



”Vad vet jag egentligen om hälsa?”

- En intervjuundersökning om hälsokunskaper hos elever i årskurs 9

Karoliina Aitalaakso

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundläggande nivå 15hp 32:2018
Fristående kurs idrott III: VT 2018
Handledare: Karin Söderlund
Examinator: Kerstin Hamrin

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka vilken förståelse och vilka kunskaper eleverna i årskurs 9 har skapat sig kring hälsa under deras studiegång i grundskolan. Frågeställningar är följande:

- Kan elever självständigt resonera kring/förstå olika begrepp kopplat till hälsa?
- Har elever kunskaper gällande hälsosamma matvanor?
- Förstår elever vikten av att vara fysiskt aktiva och hur detta är kopplat till välbefinnande?

Metod

En kvalitativ intervju metod användades för att genomföra studien. Intervjuunderlag var strukturerad utifrån centralt innehåll av läroplanen i ämnet idrott och hälsa. Totalt fyra stycken högstadieelever i årskurs 9 intervjuades, alla deltagare var flickor. Intervjuerna genomfördes på en kväll vid samma tillfälle när elever hade gymnastikträning.

Resultat

Ordet hälsa kopplas till det fysiska: syssla med idrott och äta bra. Genom att eleverna fick resonera kring och förklara olika begrepp med koppling till hälsa, kunde eleverna visa fram att de har kunskaper om andra dimensioner av hälsa: sociala och psykiska. Även om eleverna kopplar ordet hälsa starkt med att vara fysisk aktiva och äta bra lyckades eleverna inte så bra på att svara på frågor om kost eller på frågor om fysisk aktivitet eller hälsoeffekter.

Slutsats

Eleverna som deltog i studien kopplar ordet hälsa starkt med de fysiska aspekterna. Även om de fysiska aspekterna dominerar elevernas syn på hälsa, har eleverna också kunskaper om att det finns andra aspekter på hälsa än bara det fysiska, såsom sociala och psykiska. Eleverna som deltog i studien kunde inte visa på konkreta kunskaper om kost och vilka effekter fysisk aktivitet har för välmående.

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1. Introduktion	5
1.2. Bakgrund	5
1.2.1. Olika definitioner av hälsa	7
1.3. Centralt innehåll i ämnet idrott och hälsa	8
1.3.1 Kunskapskrav för slutet av årskurs 9	9
1.4. Tidigare forskning och teoretisk utgångspunkt	9
1.5. Syfte	11
1.6. Frågeställning	11
2. Metod	12
2.1. Urval	12
2.2. Val av metod	12
2.3. Procedur	13
2.3.1 Utformning av intervjuunderlag	15
2.3.2 Utförandet av studien	15
2.4. Bearbetning och analys	16
2.5. Validitet och reliabilitet	16
2.6. Etiska aspekter	17
3. Resultat	17
3.1. Begrepp kopplat till hälsa	17
3.2. Kost	20
3.3. Fysisk aktivitet och effekter för välmående	21
4. Diskussion	22
4.1. Studiens syfte	22
4.2. Studiens frågeställningar	22
4.3. Resultat diskussion	23
4.3.1. Begrepp kopplat till hälsa	23
4.3.2. Kost	24
4.3.3. Fysiska aktivitet och effekter för välmående	25
4.4. Metoddiskussion	26

4.5. Slutsats.....	27
4.6. Framtida forskning	27
5. Källförteckning.....	28
6. Bilaga 1.....	31
Litteratursökning	31
7. Bilaga 2.....	32
Intervjugrund för elever om hälsa	32

1. Inledning

1.1. Introduktion

Jag är uppväxt i Finland. Där är idrott ett ämne i skolan och hälsa ett annat ämne, således två enskilda ämnen. När jag började studera på GIH insåg jag att här i Sverige är idrott och hälsa ett ämne som förmedlar både teoretiska samt praktiska kunskaper kring hälsa och idrott för elever. Då började jag själv fundera kring det här och märkte under min praktik att det inte lades så mycket fokus på den teoretiska kunskapsförmedlingen under lektioner i ämnet idrott och hälsa. Det är väldigt intressant och redan då började jag tänka om eleverna ändå skapar förståelse kring hälsokunskaper och kan använda dessa kunskaper för att leva ett fysisk aktiv och hälsosamt liv. Denna undersökning syftar inte till att ta reda på vilka de generella hälsovanorna bland elever är, utan vilka kunskaper och vilken förståelse har elever kring hälsa. Övervikt och fetma är ett växande problem i Sverige. Får eleverna kunskaper för att kunna arbeta mot fetma och övervikt i deras vardagliga liv, kan eleverna till exempel skilja på hälsosamma och icke-hälsosamma matvaror och på detta sätt bidra till hälsosam kost och minska risken för övervikt. Vet elever hur mycket rekommendationen för dagligt fysisk aktivitet hos barn och ungdomar är för att främja fysisk och mental hälsa och på detta sätt möjligen påverka framtida hälsa och minska risken för kroniska sjukdomar. Det kommer inte heller läggas fokus på hurdan undervisning eleverna har fått om hälsa under sin studiegång, utan vilka kunskaper eleverna har om hälsa. Med andra ord kan eleverna resonera kring det krav som står i läroplanen i ämnet idrott och hälsa och planera och genomföra sitt vardagligliv så att måttlig fysisk aktivitet och hälsosam livsstil är möjliga att nå? Är hälsa ett ämne i skolan som tas på allvar?

1.2. Bakgrund

Det som folkhälsorapport 2017 förmedlar är delvist väldigt oroandets. Även utifrån det globala perspektivet mår svenskarna i huvudsak bra, är det ändå vissa aspekter som borde väcka oro bland människor i Sverige. Det finns tecken att speciellt bland unga och personer med högst förgymnasial utbildning ökar den psykiska ohälsan (Folkhälsomyndigheten 2017, s. 8).

Dessutom är övervikt och fetma ett växande hälsoproblem. Idag i Sverige är över hälften av befolkningen i åldern 16 - 84 år överviktiga eller har fetma. (Folkhälsorapport 2017, s. 8)

Dessa problem kan förklaras av att livsstilen nuförtiden är mer och mer passiv. Ökat stillasittande och fysisk inaktivitet bidrar till ohälsa bland folk i väst. Stillasittandet kan kopplas till en rad folksjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, åldersdiabetes, benskörhet, högt blodtryck (Engström 2004). Därför borde alla barn och ungdomar vara fysisk aktiva minst en halvtimme per dag på en måttligt ansträngande nivå, samt mer ansträngande fysisk aktivitet minst 3 gånger per vecka. (Engström 2004). FYSS (2016) informerar att fysisk aktivitet är ännu viktigare och att barn och ungdomar bör vara fysisk aktiva minst en timme per varje dag.

Har barn och ungdomar de kunskaper och verktyg som behöves för att de skulle kunna leva fysisk och psykisk bra? För detta uppdrag finns det ett specifikt ämne i skolan, idrott och hälsa. Bakgrunden till att ämnet heter idrott och hälsa nuförtiden finns i politiska mål på global, regional och nationell nivå (Pettersson 1998). Detta mål är att främja hälsan hos befolkningen. Hälsan spelar roll både för individen men även för samhället. Hälsa utvecklas i vardagen och där det hälsofrämjande arbetet ska utföras. Skolan är en stor del av barns och ungdomars vardag. Då har skolan en viktig uppgift att lära ut hur barn och ungdomar ska utveckla bra levnadsvanor inför framtiden. Hälsan ses som en process som kan påverkas och utvecklas. (Pettersson, 1998)

Det finns en del studier om hur lärare i högstadiet arbetar kring hälsa och definierar begreppet hälsa. Det finns stor olikhet om hur olika lärare definierar begreppet hälsa (Lövgren, 2017, Östberg 2012). Detta för att hälsa är ett komplex och allomfattande begrepp (Lövgren, 2017). Gemensamt med definitionerna om hälsa är att hälsa är att må bra och kan nås genom olika faktorer, såsom hur träning och kost kan påverka kroppen (Östberg 2012). Studier visar även en viss osäkerhet bland lärare för att examinera hälsa delen av ämnet idrott och hälsa för att de kan se en negativ inställning hos elever för det teoretiska innehållet. Därför försöker många av lärare att integrera så mycket som möjligt av hälsoundervisningen med det praktiska inom ämnet (Lövgren 2017), men det finns även lärare som använder teoretiska genomgångar för att sprida ut budskap om hälsa (Östberg 2012). Studier visar att undervisning kan bedrivas på olika sätt beroende på vad lärare själv anser att hälsa är. Detta leder till att undervisning i hälsa är långt ifrån likvärdigt för att olika skolor arbetar på olika sätt med hälsoundervisning (Östberg 2012).

Det finns även studier om elevernas syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa. Det verkar finnas osäkerhet hos eleverna om vad hälsa är i ämnet idrott och hälsa (Engblom 2012, Djalilian 2013, Carlsson 2016). Oftast eleverna kopplar hälsa med träning och kost (Björkenstig 2012, Engblom 2012, Djalilian 2013, Hemberg 2012, Kullström 2016), men vissa nämner även att det också är viktigt att må psykiskt bra (Björkenstig 2012, Engblom 2012, Djalilian 2013, Carlsson 2016) och undvika stress och ha god nattsömn (Kullström 2016) och att ha goda relationer med andra (Engblom 2012, Hemberg 2012) Hur eleverna definierar begreppet hälsa skiljer sig beroende på deras bakgrund, levnadsförhållanden och livsstil (Djalilian 2013).

Det är svårt för eleverna att förklara de moment som de hade haft om hälsa i ämnet idrott och hälsa (Engblom 2012). Den fysiska kunskapen av hälsan dominerar när eleverna nämner aspekter de hade lärt sig om hälsa, men vissa elever nämner även aspekter av den psykiska delen av hälsa (Hemberg 2012). Men ändå säger elever att de skulle vilja veta mer om den fysiska hälsan och speciellt mer fakta om kost och träning under sin studiegång i högstadiet (Hemberg 2012). Eleverna skulle också vilja ha mer kunskaper om syftet av de övningar de gör under lektionerna (Kullström 2016) samt mer fokus på hälsofrämjande faktorer istället på det som skapar dåligt hälsa (Djalilian 2013, Kullström 2016). Det som eleverna föreslår som undervisningsmoment av hälsa är temadagar, gruppövningar, teoretiska genomgångar, prov (Engblom 2012) och integrering om hälsa med det praktiska i ämnet (Carlsson 2016).

1.2.1. Olika definitioner av hälsa

Hälsa är ett begrepp som är svårt att definiera för att det innebär många dimensioner, som har olika betydelser för olika individer (Thedin Jakobsson 2005, s. 19).

1948 definierade WHO hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning (Callahan, 1973). Under åren har WHO utvecklat sin definition till att omfatta även den fysiska, psykiska och sociala omgivningen tillsammans med samhällsekonomiska aspekter (Callahan, 1973).

WHO:s definition från 1948 har fått mycket kritik för att den beskriver hälsa som ett statiskt tillstånd och att deras syn på hälsan är rätt så svart eller vit. Idag ses hälsa mer som en resurs. Denna syn vill förklara hälsa som en dynamisk process som kan skapas i vardagen. Individen har möjlighet att främja sin hälsa tillsammans med omgivningen. Detta är en holistisk syn på hälsa. (Medin & Alexandersson 2000, s. 65 - 69)

Hälsa kan även ses utifrån ett salutogent perspektiv. Detta innebär att hälsa ses som en upplevelse, man kan skapa hälsan utan eller med sjukdom. Detta kan beskrivas som att hälsa är en känsla av välbefinnande. (Medin & Alexandersson 2000, s.63 - 64) En väldigt känd salutogen teori är Antonovskys (1991) KASAM-begrepp. KASAM betyder känslan av sammanhang. När individen känner att den kan hantera omgivningen och att individen själv kan kontrollera sitt liv leder detta till välbefinnande. (Antonovsky, 1991)

1.3. Centralt innehåll i ämnet idrott och hälsa

Enligt läroplan för grundskolan (Skolverket 2016) skall undervisningen i ämnet idrott och hälsa syfta till att eleverna kommer att utveckla rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Elever ska få goda förutsättningar att kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och dessa ska bidra till att elever utvecklar en god kroppsuppfattning och får tilltro till sin egen fysiska förmåga. Undervisningen ska även innehålla moment där eleverna får möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa. Allt detta ska bidra till att eleverna ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande samt samarbetsförmåga och respekt för andra. Eleverna ska även få möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter. Undervisningen ska också lyfta fram begrepp som beskriver fysiska aktiviteter samt frågor som rör idrott, hälsa och livsstil. Eleverna ska få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv och utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider. Detta ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer.

Moment som ska tas upp under moment Hälsa och livsstil

- Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.
- Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning.
- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.

- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.
- Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön.

(Skolverket 2016)

1.3.1 Kunskapskrav för slutet av årskurs 9

Det krav som står i läroplan för Idrott och hälsa för elever som av klarat årskurs 9 är:

”Eleven kan på ett **i huvudsak** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.”

(Skolverket 2016)

1.4. Tidigare forskning och teoretisk utgångspunkt

Det har gjorts massor av undersökningar inom ämnet hälsa; vilken betydelse har hälsan i ämnet idrott och hälsa, vad lärarens förhållningssätt är till hälsan och vilka didaktiska val läraren gör för att undervisa i hälsa. Under de senaste åren har fokus varit hur eleverna själv definierar begreppet hälsa och deras synsätt på undervisning om hälsa i ämnet idrott och hälsa. Men fortfarande finns det bristande kunskaper om vad hälsans roll är i ämnet idrott och hälsa, vad det är som ska förmedlas till elever samt det viktigaste: vilka kunskaper elever får om hälsa från undervisning i ämnet idrott och hälsa.

Meckbach (2004) och Thedin Jakobsson (2004) har forskat om lärarnas syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa. Det som de fått fram är att olika lärare har olika uppfattningar om ämnet och hur hälsa skall förmedlas till ungdomar och vilken betydelse det har i ämnet idrott och hälsa. (Meckbach 2004, Thedin Jakobsson, 2004). En del av lärarna tycker att ämnet inte har ändrats efter namnbyte utan att fokus fortfarande ligger på bollsporter och andra fysiska aktiviteter. Men det finns även lärare som poängterar att idrott och hälsa är ett kunskapsämne gällande hälsa, livsstil och miljöfrågor (Meckbach, 2004). Lärarens syn på hälsa i ämnet idrott och

hälsa kan delas i fyra olika grupper på följande sätt: Hälsa är något teoretiskt som man förknippar med traditionell klassrumsundervisning. Hälsa ingår i andra ämnen, såsom hemkunskap eller naturkunskap, men kan integreras med idrott och hälsa dock inte så särskilt ofta. Hälsa kan vara de aktiviteter som man genomför i ämnet, för att genom fysisk aktivitet främja hälsa. Hälsa är något man genomför enligt förmedlingspedagogiken, att man på något sätt informerar om tränings eller övningars nytta för hälsan (Thedin Jakobsson, 2004).

Även elevernas syn på hälsa och hur det uppfattar undervisningen de fått i ämnet idrott och hälsa har undersökts. Eleverna tycker att innehållet i undervisningen varierar mycket beroende på vilken lärare de har i ämnet. Elever anser att läraren lägger fokus på hälsa utifrån det som de själva tycker är viktigt och saker som berör dem själva (Nilsson, 2002). Eleverna tycker att ämnets innehåll mest handlar om praktiska momentet såsom olika idrotter (Larsson, 2002). Eleverna skulle vilja ha mer vikt på den psykiska hälsan i hälsoundervisning (Nilsson, 2002). De flesta elever beskriver ämnet idrott och hälsa som kul, och mer specifikt just de olika aktiviteterna som genomförs i undervisningen, är det som gör ämnet kul. Eleverna nämner även att ämnet är viktigt av hälsomässiga skäl. Det som eleverna avser som hälsofrämjande inom ämnet är att man får motion, kroppen mår bra, man får bra kondition. (Larsson, 2004).

Det finns även studier om elevernas tankar kring hälsa och hälsoundervisning som separat ämne från idrott. Aira et al. (2014) genomförde denna typ av studie i Finland. Det som kom fram som resultat var att eleverna tyckte att de har fått tillräckligt med information för att kunna ta hand om sin egen hälsa samt att kunna tänka kring och diskutera kring hälsorelaterade områdena. Generellt är eleverna positivt inställda till ämnet.

Beaumont (2012) var intresserad om hur eleverna upplever att de bäst lär sig hälsa; som integrerat i idrott, som separat del eller som en kombination av de först nämnda. Det resultat som kom fram visar att de engelska eleverna uppfattade att de lärde sig bäst när undervisning om hälsa var som separat del och inte integrerad med annan idrottsundervisning. Detta framför allt för att då var det lättare att fokusera att lära ut om hälsa och ta in kunskaper om hälsa.

En annan internationell studie av Wang, Zou, Gifford och Dalal (2014) genomfördes i Shanghai. Syftet med undersökningen var att upptäcka vilka källor högstadieelever använder för att söka information om hälsorelaterade information. Källor som högstadieeleverna använder mest var föräldrar, läkare, internet, tidningar, TV och skolan. Källan som eleverna betonade det säkraste var läkare och sedan föräldrar. Studien kom också fram till att det flesta

eleverna relaterar hälsa med de fysiska dimensionerna och avsaknad av de sociala och psykiska dimensionerna. Det verkar inte vara helt klart vad begreppet hälsa egentligen betyder och innebär i sin helhet.

Vilka är de kunskaper som skall förmedlas till elever inom hälsa? Mikael Quennerstedt (2006) skriver i sin text när han hade analyserat styrdokumentet av den svenska läroplanen och kommit fram till att det finns tio olika ämnesdiskurser som borde tas upp under hälsa undervisningen i skolan. Dessa diskurser är: aktivitetsdiskurs som vidare delas in i fyra delar; fysiologi, idrott, motorik och kroppsupplevelse. Andra diskurser är social fostransdiskurs, naturmötesdiskurs, hygiendiskurs, riskdiskurs och moraliseringsdiskurs.

Genom all forskning och teorier kan vi se att ämnet är väldigt intressant. Och hälsa som ett skolämne lyfter upp många frågor bland lärarna samt eleverna. En sak som alla kan vara överens om är att hälsa och välbefinnande är väldigt viktigt för alla oss människor. Vilka är de kunskaper eleverna behöver kring hälsa för att kunna leva ett friskt och meningsfullt liv? Lyckas skolan förmedla dessa kunskaper till elever?

1.5. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vilken förståelse och vilka kunskaper eleverna har kring hälsa.

1.6. Frågeställning

Vilka kunskaper elever i högstadiet har om hälsa?

- Kan elever självständigt resonera kring/förstå olika begrepp kopplat till hälsa?
- Har elever kunskaper gällande hälsosamma matvanor?
- Förstå elever vikten av att vara fysiskt aktiva och hur detta är kopplat till välbefinnande?

2. Metod

2.1. Urval

Undersökningen utfördes på högstadieelever i årkurs 9. Alla elever studerade på olika högstadier men tränade gymnastik tillsammans i samma förening. De tränar gymnastik en gång per vecka utan elitsatsning. Totalt intervjuades fyra elever varav alla inkluderades i studien, alla deltagare var flickor. På så sätt var urvalsmetoden som användas ett bekvämlighetsurval. Detta betyder att urvalet inte är slumpmässigt och sannolikheten för en individ att bli vald bestämmas i förväg. (Smith, Davis 2013, s. 126). Anledning till att just dessa elever blev intervjuade för studien var för att de var verksamma i en förening där jag fick direkt kontakt med föräldrar och deras godkännande för att utföra intervjuerna. Idealt borde varit att undersökningen skulle ha genomförts på en eller flera högstadier, men på grund av tidsbrist genomfördes denna studie utanför skoltiden.

2.2. Val av metod

Kvalitativ intervju som metod syftar till att identifiera nya fenomen, egenskaper och företeelser (Langemar 2008, s. 18). För att denna metod ska fungera på ett gynnsamt sätt är det viktigt att veta vad som är känt respektive inte känt inom ämnet som önskas att studera. Därför är det viktigt med bakgrundskunskapen för att rikta syftet åt rätt håll och att kunna formulera rätta frågeställningar för studien. Så att man kan skapa ny förståelse av ett fenomen som inte utforskats tidigare. (Langemar 2008, s.46 - 48) Syftet med studien är att få svar på vilka kunskaper och vilken förståelse högstadieelever har kring hälsa och då är intervju som datainsamlingsmetod ett bra redskap för att besvara denna fråga. Enligt Dimenäs (2007, s.48) är intervju ett bra verktyg speciellt därför att varje individ har sitt eget sätt att tänka om och förstå ett visst objekt. Detta på grund av att vi alla har olika erfarenheter vilket formar vårt sätt att tänka och vara. Därför fungerar intervju bra för att den är ett gott redskap att skapa förståelse om olika fenomen ur en annan persons ögon (Dimenäs 2007, s. 48).

2.3. Procedur

Intervjuunderlag formulerades utifrån centralt innehåll i kursplanen i drott och hälsa samt Quennerstedts (2006) ämnesdiskurser. Dessa ämnesdiskurser är aktivitetsdiskurs som indelas i fyra delar: fysiologi, idrott, motorik och kroppsupplevelse. Andra diskurser är social fostransdiskurs, naturmötesdiskurs, hygiendiskurs, riskdiskurs och moraliseringsdiskurs (Quennerstedts 2006).

Centralt innehåll av idrott och hälsa i årskurs 7 – 9 (Skolverket 2016) för gällande moment Hälsa och livsstil samt Quennerstedts (2006) ämnesdiskurser var ihopkopplade vilket bygger ramar för intervjuunderlaget. Nedan finns förklaring av denna bearbetning.

Med aktivitetsdiskurs menas läroplansinnehåll om allsidiga rörelser, idrottsaktiviteter, motion, rytm och estetik samt social utveckling. Dessa tema tar också sin utgångspunkt i ämnets övergripande hälsofokus. (Quennerstedt 2006, s.114) Hälsa är kopplat med denna diskurs genom att motion är nyttigt för den biologiska kroppen, där träning av kondition, styrka och rörlighet är viktiga faktorer. (Quennerstedt 2006, s. 138) Under aktivitetsdiskursen finns följande innehåll i läroplanen (Skolverket 2016): Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen, ord och begrepp för samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.

Social fostransdiskurs handlar om aktiviteter som syftar till att utveckla elevernas samarbetsförmåga samt andra sociala dimensioner såsom: tolerans mot olikheter, respekt för andra, förmåga att lyssna på andra, förmåga att visa hänsyn till andra och vilja hjälpa andra. (Quennerstedt 2006, s. 130) Social fostransdiskurs kan kopplas till följande innehåll av läroplanen (Skolverket 2016) i moment Hälsa och livsstil: Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa och Hur individens val av idrott och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön.

Naturmötesdiskurs är en separat del i ämnet idrott och hälsa men kan i vissa fall behandlas på ett likartat sätt med rörelseaktiviteter. Detta i termer av att dessa båda aktiviteter ska utveckla samarbetsförmåga och förståelse och respekt för andra. Men ett viktigt innehåll med

friluftaktiviteter är att eleverna få erfarenhet av att delta samt kunskaper och färdigheter att bedriva friluftsliv. (Quennerstedt 2006, s. 115 - 116) Naturmötesdiskurs kan ses innebära allt innehåll om moment Friluftsliv och utevistelse av läroplanen (Skolverket 2016). Men utifrån moment Hälsa och livsstil av läroplanen (Skolverket 2016) kan denna diskurs kopplas till innehåll om ord och begrepp för samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.

Hygiendiskurs vill betona vikten att eleverna lär sig grunderna i god personlig hygien samt att de lär sig om duschning och ombyte i samband med fysisk aktivitet. (Quennerstedt 2006, s. 136) Hygiendiskurs kan inte direkt kopplas till någon av de faktorerna av centralt innehåll i årskurs 7 – 9 i läroplanen (Skolverket 2016), men enligt Quennerstedt (2006) är den en viktig del av undervisningen i ämnet idrott och hälsa. Hälsa identifieras i det att god personlig hygien är viktigt för hälsa (Quennerstedt 2006, s.138)

Riskdiskurs innebär främst förebyggande eller prevention av olika skador. Denna diskurs rör sig främst om frågor om ergonomi, säkerhet, uppvärmning och stretching. (Quennerstedt 2006, s. 134) Hälsa handlas genom att identifiera och förebygga skador samt sjukdomar (Quennerstedt 2006, s. 138) Riskdiskurs kan kopplas till följande innehåll av moment Hälsa och livsstil av läroplanen (Skolverket 2016): Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning samt olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa och första hjälpen och hjärt- och lungräddning.

Sist kommer moraliseringsdiskurs som handlar om elevernas inställning, exempelvis att det som mål i ämnet uttrycks att eleverna genomför aktiviteterna på ett sympatiskt sätt eller att de med en god inställning gör så gott de kan. (Quennerstedt 2006, s. 137)

Moraliseringsdiskurs kan kopplas till innehåll av läroplanen (Skolverket 2016) av kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.

2.3.1 Utformning av intervjuunderlag

För att intervjun inte skulle ta för mycket tid så att eleverna inte skulle känna sig för pressade kopplades intervjufrågor till de område som anses vara det mest viktiga utifrån en samhälleliga syn. För att passiv livsstil (Engström 2004) samt fetma och övervikt (Folkhälsomyndigheten 2017) är ett växande problem i Sverige riktades intervjufrågor åt det håll. På så sätt de mest användbara diskurser just för denna studie är social fostransdiskurs samt aktivitetsdiskurs.

Intervjufrågorna hade fokus på kost och fysisk aktivitet men innebar även olika begrepp kopplat till hälsa. Olika begrepp och hur eleverna resonerade kring dessa gav eleverna plats att visa sina kunskaper och förståelse kring hälsa på ett brett sätt. Intervjuunderlaget var indelat i tre delar.

Första delen av intervjun handlade om hur eleven själv förstod och resonerar kring ordet hälsa och begrepp med koppling till hälsa. Andra delen av intervjun rör sig om frågor kring kost. Tredje och sista delen av intervjun handlar om fysisk aktivitet och vilka effekter detta har för välmående.

2.3.2 Utförandet av studien

Intervjuerna genomfördes på en kväll. Två av deltagarna gjorde sin intervju före sin träning. De andra två intervjuades efter att de hade slutat sin träning med gymnastik. Eleverna blev intervjuade separat i ett avskilt rum för att kunna svara i lugn och ro utan störningar. Enligt Dimenäs (2007, s. 52 - 53) är det viktigt att personer kan känna sig trygga och avslappnade under en intervju. Detta leder till bästa resultat. En intervju tog cirka 15 minuter. Före kunskapsfrågor inleddes med några stycken uppvärmningsfrågor för att minska stelhet och göra situationen mer bekvämt och naturligt. Varje intervju spelades in med Samsung Galaxy S7 -mobiltelefon och även några anteckningar gjordes. Eleverna fick valfritt delta i undersökningen och hade möjlighet sluta deltagandet när som helst om de så kände, eleverna blev informerade om detta innan intervjuerna genomfördes.

2.4. Bearbetning och analys

När alla intervjuer var avklarade och inspelade började nästa process med transkription och analysering. Genom ett slowmotion verktyg kunde intervjuer lättare transkriberas till skriftlig form utan för mycket avbrott. Efter transkription var intervjuerna i skriftlig form och analysering av innehållet kunde påbörjas. Jag hade redan tydliga kategorier; del 1 med olika begrepp koppling till hälsa, del 2 med frågor om kost samt del 3 med frågor om fysisk aktivitet och vilka effekter detta har för välmående, i intervjuunderlaget var det enkelt att skaffa en helhetsuppfattning av svaret av de olika delar av intervjun. Detta underlättade mycket att få fram resultatet av varje undersökningsfråga. Det var enkelt att placera olika svar under de olika kategorier som intervjuerna var indelade i.

2.5. Validitet och reliabilitet

Validitet siktar in sig på frågor om hur bra studien mäter det som avses att mätas. Enligt Kvale (2009, s. 297) kan detta vara problematiskt att bedöma vid studier med kvalitativa ansats för att det som studeras mäts med hjälp av kvalitativa mätningsspekter. Syfte med den här studien är att ta reda på om hurdana kunskaper elever i årskurs 9 har om hälsa, speciellt om kost, ordet hälsa och olika begrepp kopplat till hälsa samt om fysiska aktivitet och hur detta är kopplat till välbefinnande. Strukturen av intervjun gjordes utifrån läroplanen för idrott och hälsa vilket stärker validiteten. Intervjuerna var väldigt lika mellan varandra för att intervjuunderlaget var det samma som användades hela tiden. I intervjuunderlaget fanns det redan uppvärmningsfrågor samt följdfrågor så att varje intervjuade elev fick uppleva liknande situation. Intervjuerna blev även inspelade, vilket stärker validitet enligt Kvale (2009).

Reliabilitet, med andra ord tillförlighet, kan vara svårt att bedöma vid kvalitativa intervjustudie för att det finns många faktorer som påverkar helheten (Kvale 2009, s. 295). Intervju som metod kan vara svårt att reproducera exakt lika vid varje tillfälle för att när man diskuterar med testdeltagare kommer det fram olika svar vilket leder till olika följdfrågor. Detta leder till att forskaren själv inte har så stark kontroll över situationen och att vissa följdfrågor och den sociala inramningen inte är likartad (Kvale 2009, s. 296) vid de olika intervjuer som genomförs. Vid denna studie är reliabilitet ändå ganska högt för att

intervjuunderlag som användes var färdigt strukturerad och varje elev fick svara på exakt samma frågor.

2.6. Etiska aspekter

Eleverna blev informerade om undersöknings syfte samt vem som gör studien och varför. Eleverna fick även informationen att det var helt frivilligt att delta och att de har rätt att avbryta intervjun och gå därifrån när som helst. För att deltagarna var underåriga var även deras vårdnadshavare informerade om studie så att de skulle kunna ge sitt samtycke att dessa elever fick delta i studien. Inför varje intervju blev eleverna tillfrågade om det var okej att spela in intervjuerna. Eleverna fick även information att data som samlades in kommer bara att användas i denna studie och att elevernas identitet kommer att skyddas. (Patel & Davidsson 2011, s.7-18).

3.Resultat

3.1. Begrepp kopplat till hälsa

Första delen av intervjun handlade om hur eleverna själva förstår ordet hälsa och hur de definierar olika begrepp som var kopplat till hälsa

Eleverna som deltog i intervjun nämner saker som har koppling till fysisk aktivitet och välmående. Ordet hälsa innebar för tre av fyra intervjuade elever att hälsa har något att göra med att vara fysisk aktiv. En av dessa tre nämner även vikten att ha koll på vad man äter samt vikten att sova ordentligt. Den fjärde eleven svarade mer över gripligt, att hälsa är något som skapas genom att man försöker leva friskt.

Nedanför finns citat av de olika kvalitétéerna vid den här frågan:

”Att man är fysisk aktiv, äter gott och sover tillräckligt.”

”Att man gör saker som gör man att må bra. Sysslar med idrott vilket man själv gillar liksom”

”Att man tar hand om sig och försöker leva friskt”

Efter den här frågan följde frågor om hur eleverna förstår olika begrepp med koppling till hälsa. Dessa begrepp var fysisk förmåga, goda levnadsvanor, psykiskt välbefinnande, fysiskt välbefinnande och socialt välbefinnande.

Fysisk förmåga definierades utifrån olika aspekter med koppling till fysisk aktivitet. Två av de intervjuade eleverna nämner att fysisk förmåga är att man är aktiv själv eller håller sig aktiv. Två andra elever definierar fysisk förmåga på ett mer nyanserat sätt. En av dem nämner att fysisk förmåga är något som gör att man kan vara skicklig inom idrott. Den här eleven fortsätter och berättar mer om vad som gör att man kan bli bra inom olika idrotter såsom att man är snabb och stark. Den fjärde eleven kopplar fysisk förmåga med konditionen. Hon definierar fysisk förmåga genom att man orkar springa mycket och har bra kondition.

Nedanför finns citat av de olika kvaliteterna vid den här frågan:

”Man är duktig med idrott liksom. Att man är snabb, stark och orkar mycket.”

”Att man har bra kondition. Man orkar springa länge och blir inte så trött.”

Nästa begrepp var goda levnadsvanor. På den här frågan kan man se mer spridning på hur eleverna svarade jämfört med frågor innan. En av eleverna nämner vikten av att ha rutiner i livet samt att det är viktigt att ta skolan seriöst, när den berättar om goda levnadsvanor. En annan elev definierar goda levnadsvanor utifrån hur nöjd man är med sitt liv. För henne är det viktigt att man är glad. De två sista definierar goda levnadsvanor på ett liknande sätt. De nämner vikten av att titta på vad man äter och att det är essentiellt att vara fysisk aktiva.

Nedanför finns citat av de olika kvaliteterna vid den här frågan:

”Att man har rutiner och sköter sig i skolan.”

”Man är glad och nöjd med sitt liv”

”Äter inte pizza så mycket även om det är gott och försöker vara lite aktiv på fritiden.”

Tredje begrepp som var kopplat till hälsa var psykiskt välmående. Här nämner två av eleverna vikten av att ha vänner när de definierade vad psykisk välmående betyder för dem. En av eleverna kunde inte ge något konkret svar på den här frågan. Hon själv förklarar psykiskt välmående med att man mår bra. Den fjärde eleven här kopplar psykiskt välmående för sig själv och hur viktigt det är att vårda sig själv. Hon nämner även ordet stress och att det är viktigt att ta tid för sig själv med att vila.

Nedanför finns citat av de olika kvaliteterna för den här frågan:

”Att man har vänner och mår bra.”

”Att man tar hand om sig själv. Vila är viktigt att man inte bara stressar framåt hela tiden.”

Efter frågan om psykiskt välmående fick eleverna förklara vad fysiskt välmående betyder. Tre av de intervjuade eleverna nämner att fysiskt välmående är något som kan förklaras genom att man utövar någon idrott man själv tycker om. En av de intervjuade eleverna definierar fysiskt välmående som att man skall vara aktiv och vara frisk.

Nedanför finns citat av de olika kvaliteterna vid den här frågan:

”Hittar lusten att vara fysisk aktiv såsom jag med gymnastik.”

”Att man håller sig aktiv och är frisk.”

Sista begreppet i denna intervjun var socialt välmående. Två av de intervjuade eleverna förklarar socialt välmående utifrån vänskap. Att det är viktigt att skapa goda relationer med vänner. Två andra elever nämner också vikten av att ha vänner. Men dessa två elever talar även om betydelsen av familj, att den också är en lika viktig del av socialt välmående som att ha goda kompisar.

Nedanför finns citat av de olika kvaliteterna för den här frågan:

”Man har vänner man trivs med och må bra.”

”Har goda vänner man kan prata med. Samt viktigt med familjen och att man kommer överens med dem.”

3.2. Kost

Andra delen handlade kost. Där det fanns tre frågor för att se om elever har kunskaper inom kost. Dessa frågor var:

Kan du nämna de 3 energigivande näringsämnen som ger energin för kroppen / kroppens funktioner.

Har du hört om tallriksmodellen. Kan du beskriva för mig om vad det innebär?

Kan du ge mig ett alternativ om ohälsosamt mellanmål samt hälsosamt?
Alla intervjuade eleverna blev förvirrade av frågan om energigivande näringsämnen och undrade om det bara finns tre stycken energigivande ämnen. Eleverna kopplade frågan till råvaror man kan äta och därför tänkte att det finns fler än tre ämnen som ger energi.

Nedanför finns citat av de olika kvalitéterna vid den här frågan:

”Asså den här frågan är ju konstigt. Fattar inte. Är det inte så att allt mat innehåller energi liksom.”

”Men va! Förstår inte, hur kan jag välja bara tre ämnen. Det finns ju massa med mat.”

Tre av de intervjuade eleverna sade att de hade hört om tallriksmodellen förut men kunde inte säga vad det innebär. Medan en av eleverna som också hade hört om tallriksmodellen kopplade den till grönsaker.

Nedanför finns citat av de olika kvalitéterna vid den här frågan:

”Hmmm aa har hört om det men just nu kan inte komma ihåg vad det är.”

”Asså ja, jag har hört om det. Det är något med grönsaker att göra tror jag.”

När man frågade elever om att ge ett alternativ om hälsosamt mellanmål respektive ohälsosamt svarade tre av eleverna att godis är ohälsosamt och den fjärde gav svar att ”fast food” är ohälsosamt alternativ. Alternativ som föreslogs för hälsosamt mellanmål var mer varierande mellan olika elever. Två av eleverna svarade frukter som hälsosamma val för mellanmål. Två andra exemplar som kom fram vid denna fråga var proteinshake och yoghurt.

3.3. Fysisk aktivitet och effekter för välmående

Sista delen av intervjun innebar frågor om fysisk aktivitet. Dessa frågor handlade om eleverna hade hört om den nationella rekommendationen för fysisk aktivitet för barn och ungdomar och om de visste hur många timmar barn och ungdomar skall vara fysisk aktiva per dag för att bidra med hälsoeffekter. Nästa fråga handlade om eleverna kunde nämna minst tre effekter av fysisk aktivitet för välmående/kroppen. Sista frågan var att se om eleverna hade kunskaper om hur man kan planera sin aktivitet för att kunna nå ett visst mål till exempel att förbättra sin kondition.

Alla intervjuade elever sade att det hade hört talas om den nationella rekommendationen och tre av dem svarade att minst 30 minuter med fysisk aktivitet per dag bidrar med hälsoeffekter. Den fjärde eleven svarade att ungdomar skall ha minst en timme per dag med fysisk aktivitet.

Nästa fråga handlade om hälsoeffekter av fysisk aktivitet. Det som var gemensamt för hur alla intervjuade svarade var att man håller sig på bra humör genom träning och att konditionen förbättrades. Alla de intervjuade svarade även att man har roligt med sina kompisar eller att man får träffa sina kompisar när man tränar någon idrott.

Nedanför finns citat av de olika kvalitéterna vid den här frågan:

”Om man haft dålig dag blir man me bättre humör alltid när man kommer hit och tränar med alla sina kompisar. Alltså att man har bra orsak att se sina kompisar. Samtidigt man håller sig i bra form och blir bättre med konditionen.”

Sista frågan var direkt kopplat till kunskapskravet för slutet av årskurs 9. Frågan ville ge svar på om eleverna hade fått kunskaper som är beskrivna i läroplan. Kraven är att eleven kan sätta upp mål och planera träning och andra fysiska aktiviteter (Skolverket 2016).

De svar som kom fram vid denna fråga om hur eleverna skulle gå till väga för att kunna förbättra någon fysisk funktion till exempel kondition var att man borde träna mer och försöka hitta plats för mer träning.

Nedanför finns citat av de olika kvalitététerna vid den här frågan:

”För att bli bättre på något, är det bara att öva mer.”

”Om man vill ha bättre kondition, borde man t.ex. springa mer.”

4. Diskussion

4.1. Studiens syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vilken förståelse och vilka kunskaper eleverna har skapat sig kring hälsa under deras studiegång i grundskola.

4.2. Studiens frågeställningar

- Kan elever självständigt resonera kring/förstå olika begrepp kopplat till hälsa?
- Har elever kunskaper gällande hälsosamma matvanor?
- Förstå elever vikten av att vara fysiskt aktiva och hur detta är kopplat till välbefinnande?

4.3. Resultat diskussion

4.3.1. Begrepp kopplat till hälsa

Genom elevernas svar på intervjuer kan det ses att alla intervjuade eleverna har liknande syn på ordet hälsa. Hälsa kopplas till det fysiska: syssla med idrott och äta gott. Men det även nämndes vikten att sova ordentligt. Dock genom att eleverna fick resonera kring och förklara olika begrepp med koppling till hälsa, kunde eleverna visa fram att de har kunskaper om andra dimensioner av hälsa: sociala och psykiska. Så även om den fysiska dimensionen dominerar elevernas syn på hälsa, har eleverna ändå förståelse för de andra dimensionerna och kunskaper om att det också finns andra saker som kan ha positiv påverkan på hälsa och välmående. Till exempel begrepp goda levnadsvanor var beskriven genom den fysiska aspekten men också att ha rutiner och ha positiv attityd mot livet. Dessa båda är viktiga för att kunna ha känslan att man har kontroll över sitt eget liv. Detta är ett bra exempel om det salutogena perspektivet av hälsa och går ihop med Antonovskys (1991) KASAM begreppet.

Att den fysiska aspekten dominerar syns på de svar de intervjuade eleverna gav. Elevernas svar hade stor koppling till den fysiska dimensionen av hälsa och även om de behövde förklara olika begrepp med koppling till hälsa, syftade svaren mot det fysiska hållet av hälsa. Men när man frågade om de andra dimensioner av hälsa, genom olika begrepp med koppling till hälsa, kunde eleverna se hälsa som begrepp även utifrån andra dimensioner än bara den fysiska dimensionen.

Dock hade eleverna lite svårigheter att förklara vad det innebär med socialt och psykiskt välbefinnande. För vissa elever betyder dessa begrepp samma sak. Att vänner är viktiga för det sociala sammanhanget men också för att må psykisk bra. Detta gör det synligt att hälsa som begrepp kan betyda olika saker för olika individer för att olika personer värderar olika saker (Thedin Jakobsson, 2004). En person värderar tid med andra människor medan någon annan kanske behöver mer tid ensam och till vila för att kunna må bra.

Dessa resultat går ihop med tidigare forskning inom området. Eleverna kopplar ordet hälsa starkt med det fysiska: motionera och äta gott, men de har också kunskaper att det finns mer i hälsan än bara den fysiska dimensionen (Björkstén 2012; Carlsson 2016; Engblom 2012; Hemberg 2012; Kullström 2016). Detta går ihop även med tidigare studier av Wang et al. (2014) och Larsson (2004) att eleverna kopplar hälsa mest till den fysiska dimensionen.

Detta resultat går även ihop med studier som har undersökt hur lärare ser på hälsa i ämnet idrott och hälsa. Vid namnbytet ändrades det praktiska idrottsämnet för mer komplext ämne som borde förmedla både de praktiska kunskaperna inom idrott och fysiska aktivitet och de teoretiska kunskaperna om hälsa och livsstil (Meckbach 2004). Hälsa innebär olika dimensioner och är ett begrepp som är svårt att definiera vilket syns konkret när det har utforskats hur lärarna själv ser på hälsa i ämnet idrott och hälsa. Det som Thedin Jakobsson (2004), fått fram av sina undersökningar är oroväckande för att det inte verkar vara helt klart för idrottslärare hur de undervisar ämnet hälsa och vilka är de kunskaper som borde förmedlas till elever inom hälsa. Detta leder till att fortfarande de fysiska aktiviteter och idrott tar stor plats och dominerar undervisningen i idrott och hälsa (Meckbach 2004; Thedin Jakobsson 2004). Även Lövgrens (2017) självständiga arbete visar att lärare försöker så mycket som möjligt integrera hälsa med det praktiska inom ämnet idrott och hälsa. Det verkar finnas intresse hos högstadiееlever att lära mer om det teoretiska inom hälsa (Engblom 2012; Hemberg 2012; Kullström 2016). Detta kan förklara varför eleverna kopplar ordet hälsa så starkt med den fysiska dimensionen.

4.3.2. Kost

Även om eleverna kopplar ordet hälsa starkt med att vara fysisk aktiva och äta bra, lyckades eleverna inte så bra på att svara på frågor om kost. Eleverna kunde inte nämna de tre energigivande näringsämnen eller förklara vad är tallriksmodellen. Men genom deras svar visar de att de har förståelse för att mat innehåller energi. Det kan ses som grundkunskap som kan bidra till preventivt arbete mot fetma och övervikt. Att det finns balans mellan intag och hur mycket man förbränner energi under dagen. (SBU-rapport 2002) För att denna kunskap skulle användas effektivt borde det vara viktigt för elever att veta vilken mängd av energi man får av olika råvaror. Tallriksmodellen kan vara ett fungerande verktyg att använda så att man får en tydlig bild om hur man bygger en hälsosam lunch och middag. Så att man inte äter för mycket och får mer energi än vad man egentligen behöver. (Livsmedelverket 2018)

När eleverna fick nämna ohälsosamma mellanmål svarade tre av fyra elever godis och en elev ”fast food”. På frågan om hälsosamma mellanmål varierade svar mer mellan olika elever. Två av eleverna svarade frukter på frågan, en elev sade yoghurt och en svarade på proteinshake. Kunskaper om kost har positiv koppling med pasta och ris, fisk, grönsaker och frukt intag.

Råvaror med negativ koppling till kunskaper om kost är godisar, snacks, friterad mat och sockerdrycker konsumering (Grosso et al., 2013). Utifrån detta faktum verkar dessa elever ha relativt bra kännedom om kost. Intressant skulle vara att veta om elever använder dessa kunskaper i sin diet.

En oroväckande aspekt utifrån samhällsliga syn är att fetma och övervikt blir hela tiden ett större och större problem här i Sverige (Folkhälsorapport 2017). Läroplan för ämnet idrott och hälsa nämner kost som centralt innehåll, men det är inte tydligt beskrivet om vilka är de viktiga kunskaper om kost som ingår i undervisning i ämnet idrott och hälsa. Genom den här intervjuundersökningen verkar dessa elever inte ha kunskaper om de tre näringsämnena som ger energi för kroppen eller om tallriksmodellen, som är ett användbart verktyg för hälsosamma matvanor vid lunch och middag (Livsmedelverket 2017). En aspekt som kan ha påverkat hur eleverna svarade på de här frågorna kan vara att eleverna inte förstod frågorna. Vid den frågan om energigivande näringsämnena skulle eleverna möjligtvis ha svarat annorlunda om frågan hade formulerats på ett annat sätt, till exempel att de skulle ha fått förklara själv vad är proteiner, fett och kolhydrater.

Men detta resultat går ihop med andra självständiga arbeten på grundnivån av Engblom (2011), Hemberg (2011) samt Kullström (2016) att eleverna önskar att få mer teoretiska kunskaper om hälsa under sin studiegång på högskolan.

4.3.3. Fysiska aktivitet och effekter för välmående

Första frågan på denna del handlade om eleverna hade hört om den nationella rekommendationen av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar samt om det visste hur mycket barn och ungdomar bör vara aktiva per dag. Tre av eleverna svarade att 30 minuter räcker med daglig fysisk aktivitet för att bidra med hälsoeffekter. Bara en elev visste att barn och ungdomar bör vara aktiva minst en timme varje dag. Detta säger FYSS (2016). Men eleverna som svarade 30 minuter har inte helt fel. Det finns äldre information som säger att 30 minuter med daglig fysisk aktivitet är tillräckligt för barn och ungdomar för att bidra med hälsoeffekter enligt Engström (2004).

Nästa fråga handlade om eleverna kunde nämna minst tre effekter på kroppen eller välmående av fysisk aktivitet. Eleverna nämnde att av fysisk aktivitet får man bättre humör och förbättrar

konditionen. De nämnde också att genom fysisk aktivitet får man träffa sina kompisar som bidrar till välmående. Att alla de intervjuade svarade på liknande sätt på den här frågan kan bero på att de tränar gymnastik tillsammans. Detta kan ses som en motivering om varför de själv vill träna just gymnastik och för att de får träna tillsammans bidrar till bättre välmående för just dessa personer. Detta går ihop med Djalilians (2013) självständigt arbete där hon kom fram på att eleverna med liknande bakgrund, levnadsförhållanden och livsstil har liknande syn på hälsa.

Sista frågan var kopplat till det kunskapskrav som finns i läroplan för elever i årskurs 9. Denna fråga handlade om eleverna hade kunskaper om hur man kan planera sin träning och kan sätta upp ett specifikt mål. Även om undervisning i ämnet idrott och hälsa fokuserar på att förmedla de praktiska, fysiska kunskaperna lyckas eleverna inte använda dessa kunskaper för att kunna planera sin träning och uppnå ett specifikt mål. Enligt Skolverket (2016) är denna kunskap betonad med stor vikt för att den är en del det kunskapskrav som eleverna skulle kunna i slutet av årskurs 9.

De intervjuade eleverna kunde inte ge konkreta exempel på hur man skulle gå till väga när man vill nå ett specifikt mål genom att planera träning. Hur eleverna svarade på den här frågan talar för att dessa elever har bristande kunskaper om hur man sätter upp mål och planerar sin träning för att kunna lyckas att förbättra någon fysisk funktion.

Det här resultatet går ihop med andra självständiga arbeten på grundnivån av Engblom (2012), Hemberg (2012) och Kullström (2016) där eleverna skulle önska att få mer teoretiska kunskaper om hälsa under sin studiegång på högstadiet. Specifikt vill eleverna veta mer om syftet med de övningar det gör under lektioner (Kullström 2016), få mer information om hur man kan främja sin hälsa istället för att bara få kunskaper om det som skapar dåligt hälsa (Kullström 2016) samt att få mer kunskaper om träning och kost (Hemberg 2012).

4.4. Metoddiskussion

Insamlingen av data till studien pågick en kväll vid samma tillfälle med gymnastikträningar. Om jag hade gjort intervjuerna i en annan miljö hade svaren kunnat se lite annorlunda ut. Om gruppen som intervjuades hade varit mer heterogent skulle svar som ges sett annorlunda ut och mer varierande mellan varandra.

En annan sak som kan ha påverkat hur eleverna svarade på frågor är att intervjuerna genomförs relativt sent på en kväll. De eleverna som deltog i intervjuerna hade haft en lång dag samt att två av intervjuerna gjordes efter gymnastikträningar så att elevernas uppmärksamhet och koncentrationsförmåga möjligtvis inte var på toppnivån just vid denna tidpunkt. Så att man borde ha detta i åtanke innan man dra för stora slutsatser av de svar som kom fram vid denna undersökning.

4.5. Slutsats

Genom de svar som eleverna gav på intervjuerna speglar det problem som tidigare studier inom området har lyft fram. Eleverna som deltog i denna studie har förståelse för att det är viktigt med fysisk aktivitet för att må bra. Dessa elever kopplar ordet hälsa starkt med de fysiska aspekterna. Men även om det fysiska aspekterna dominerar elevernas syn på hälsa, har eleverna också kunskaper om att det finns andra aspekter av hälsa än bara det fysiska. Men även om den fysiska dimensionen tar mycket plats av undervisning i ämnet idrott och hälsa lyckas eleverna som deltog i studien inte visa fram konkreta kunskaper om kost och vilka effekter fysisk aktivitet har för välmående. Det kan bero på flera olika saker såsom att de inte fått tillräckligt med information om dessa moment i skolan eller att det inte förstod frågorna på rätt sätt eller att det inte var motiverade för att ge sitt bästa på intervjun som ägde rum ganska sent på en kväll.

4.6. Framtida forskning

I framtiden skulle det vara intressant att studera hurdana hälsokunskaper högstadiel elever har i hela Sverige. Den här studien kan inte generaliseras för att gälla för hela Sverige för att urvalet var så litet. För att den här studien har gjorts utifrån den kvalitativa insatsen skulle det vara intressant att se någon kvantitativ undersökning inom detta område.

5. Källförteckning

- Aira, T., Välimaa, R., Paakkari, L., Villberg, J. & Kannas, N. (2014). *Finnish pupils' perception of health education as a school subject*. I: *Global Health Promotion*, 21(6), ss. 6-18.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Beaumont, L.C. (2012) *PE Teachers' and Pupils' Perceptions of the Delivery of HealthRelated Exercise in Physical Education*. Diss. East Anglia: School of Education and Lifelong Learning University of East Anglia.
- Björkenstig, V. (2012). *Hälsobegreppets innebörd ur ett elevperspektiv-i förhållande till idrott & hälsa ämnets kursplan*. Självständigt arbete 15hp VT 2012 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.32.
- Callahan, D. (1973). *The WHO definition of "health*. *Studies - Hastings Center*. 1. 77-88. 10.2307/3527467.
- Carlsson, E. (2016). *Vi kan ju inte testa på steroider: En kvalitativ studie av elevernas uppfattning om hälsa i ämnet idrott och hälsa*. Självständigt arbete 15hp VT 2016 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.38.
- Djalilian, S. (2013). *Vad har elever för uppfattning kring begreppet hälsa? En intervjustudie med elever i årskurs 9*. Självständigt arbete 15hp VT 2014 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.25.
- Dimenäs, J. (2007). *Lära till lärare. Att utveckla läraryrket – ett vetenskapligt förhållnings-sätt och vetenskaplig metodik*. Stockholm: Liber
- Engblom, M. (2012). *Den praktiska idrotten och den teoretiska hälsan: Elevers syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa*. Självständigt arbete 15hp HT 2011 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.26.
- Engström, L-A. (2004). *Barns och ungdomars idrotts vanor i förändring. Svensk idrottsforskning*. NR4, 2004. s.6.
- Folkhälsomyndigheten, (2017). *Folkhälsans utveckling. Årsrapport 2017*.
- FYSS. (2016). *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?*
<http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/> [2018-06-15].
- Grosso, G., Mistretta, A., Turconi, G., Cena, H., Roggi, C., & Galvano, F. (2013). *Nutrition knowledge and other determinants of food intake and lifestyle habits in children and young*

adolescents living in a rural area of Sicily, South Italy. *Public Health Nutrition*, 16(10), 1827-1836

Hemberg, J. (2012). *Elevens tankar om hälsa: Vad lär sig elever om hälsa i skolan?* Självständigt arbete 15hp HT 2011 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.27.

Kullström, N. (2016). *Hälsa i högstadiet: En studie av högstadieelevers tankar kring hälsa i skolan.* Självständigt arbete 15hp VT 2016 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.36.

Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskarintervjun.* Lund: Studentlitteratur

Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi - Att låta en värld öppna sig.* Stockholm: Liber.

Larsson, H. (2004). Idrott och hälsa-vad är det?. *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning*, (4), 38-41.

Livsmedelverket (2018). Matvanor, kost och miljö. Kostråd och matvanor. Tallriksmodellen. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/tallriksmodellen> [2018-11-06]

Lövgren, F. (2017). *Begreppet hälsa i undervisning.-En studie om idrottslärares arbete med och definiering av begreppet hälsa från det centrala innehållet ur Lgr 11, årskurs 7-9.* Självständigt arbete 15hp VT 2012 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.24.

Meckbach, J. (2004) Ett ämne I förändring – lärares reflektioner över ämnet Idrott och hälsa i grundskolan. *Svensk idrottsforskning NR4*, 2004. s.6.

Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie.* Lund: Studentlitteratur.

Nilsson, Agneta (2002) *Ungdomars röster om hälsa och hälsoundervisning. I Agneta Nilsson Är Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller en hälsorisk?* (s 103-117) – Skolverket

Patel, R., & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* 4. uppl. Lund: Studentlitteratur

Pettersson, B., Schmidt, B., Filipsson, A-C., Engren & M., Karlsson, T. (red.). (1998). Hälsa 21 – hälsa för alla på 2000-talet. *European Health for All Series No. 5.* Genève: WHO.

Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa.* Diss. Örebro: Örebro universitet. s.298

SBU. *Fetma – problem och åtgärder. En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2002. SBU-rapport nr 160. ISBN 91-87890-78-X.

Skolverket (2016). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Smith, Randolph A. & Davis, Stephen F. (2013). *The psychologist as detective: an introduction to conducting research in psychology*. 6th ed. Boston: Prentice Hall. s.447

Thedin Jakobsson, B. (2004) Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? *Svensk idrottsforskning*, NR4, 2004. s.5.

Thedin Jakobsson, B. (2005). *Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa?* En studie av lärares tal om ämnet Idrott och hälsa. Rapport nr 4 i serien Skola-Idrott-Hälsa. Idrottshögskolan i Stockholm. 2005. s.75.

Wang, S. M., Zou, J. L., Gifford, M., & Dalal, K. (2014). Young students' knowledge and perception of health and fitness: A study in Shanghai, China. *Health Education Journal*, 73(1), 20-27.

Östberg, K. (2013). *Hälsoundervisning: En kvalitativ studie om idrottslärares tankar kring hälsobegreppet*. Självständigt arbete 15hp VT 2012 vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. s.36.

6. Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med denna studie är att undersöka att vilken förståelse och vilka kunskaper eleverna har skapat sig kring hälsa under deras studiegång i grundskola.

- Kan elever självständigt resonera kring/förstå olika begrepp kopplat till hälsa?
- Har elever kunskaper gällande hälsosamma matvanor?
- Förstå elever vikten att vara fysiskt aktiva och hur detta är kopplat till välbefinnande?

Vilka sökord har du använt?

Idrott och hälsa hälsoundervisning, hälsoundervisning elever, elever kan om hälsa, elever kunskap hälsa, elever hälsokunskaper, att kunna hälsa elever, "idrott och hälsa" kunskaper hälsa, "idrott och hälsa" elever kunskap. knowledge health, youth knowledge of health

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog: Diva, SweMe, SportDiscus. Google Scholar.

Sökningar som gav relevant resultat

Diva: "Idrott och hälsa" elever kunskap, "idrott och hälsa" kunskaper hälsa

Google Scholar: Elever kunskap hälsa

Kommentarer

Mest fungerande databas för minn studie var Diva. Där hittade jag mest av artiklar som jag användande vid denna studie.

7. Bilaga 2

Intervjgrund för elever om hälsa

Jag är Karoliina Aitalaakso, en student från Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH). Den här våren (2018) skriver jag min kandidatuppsats på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Uppsatsen handlar om elevernas syn och kunskaper inom ämnet hälsa som ingår i idrottsämnet. Syftet är att skapa förståelsen om elevernas sätt att värdera hälsa som en resurs, vilket bidra till allmänt välmående på deras vardagliga liv. Din medverkan är frivillig. Genom det här intervju kommer du dela dina erfarenheter och kunskaper om hälsa och hur du resonerar kring om de olika begrepp av hälsan som intervjun består av. Du behandlas anonymt och ditt namn ska inte anges.

Bakgrundsinformation

Kön

Flicka

Pojke

Vill inte ange

Årskurs

7

8

9

Första delen handlar om olika begrepp kopplat till hälsa. Korta frågor och begrepp. Besvara med egna ord om hur du förstår dessa olika frågor och begrepp och/eller vad kan dessa begrepp innebära.

Vad innebär ordet hälsa till dig?

Begrepp

Fysisk förmåga

Goda levnadsvanor

Psykiskt välbefinnande

Fysiskt välbefinnande

Socialt välbefinnande

Andra delen handlar om kost.

Tänker du på vad du äter?

Vad är bra kost till dig?

1. Kan du nämna de 3 energigivande näringsämnen som ger energin för kroppen / kroppens funktioner.
2. Har du hört om tallriksmodellen. Kan du beskriva till mig om vad det innebär?

3. Kan du ge mig en alternativ om ohälsosamt mellanmål samt hälsosamt?

Tredje delen handlar om aktiv livsstil.

1. Har du hört om den nationella rekommendationen för fysisk aktivitet för barn och ungdomar, hur många timmar barn och ungdomar skall vara fysisk aktiva per dag för att det ska bidra till hälsoeffekter?
2. Kan du ge minst 3 effekter av fysisk aktivitet för välmående/kroppen.
3. Om du skulle vilja göra en plan för att förbättra någon fysisk funktion t.ex kondition. Hur skulle du gå väga till?