



Motion

## Utveckling av Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga i Halland

Fysisk aktivitet är avgörande för barns och ungas fysiska och psykiska hälsa. Trots detta är stillasittande livsstil och brist på motion ett växande problem bland unga i Halland. Forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet kan förebygga och behandla många hälsoproblem, inklusive övervikt, hjärt-kärlsjukdomar, depression och ångest. "Fysisk aktivitet på recept" (FaR) är en metod där vårdpersonal förskriver fysisk aktivitet som en del av behandlingen, vilket har visat sig vara effektivt för vuxna. Det är därför nödvändigt att utveckla och anpassa denna metod för att möta behoven hos barn och unga i vår region.

### Exempel på goda effekter

Fysisk och psykisk hälsa:

- Regelbunden fysisk aktivitet kan förebygga och behandla många hälsoproblem och främja en hälsosam livsstil.
- Fysisk aktivitet är också kopplad till förbättrad mental hälsa, inklusive minskad stress, ångest och depression.

Sociala fördelar:

- Deltagande i fysiska aktiviteter kan förbättra sociala färdigheter och främja samarbete och kamratskap bland barn och unga.
- Skolor och idrottsföreningar kan fungera som viktiga plattformar för social interaktion och integration.

Långsiktig hälsa:

- Att införa FaR tidigt kan skapa goda vanor som varar livet ut och därmed minska risken för kroniska sjukdomar och ohälsa i vuxen ålder.
- Främjandet av fysisk aktivitet bidrar till en hälsosammare och mer aktiv befolkning, vilket kan minska belastningen på hälso- och sjukvården på lång sikt.

För att främja hälsa och välmående bland våra barn och unga i Region Halland, föreslår Socialdemokraterna

**Att Regionfullmäktige beslutar att utveckla och implementera Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga som en del av den regionala hälso- och sjukvården.**

Per Persson (S)

Margit Bik (S)