



Vad är hälsa för högstadieelever?

– En intervjustudie om flickor och pojkar och deras uppfattning om begreppet hälsa i årskurs 9

Leyli Almali

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete på avancerad nivå 153:2014

Utbildningsprogram: Lärarprogrammet

Handledare: Rolf Carlson

Examinator: Bengt Larsson

Abstract

Aim

The purpose of this survey is to investigate what students in grade 9 think what health is. How they relate to health in the subject physical education and what image they have on the subject.

Questions

- What do students in grade 9 think about what they learn about the notion of health.
- How do the teachers convey their knowledge to the students about health.
- Do the students have a pathogen or a salutogenic perspective of health.

Method

To answer the questions the survey used a qualitative method with interviews. Six students from grade 9 and 3 teachers in physical education participated in the study. The interviews were semistructured because the content and questions were decided before hand but the follow up questions were adapted to the people that participated.

Results

The students perceived the notion of health in the subject differently. Some students connects the notion of health to different physical activities whilst some students think about nutrition as an important part of health. All the participating teachers used theory sessions to educate about health. However, the content could differ between the teachers. The image of what the students think about health is mainly from a salutogenic perspective. 5 of 6 students said they interpreted that they had a salutogenic perspective and only one person thought about health from a pathogen perspective.

Conclusions

The students interpreted the notion of health differently. The teachers used theory sessions when they educated about health. Both students and teachers thought about health from mainly a salutogenic perspective.

Keyword

Health, mental and physical health, pathogen, salutogenic, physical activity

Sammanfattning

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs 9 anser vara hälsa. Hur de relaterar hälsa till undervisningen i ämnet idrott och hälsa, samt vilken bild av hälsa de har.

Frågeställningar:

- Vad anser eleverna i årskurs 9 att de lär sig om begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa?
- Hur förmedlar lärarna kunskap om hälsa till eleverna?
- Har eleverna en patogen eller salutogen bild av begreppet hälsa?

Metod

För att svara på studiens frågeställningar har en kvalitativ metod använts där intervjuer gjorts på sex olika elever i årskurs 9 och tre idrottslärare. Intervjuerna var semistrukturerade då innehåll och följd på intervjufrågor förutbestämdesynsättet. Studiens teoretiska utgångspunkt tas i begreppen salutogen och patogen. Det salutogena tar fokus i människans främjande mot en bättre hälsa än vad denne har idag medan det patogena synsättet fokuserar på själva sjukdomen i sig, varför man blir sjuk.

Resultat

Eleverna har olika tolkningar kring begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa. Några elever kopplar begreppet hälsa till olika typer av fysiska aktiviteter medan andra tar in kosten som en viktig del i begreppet. Samtliga lärare använder teoriundervisning när de vill förmedla kunskap kring begreppet hälsa. Undervisningens innehåll däremot skiljer sig mellan lärarna. Eleverna har huvudsakligen en salutogen bild av hälsa.

Slutsats

Elevernas bild av hälsa är huvudsakligen salutogen, det vill säga man har ett hälsofrämjande synsätt i motsats till att fokusera på vad som orsakar sjukdom.

Nyckelord: Hälsa, psykisk och fysisk hälsa, patogen, salutogen, fysisk aktivitet

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
1. Inledning	3
2. Bakgrund	3
2.1. Vad är hälsa?.....	3
2.2 Hälsa i skolan.....	4
2.3 Vad säger läroplanen?	5
3. Tidigare forskning	5
3.1 Hälsa ur ett lärarperspektiv.....	5
3.2 Studier kring begreppet hälsa.....	7
3.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet	8
4. Teoretisk utgångspunkt	9
4.1 Salutogenes och patogenes	9
5. Syfte och frågeställningar	10
6. Metod och arbetsplan	11
6.1 Pilotstudie	11
6.2 Urval	11
6.3 Genomförande.....	11
6.4 Databearbetning	12
6.5 Forskningsetiska principer.....	13
6.6 Tillförlitlighetsfrågor	13
7. RESULTAT	14
7.1 Vad eleverna i årskurs 9 anser att de lär sig om begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa	14
7.2 Hur lärarna förmedlar kunskap om hälsa till eleverna.....	16
7.3 Elevernas bild av hälsa	19
8. DISKUSSION	20
9. Metoddiskussion	25
REFERENSLISTA	26
BILAGA 1	28
BILAGA 2	30

Litteratursökning 30

1. Inledning

Som blivande idrottslärare är det viktigt att ha en djupare förståelse av de olika begreppen som används inom ämnet idrott och hälsa. För att kunna undervisa inom ämnet ska läraren ha bred kunskap kring ämnets innebörd. Hälsa är en viktig och relevant del inom ämnet och kräver en djupare förståelse, både för mig som lärare och även för eleverna.

Det pratas mycket om vad just hälsa är, både i media och inom skolans värld. Det kan vara svårt att veta exakt vad hälsa är, och dessutom veta ur vilket perspektiv det ska läras ut. Jag upplever att man har kommit längre ifrån idrottande, som ska främja hälsa, då jag under min VFU tid (verksamhetsförlagd utbildning) har upplevt ett stort fokus på kroppsfixering hos eleverna både bland flickor och pojkar. I ämnet idrott och hälsa är det viktigt att belysa aspekter som till exempel kroppsfixering för att eleverna ska bli medvetna om vad som främjar hälsa och inte. Därför valdes denna typ av undersökning om vad eleverna i årskurs 9 anser hälsa är och hur de relaterar till hälsa i undervisningen.

2. Bakgrund

Eftersom begreppet hälsa är centralt i denna studie är det av vikt att först klargöra den definition av begreppet som studien utgår från. Först redogörs det för begreppet hälsa utifrån vetenskapliga studier. Därefter tas det kort upp om hur pedagoger arbetar med hälsa inom skola, samt vad den svenska läroplanen säger om hälsa i skolan.

2.1. Vad är hälsa?

Olika studier har gjorts på vad hälsa innebär och utifrån detta finns det inte en tydlig definition av begreppet utan det finns många olika betydelser för vad hälsa kan innebära (Larsson & Meckmach 2007, s.177). World Health Organisation (WHO) beskriver till exempel hälsa som:

”Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1948, s100).

Enligt WHO består begreppet hälsa av tre delar, fysisk, psykisk och social hälsa. Ytterligare en definition av hälsa har Brudle och Tengland (2003) gjort och de menar att hur pass bra en människas hälsa är beror på flera olika faktorer. Exempel på detta är hur bra eller dåliga ens

hälsorelaterade kroppsupplevelse och emotioner är. Det kan också innebära hur pass frisk en människa är ur ett medicinskt perspektiv (s. 53). Nordenfelt (2004) menar att en människa har full hälsa om människan har förmåga att förverkliga sina vitala mål, det vill säga att vara kapabel till att uppnå sina personliga mål. Författaren beskriver också vad som anses vara ohälsa och det är när människan tappar förmåga att uppnå sina mål (s. 84). Även Winroth och Rydqvist (2008) är inne på samma spår som Nordenfelt där de menar att hälsa är att må bra och att ha tillräckligt med resurser för att kunna klara av vardagliga krav för att sedan kunna förverkliga sina personliga mål. Dessa olika tolkningar av begreppet hälsa visar att det både finns likheter och olikheter i synen på hälsa. De skillnader man kunde se i WHO:s och Nordenfelts tolkning är att de menar att hälsa är ett tillstånd där man antingen har en god hälsa eller så har man inte det. Enligt WHO har en människa god hälsa när hen har ett fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Medan Nordenfelt menar att en människa har god hälsa endast när individen kan uppnå alla sina mål, och kan man inte uppnå målen så anses individen ha ohälsa. Brulde och Tengland (2003) menar däremot att människan kan nå olika grader av hälsa och att det inte är lika viktigt att uppfylla alla mål för att uppnå en god hälsa. Precis som författarna ovan hävdar även Quennerstedt (2006) att begreppet hälsa är svårt att definiera och har olika betydelser. Författaren menar att hälsa är en del av människors vardagliga liv och att vi är omringade av salutogena och patogena perspektiv angående vad som är bra respektive dåligt för oss. Det salutogena perspektivet är av holistisk karaktär där hälsa hela tiden är någonting som innehas i större eller mindre omfattning och intresset ligger i hur personer kan främja eller erhålla en bättre hälsa. Det patogena perspektivet är lika med sjukdom. Detta innebär att det är det sjuka eller friska som ligger i fokus (Quennerstedt 2006, s. 50,47). Salutogenes och patogenes är två centrala begrepp i föreliggande studie och kommer att lyftas fram under rubriken teoretisk utgångspunkt.

2.2 Hälsa i skolan

Lärare, både erfarna och nyexaminerade, visade en dålig uppfattning kring vad syftet med hälsoundervisning är och hur undervisningen ska bedrivas. Lärarna hade även bristande kompetens gällande beteenderelaterade kunskaper och var därför inte förberedda på att undervisa hälsa som ett integrerat ämne (Jankauskienė & Miežienė 2011, s. 32 f.). Nordlund och Larsson (2010) skriver att hälsofrågor oftast tas upp ur det fysiska perspektivet. De menar att nästan all fokus ligger på kost, motion och ANT (alkohol, narkotika, tobak). Dock hävdar de även att en stor del av våra liv handlar om den psykiska hälsan. De menar att det finns

många orsaker som påverkar barnets hälsa, där både den fysiska hälsan och den psykiska hälsan ingår. Barnet måste ha positiva upplevelser för att kunna må bra. (Nordlund & Larsson 2010, s.21-22).

Britta Thedin Jakobsson håller med om detta när hon i boken *Idrottsdidaktiska utmaningar* berättar om hur barnen ska få hitta på egna lekar genom att leka med flera olika bollar. Hon menar att genom rörelsen som barnen får under lektionen påverkas den fysiska förmågan och genom att eleverna får möta olika typer av känslor som framkommer då eleverna ska leka lekarna, så som glädje över att de har lyckats eller motgång för att något har varit svårt, utvecklas också deras psykiska förmåga. Att utveckla olika förmågor och lära sig nya saker kan vara hälsosamt menar hon, och påpekar att den psykiska hälsan och den fysiska hälsan samspelar med varandra. (Larsson & Meckbach (red.) 2007, s.176)

2.3 Vad säger läroplanen?

I den svenska skolvärlden ska barn och ungdomar lära sig att utveckla kunskaper som främjar hälsa i ett livslångt perspektiv. I kursplanen för idrott och hälsa står det att en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Vidare ska undervisningen ge möjlighet för elever att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom livet. (Skolverket 2011, s.48) Det står även att elever ska stärka en bra kroppsuppfattning och kunskaper som ska göra det möjligt att se, välja och värdera olika rörelser ur ett hälsoperspektiv, och att eleverna ska få utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande. (ibid) Allt detta ska inspirera eleverna till ett intresse för regelbunden fysisk aktivitet och låta dem ta ansvar för sitt hälsotillstånd i framtiden.

3. Tidigare forskning

Här kommer lärarnas perspektiv att lyftas fram om hur de arbetar med hälsa, studier kring begreppet hälsa, samt rekommendationer som finns för fysisk aktivitet. Tre olika perspektiv lyfts fram för att skapa en djupare förståelse för läsaren, men också för att ge olika perspektiv på hur hälsa kan tolkas.

3.1 Hälsa ur ett lärarperspektiv

Enligt Thedin Jakobsson (2005) anser lärare att idrottsundervisningen ska vara rolig, lustfylld och leda till psykiskt välbefinnande. Hon talar framförallt om hur viktigt det är för eleverna

att få träna upp sin sociala förmåga och samarbete. Jakobsson hävdar att detta synsätt som lärare har på idrottsundervisning kan vara en förklaring till varför idrottsämnet är så populärt. Författaren menar att lärare erbjuder eleverna aktiviteter som de anser vara roliga och är ett avbrott från andra ämnen. Författaren skriver att lärare anser att deras viktigaste uppdrag är att främja elevernas fysiska, psykiska och sociala utveckling och inte bara idrottsliga prestationer (s. 281).

År 2010 besökte Skolverket 172 grundskolor i 64 olika kommuner runt om i landet med syftet att granska ämnet idrott och hälsa. Man granskade vilka aktiviteter som förekom i undervisningen, hur pass aktiva eleverna var samt lärarens utbildning (Skolinspektionen 2010, s. 4). Det som framgick i rapporten var att aktiviteter inom bollspel och bollekar dominerade idrottsundervisningen. Detta kan bidra till att undervisningen präglas av tävling och prestation, vilket i sin tur kan leda till att eleverna går miste om viktig kunskap, alltså förutom tävlings och prestationsorienterade övningar (Ibid, s. 4). Skolverket gav insyn i hur pass stort utrymme hälsa och livsstil fick i idrottsundervisningen. Skolinspektionen menade att en faktor bakom detta kan vara att uppfattningen om idrottsämnet hos lärare och elever inte har förändrats utan att man ser idrott och hälsa som ett praktiskt ämne där man ska vara fysiskt aktiv. En annan faktor är att om lärarna inte utgår från kursplanen så kommer kunskapsnivån att variera bland skolorna i landet. Detta kan i sin tur påverka eleverna då deras utbildning inte blir likvärdig beroende på var man bor och vilken lärare man har (Ibid, s. 7).

I studien framgår det att av 800 noteringar som gjordes, så var 12 av dem kopplade till begreppet hälsa. Skolverket hävdar att traditioner från gamla kursplaner lever kvar och att detta är något som framgår då många lärare ansåg att kursplanen är svår att förverkliga i verkligheten. Lärarna tolkar kursplanen främst ur ett fysiologiskt perspektiv där de menar att god hälsa är en produkt av fysisk aktivitet (ibid, s.7- 8).

I en enkätundersökning som Skolverket genomförde i idrott och hälsa på grundskolan och i gymnasiet så framgår det att den viktigaste lärdomen som eleverna fick från undervisningen var att de skulle ha det roligt genom fysisk aktivitet. Den andra lärdomen var att eleverna skulle lära sig samarbeta och få bättre fysik. Det som fick minst fokus var att lära sig om hälsa. Det Skolverket kom fram till i undersökningen var att hälsa ansågs vara ett separat moment i undervisning. Att reflektera, samtala och diskutera förekom mer begränsat då själva lärandet sker bättre genom utförande av fysisk aktivitet (2003, s. 18, 22). Även Meckbach

(2002) är inne på samma spår som Skolverket. Författaren menar att ämnet idrott och hälsa är ett isolerat ämne i relation till andra, där bollspel är den allra vanligaste aktiviteten. (s.17) I en nationell studie av barn och ungdomars fysiska aktivitet, salutogena och hälsomässiga tillstånd, framgick att lärarna ansåg att eleverna ska tycka att det är kul att röra på sig, och att de ska vilja komma tillbaka till idrotten för att eleverna tycker det är kul (SIH projektet, 2001, s. 17).

3.2 Studier kring begreppet hälsa

Kristin Höglund och Frida Ångström (2011, s. 2) undersöker i sin studie begreppet hälsa i de läroböcker som används inom idrott och hälsa med syftet att ta reda på hur begreppet hälsa framställs i läroböckerna. Det författarna kommer fram till i studien är att begreppet hälsa i läroböckerna inte bara framställer fysisk aktivitet som enda vägen till hälsa, utan hela kroppen i sin helhet måste tas hand om och visas omtanke på många olika nivåer för att hälsa ska kunna uppnås. Dennis Peyron & Sebastian Skjöld (2014, s. 3) undersöker om elevers uppfattning kring begreppet hälsa är ur ett salutogent eller patogent perspektiv. Frågorna som ställdes var: har eleverna en salutogen eller patogen bild av hälsa? Var får eleverna sin uppfattning kring hälsa ifrån? Samt förmedlar lärare i idrott och hälsa en salutogen eller patogen bild av hälsa enligt eleverna? Det författarna kom fram till var att 5 av 10 elever ansågs ha en patogen bild av hälsa, 3 av 10 hade en salutogen och 2 av 10 hade en oklar bild av bägge perspektiven. 9 av 10 elever menade att idrottsämnet är källan till huvudsaklig information kring begreppet hälsa. När det kom till vilket perspektiv eleverna hade så angav 4 av 10 elever att läraren hade ett patogent synsätt på hälsa och 6 av 10 svarade på ett sätt som ledde till bedömningen att deras lärares synsätt på hälsa hade inslag av både salutogent och patogent. Detta lyfter Helena Adriansson (2013, s. 2) fram i sin studie *Hälsa är att må bra kroppsligt, och mentalt livet ut*. I studien framgår att det salutogena perspektivet är det synsätt som dominerar hos lärarna. Författaren hävdar att det fanns tydliga inslag av detta synsätt i lärarnas undervisning; de uppmuntrade väldigt mycket till fysisk träning och goda levnadsvanor. Syftet med Adrianssons studie var att undersöka lärarnas syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa, samt deras tolkning av kursplanen.

Andreas Lindgren (2015, s. 3) undersöker vilka kunskaper tre idrottslärare vill förmedla till sina elever och vilka kunskaper elever erhåller från idrottsundervisningen. I denna studie

framgår det att eleverna ansåg att de fick bättre hälsa genom fysisk aktivitet. Lärarna i studien förmedlade en tydlig salutogen bild av hälsa. I resultatet framgår även att samtliga lärare vill förmedla kunskapen om att rörelse och motion är hälsosamt för kropp och själ.

3.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Hälsoundervisning i ämnet idrott och hälsa hamnar ofta i skuggan av fysisk aktivitet och det förekommer sällan att elever får diskutera och reflektera över sin egen hälsa och livsstil, trots att hälsa är ett enskilt moment i idrottsundervisning (Skolverket 2005). Det finns många rekommendationer och uppmaningar från flera olika håll om hur pass mycket av fysisk aktivitet som behövs för att kunna uppnå hälsovinster. Den svenska rekommendationen är att man ska vara fysisk aktiv i minst 30 minuter och enligt den Nordiska rekommendationen för barn och ungdomar rekommenderas 60 minuter fysisk aktivitet per dag och den bör vara allsidig och i grupp. Genom 60 minuters aktivitet tränar man upp rörlighet, muskelstyrka, kondition, snabbhet och får även bättre självuppfattning och självförtroende. (Svenska idrottsförbundet 2009, s8). Enligt Världshälsoorganisationen uppmanas man att vara fysisk aktiv i 30 minuter per dag för vuxna för att kunna bevara en god hälsa. För barn och ungdomar rekommenderar WHO 50 minuters hård fysisk aktivitet tre gånger per vecka (Ibid, 2009 s.9).

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och livslång hälsa. Människor med stillasittande livsstil löper dubbelt så stor risk att dö av hjärt- och kärlsjukdom jämfört med jämnåriga individer som är fysiskt aktiva. Även risken för andra sjukdomar fördubblas jämfört med aktiva individer. I USA har man beräknat att cirka 250 000 dödsfall per år kan relateras till bristande regelbunden fysisk aktivitet och i Sverige löper var femte man i 25 - årsåldern risk att drabbas av sjuklighet och död i hjärt- och kärlsjukdom på grund av inaktivitet. I 45-årsåldern är risken förhöjd hos varannan man och kring pensionsåldern är det bara en mindre grupp män som inte löper en ökad risk på grund av låg fysisk aktivitet. Den naturliga och logiska slutsatsen blir att fysisk aktivitet fungerar som en skyddande faktor mot ohälsa (ibid, 2009, 22-23)

Sammanfattningsvis pekar forskningen på att fysisk aktivitet är en viktig skyddsfaktor mot ohälsa. Fysisk aktivitet minskar risk för sjukdomar och ökar rörlighet, kondition och muskelstyrka hos individerna. Fysisk aktivitet skapar också social säkerhet då individerna får bättre självkänsla, vilket är en viktig faktor för ens hälsa och välbefinnande.

4. Teoretisk utgångspunkt

Föreliggande studie tar sin teoretiska utgångspunkt i begreppen salutogent och patogent synsätt på hälsa. Nedan redogörs för dessa två begrepp.

4.1 Salutogenes och patogenes

Det salutogena perspektivet betyder hälsans ursprung. Detta synsätt används inom hälso- och friskvårdsarbete där man fokuserar på det friska och där intresset ligger i hur en människa kan främja eller skapa sig en bättre hälsa än den har idag. Begreppet innefattar hela människan (Quennerstedt 2006, s. 50). Det salutogena synsättet utgår från faktorer som leder en från ohälsa till hälsa istället för att leta orsaker som leder till sjukdom. Quennerstedt & Öhman hävdar att hälsa inte är något man har eller inte har utan hälsa kan mätas på en skala. Hur individens hälsa ligger på den skalan kan skifta. Författarna menar alltså att mängden hälsa kan förändras över tid och är inte alltid ett normaltillstånd (Ibid, s.50). Det är alltså hur pass mycket ohälsan förändrar en människas liv som är avgörande för huruvida man har hälsa eller inte. Man kan alltså vara sjuk men fortfarande ha hälsa (Ibid, s. 50).

Quennerstedt (2006) menar att det salutogena synsättet kort kan sammanfattas på följande vis:

- Hälsa skapas av fysiska, psykiska och sociala faktorer i samspel
- Hälsa ses som ett medel eller en förutsättning för att uppnå andra saker i livet
- Hälsa är något mer än frånvaro av sjukdom då man kan vara sjuk men ändå ha hälsa (Quennerstedt 2006, s 51).

Enligt det salutogena synsättet så är det hela människan som betraktas ur perspektivet vad som utvecklar hälsa, välbefinnande eller livskvalitet (Ibid, s 51). Till skillnad från det patogena perspektivet där utgångspunkten istället är det sjukliga. Det är alltså sjukdom som är i fokus och inte hälsa.

Det patogena perspektivet betyder sjukdom och det intressanta att studera inom detta perspektiv är sjukdomen i sig (Quennerstedt 2006, s. 47). Människan ses här som en biologisk varelse och inordnas i dikotomier som sjuk/frisk eller normal/onormal. Inom detta synsätt ligger fokus på att försöka bota det sjuka och undersöka varför människor blir sjuka från första början. Inom detta synsätt kan många faktorer bli förbisedda som kanske har en avgörande roll, exempelvis mänskliga handlingar, sociala sammanhang och ens identitet.

Kroppen ses som ett mekaniskt system där olika delar i maskineriet kan lagas eller bytas ut. Sjukdomen är ett tillstånd när ”maskinen” inte fungerar. Även faktorer som levnadsvanor, boendemiljö och luftföroreningar utelämnas. (Quennerstedt 2006, s. 47-48).

Quennerstedt (2006) menar att det patogena synsättet kan sammanfattas enligt följande:

- Hälsa ses som ett tillstånd i frånvaro av sjukdom eller skada.
- Sjukdom betraktas som avvikelser från det normala tillståndet.
- Hälsa ses som ett mål, ett statiskt tillstånd som man kan uppnå genom att undvika sjukdom (ibid)

Sammanfattningsvis så har ett salutogent synsätt enligt Quennerstedt fler dimensioner än det patogena; det är psykiska, fysiska och sociala faktorer som samspelar i individens liv som skapar hälsa. Man kan alltså ha och/eller uppnå hälsa fastän man har sjukdom. Sjukdomen i sig behöver alltså inte påverka ens hälsa, utan kan ses som en separat process. När det kommer till det patogena synsättet är hälsa ett statiskt tillstånd; fokus är på sjukdomen och att det är frånvaro av sjukdom som skapar hälsa. Att vara frisk är det normala tillståndet och sjukdom ses då som en avvikelse från det normala tillståndet.

Föreliggande studie tar utgångspunkt i begreppen salutogenes och patogenes för att redogöra för högstadielärares synsätt på hälsa.

5. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs 9 anser vara hälsa. Hur de relaterar hälsa till undervisningen i ämnet idrott och hälsa, samt vilken bild av hälsa de har.

Frågeställningar:

- Vad anser eleverna i årskurs 9 att de lär sig om begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa?
- Hur förmedlar lärarna kunskap om hälsa till eleverna?
- Har eleverna en patogen eller salutogen bild av begreppet hälsa?

6. Metod och arbetsplan

För att få svar på frågeställningarna användes intervjuer av sex elever i årskurs 9 och tre idrottslärare. Dessa intervjuer var av kvalitativt slag, där jag fick möjlighet att på ett djupare plan få förståelse för området. Genom att ha förberedda frågor för intervjupersonerna gavs en bra struktur för hur mitt resultat skulle samlas in. Patel & Davidson (2003) skriver i *Forskningsmetodikens grunder* om hur intervjuer är en metod som är strukturerad. Genom att den som intervjuar har skrivit frågorna och ställer dem i tur och ordning, blir intervjun kontrollerad och man håller sig till sakfrågan. Den som intervjuar kan även ställa följdfrågor (Patel & Davidson 2003, s.78). Det centrala i att använda intervju som metod är att fokus hamnar på den som intervjuas, där dennes tankar och funderingar kommer fram (Ibid, 78).

6.1 Pilotstudie

En pilotstudie genomfördes för att testa frågeställningarna. Efter denna justerades intervjuguiden på några punkter.

6.2 Urval

Valet av elevgrupp (årskurs 9) gjordes dels för att min framtida roll som lärare riktar in sig mot högstadiееlever dels för att eleverna har läst på mycket mer och fått ta del av ämnet idrott och hälsa under en längre tid, och därmed fått mer kunskap om begreppet hälsa jämfört med elever i lägre årskurser. Enligt Lgr 11 ska eleverna kunna föra djupa diskussioner i ett större perspektiv. (Skolverket 2011, s.154). Jag ville även få in ett lärarperspektiv i studien och valde att intervjua idrottslärare. Intervjuerna bestod av sex elever i årskurs 9 och tre idrottslärare, alla dessa gick och arbetade på samma skola. Denna skola valdes ut från tidigare VFU plats.

6.3 Genomförande

Utifrån studiens forskningsfrågor formulerades intervjufrågor att ställa till elever och lärare (se bilaga 1). En före detta handledare på en VFU skola kontaktades via telefon där syftet med denna studie förklarades. Handledaren hjälpte i sin tur till med att välja ut sex elever, tre pojkar och tre flickor, i sin klass, samt att kontakta de tre idrottslärare som fanns på skolan.

När intervjudagen kom var allt väl förberett. Jag fick tillgång till ett rum och kunde sätta igång intervjuerna. Jag gjorde en gruppintervju som var könsuppdelad och satt ensam med

eleverna utan handledarens närvaro. Detta för att jag ville skapa en gruppdiskussion men också för att få eleverna att känna sig bekväma utan att vara nervösa med sin lärare som lyssnar på deras svar. Intervjuerna med de tre idrottslärarna gjordes enskilt.

När intervjuerna väl skulle ske med eleverna och idrottslärarna valde jag att ta hjälp av min mobiltelefon. Eftersom jag tidigare har använt mig av den för att spela in ljud visste jag att det var ett bra hjälpmedel; dels för att den alltid är med dels för att jag är säker på hur den fungerar. Innan intervjuerna inhämtade jag föräldrarnas samtycke.

Jag förberedde varje grupp av elever och lärare med information om att intervjuerna skulle spelas in och syftet till varför. De fick också veta att efter inspelningen skulle allt raderas från mobiltelefonen.

6.4 Databearbetning

Intervjuerna spelades in på mobiltelefonen och direkt därefter transkriberades materialet ordagrant från talspråk till skriftspråk. Patel och Davidsson (1994) hävdar att det är bättre att bearbeta materialet inom kort eftersom minnet är färskare direkt efter intervjun. (Patel & Davidsson, 1994, s.101)

Bearbetningen började med att materialet spelades upp ett flertal gånger och därefter kategoriserades svaren. Utfyllnadsord som inte var relevanta för studien och dess frågeställningar transkriberades inte. Detta tillvägagångsätt av bearbetning från intervjuer tas även upp av Patel & Davidsson (ibid).

Intervjupersonernas svar har tolkats utifrån de två olika begreppen; salutogen och patogen, vilket betyder att det är dessa begrepp som det insamlade materialet har utgått från under transkriberingsarbetet. Eftersom det inte är relevant vilka individerna är så har namnen krypterats och de riktiga personerna har döpts till andra namn. Detta enligt

Konfidentialitetskravet. (Vetenskapsrådet 1990, s.12) Vid transkriberingen togs information som inte var relevant för studiens frågeställningar bort. Exempel på resultat som sällats bort är när eleverna kommenterade lärarnas pedagogik istället för innehållet. Materialet bearbetades alltså med utgångspunkt från studiens syfte.

6.5 Forskningsetiska principer

Informationskravet

Innebär att den som intervjuar berättar om vad intervjun kommer att handla om och att intervjuaren endast kommer att användas för denna studie. Jag berättade att intervjun är frivillig för de aktuella personerna, och att den intervjuade personen får tacka nej eller avbryta intervjun när som helst. Elevernas målsman/vårdnadshavares samtyckte till deltagandet i studien (Vetenskapsrådet 1990, s. 7).

Konfidentialitetskravet

Det är viktigt enligt konfidentialitetskravet att berätta för de intervjuade personerna att de är anonyma och att deras riktiga namn inte nämns i intervjun. Därför är deras namn fingerade i resultatet. Namnet på skolan har heller inte nämnts i studien (Vetenskapsrådet 1990, s.12.)

Samtyckeskravet

Personen som blir intervjuad måste samtycka till att delta i studien. Där fick jag hjälp av min handledare som har en närmre kontakt med eleverna. Det var alltså han som frågade eleverna i förväg samt gav dem samtyckeslapparna (Vetenskapsrådet 1990, s. 9).

Nyttjandekravet

Materialet som samlas in till studien sparas inte när studien är klar. Intervjuerna kommer därför att raderas så fort forskningsarbetet är avrapporterat (Vetenskapsrådet 1990, s. 14). Eleverna fick även veta att studien ingår i min lärarutbildning.

6.6 Tillförlitlighetsfrågor

Två begrepp som tas upp av Patel och Davidson (2003, s. 96-101) är *reliabilitet* och *validitet*.

Reliabilitet handlar om tillförlitlighet. Alltså skulle resultaten bli detsamma om studien upprepades? Detta är en kvalitativ studie som undersöker ett enskilt fall för att mer djupgående studera området om elevers syn på hälsa. Detta gör att det finns risk för låg reliabilitet om studien upprepas eftersom den undersöker ett unikt fall. Hade intervjuerna gjorts på andra elever och andra lärare i årskurs 9 hade kanske svaren varit annorlunda. Om andra frågor ställts hade kanske andra svar genererats. På så sätt är det svårare att generalisera resultat när en kvalitativ metod har använts, eftersom insamlingen av data inte är så omfattande. Däremot kan resultaten fortfarande vara ett intressant bidrag till nuvarande och

vidare forskning på området. För att öka validiteten har triangulering använts vilket innebär att intervjuer har gjorts på både lärare och elever med olika relation till ämnet. En semi strukturerad intervju har använts som tillvägagångssätt vilket betyder att det har getts mer utrymme till intervjupersonerna att få gå mer djupt in på ämnet. Även öppna frågor har ställts som kräver mer än bara ja – och nej svar. Eftersom intervjun spelades in och transkriberades så ökar det tillförlitligheten eftersom möjligheten att lyssna om och läsa svaren igen finns. Eftersom studien avser den specifika skolan och intervjuerna genomfördes med elever och lärare därifrån så är resultatet tillförlitligt ur den aspekten. Resultaten skulle därför kunna bli annorlunda på en annan skola (Troost 2010, s. 143). Eftersom en pilotintervju genomfördes så ökar även studiens tillförlitlighet då frågorna kunde justeras innan genomförandet av de riktiga intervjuerna (Troost 2010, s. 133)

7. RESULTAT

Resultatredovisningen följer studiens frågeställningar i den ordning de presenterades tidigare. Intervjupersonerna har följande namn. Lärarna kallas Jonathan, Emelie och Jennifer och eleverna har getts namnen Valentino, Benjamin, Malin, Marjan, Lina och Robin.

7.1 Vad eleverna i årskurs 9 anser att de lär sig om begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa

I kursplanen för idrott och hälsa lyder ett kunskapskrav:

”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.” (läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011, s.57).

Detta kunskapskrav ger betyget E för årskurs 9. Det är alltså detta eleverna ska kunna inom hälsa i ämnet. Eftersom begreppet kan ha flera betydelser så kan eleverna (och lärarna) tolka det olika eftersom även de har olika definitioner på begreppet.

Eleverna hade olika tolkningar på hur de lär sig om begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa. Robin berättar att när klassen har idrott och hälsa så får de möjligheten att träna sina muskler och sådant leder till bättre hälsa. *Det är sådant som vi får göra på idrotten, vi rör på oss för att bli starkare och det gör att vi får en bra hälsa.*

Även Valentino är inne på samma spår och säger *att på idrotten får vi röra på oss och det ger oss bättre kondition som gör att vi inte blir tjocka.*

Benjamin inflikar och säger att det är viktigt med stretchning. De har precis läst om hur viktigt det är att stretcha efter idrotten.

om man streckar mycket så får man bättre leder och sånt och det gör man inte får kramp och blir inte stel. Vår tränare på fotbollen säger också det. Om man stretchar så kommer man inte sträcka sig. (Benjamin)

Enligt Malin så är kost också en viktig del av hälsa som hon menar tas upp i idrottsundervisningen.

typ om man äter godis varje dag så kommer man må illa och i godis är det för många kolhydrater fastän det är gott. Och det är många tjejer som räknar kalorier. Vi lär oss att äta hälsosamt är viktigt i skolan. (Malin)

Marjan håller med Malin och menar att motion är viktigt men att äta hälsosamt är lika viktigt. Vi lär oss mycket om hur man ska äta rätt på idrotten.

..på idrotten så pratar vi mycket om kost och hur man ska äta. Läraren säger att man ska tänka på tallriksmodellen och att det är viktigt att äta grönsaker. Vi har pratat mycket om snabba och långsamma kolhydrater. (Marjan)

Lina är inne på samma spår som killarna. Hon menar att en stark kropp gör att man känner sig frisk och klarar av att göra saker om dagen.

att just nu har vi styrketräning på schemat och där får vi träna våra stora muskler och det för vi för att kunna bära upp kroppen men också för att inte skada oss. Typ om vi har en stark rygg så kommer vi inte att ha ont i ryggen. (Lina)

Enligt Robin så får eleverna möjlighet att få bättre kondition under idrottslektionerna då de får träna upp sina muskler och röra på sig och allt det gör att de får en bättre hälsa. Valentino delar samma bild som Robin och menar att när man rör på sig så får man bättre kondition och det gör att man inte blir tjock. Benjamin tänker på ett annat vis och hävdar istället att

stretching är något som är viktigt då det ger en bättre leder som gör att man inte får kramp eller blir stel. Enligt Malin är kost en viktig del av begreppet hälsa och hon hävdar att om en skulle äta godis varje dag så kommer man att må illa. Marjan fortsätter på samma tankebana som Malin men påstår också att motion är viktigt. Marjan har lärt sig att tänka utifrån tallriksmodellen och att det är så man äter hälsosamt, hon har även lärt sig om snabba och långsamma kolhydrater. Enligt Lina så är det en stark kropp som gör att man känner sig frisk och klarar av att göra saker om dagen. I dagsläget så hade de styrketräning på schemat och eleven menar att de jobbar med de stora muskelgrupperna vilket gör att de lär sig att träna upp kroppen som sedan gör att man kan bära upp kroppen, typ som att ha en stark rygg.

Eleverna som intervjuats har blandad syn på vad de lär sig om begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa. Några anser att de får möjlighet till att få en bättre kondition eftersom de får träna upp sina muskler och röra på sig. Andra anser att det är stretching som är en viktig del i begreppet hälsa. Några av eleverna menar att kost och hur man bör äta hälsosamt är en viktig del i idrott och hälsa även att ha en stark kropp av styrketräning gör att man känner sig frisk och orkar bära upp kroppen.

7.2 Hur lärarna förmedlar kunskap om hälsa till eleverna

Enligt LGR 11 framgår det tydligt vilken kunskap som ska förmedlas till eleverna, däremot finns det inga tydliga riktlinjer för hur lärarna ska förmedla kunskap om hälsa till eleverna. Därför blir det upp till läraren att själv välja hur denne vill förmedla sin kunskap om hälsa till eleverna. Intervjuerna visar att lärarna har olika sätt att förmedla kunskap på.

Jonathan menar att när han undervisar om hälsa så sker det oftast i ett klassrum där han har en teoretisk genomgång med eleverna. Undervisningen behandlar kost, hälsa och sömn, där eleverna får arbeta med uppgifter tillsammans eller individuellt som de sedan lämnar in.

När vi arbetar med hälsa som moment så tycker jag att det är lättare att vara i ett klassrum så därför brukar vi vara där istället. Då går jag igenom om kost alltså vad som är bra att äta och inte. Sen pratar vi om sömn om hur länge man behöver sova och om hälsa. När jag har haft en genomgång om det så brukar jag göra lite olika. Ibland får de arbeta i grupp och ibland får de egna individuella uppgifter att lämna in. Det beror lite på gruppen med hur jag gör. (Jonathan)

Även Jennifer menar att hälsoundervisningen oftast blir teorilektioner. Under undervisningen har eleverna till exempel fått lära sig om människokroppens olika delar, muskelgrupper och så vidare.

Jag tycker eleverna fokuserar bättre när de sitter i ett klassrum så istället för att vara i idrottssalen så brukar vi vara i klassrummet. Jag brukar gå igenom delar av kroppen typ som hjärta, lungor, muskler och skelett. Jag tycker det är bra om eleverna kan framförallt muskelgrupperna i kroppen och det är för att kunna diskutera om var det känns när vi har lektion och de är aktiva. (Jennifer)

Jennifer pratar också om kostcirkeln och tallriksmodellen. Hon brukar gå igenom denna med eleverna och prata om hur viktigt det är att äta regelbundet med regelbundna tider samt hur det påverkar kroppen. Hon förklarar vad för typ av mat som är viktigt att få i sig som är näringsrik samt lite om vitaminer. Tallriksmodellen var något som även Jonathan nämnde att han går igenom med sina elever. Något som de båda lärarna också hade gemensamt var att de pratade om vad som är bra och dåligt innan och efter träning och hur man ska lägga upp måltiderna.

Emelie ansåg förutom kost och tallriksmodellen att samarbetsövningar också är viktigt.

..som jag påpekade förut, jag försöker få in hälsobiten hela tiden och att eleverna lär sig att samarbeta i grupp gör så att alla mår bra och detta är ett sätt att uppnå hälsa. Det är viktigt att också lära eleven att hälsa ser ut på många olika sätt än att äta rätt, sova och lyfta rätt. (Emelie)

Jennifer var också inne på samma spår och menar att samarbete är viktigt

samarbete är en del av undervisningen. Vi jobbar mycket med hur man ska vara mot varandra i skolan. Den sociala delen är viktig för att eleven ska må bra. Kompisar sinsemellan kan vara hårda mot varandra och kan leda till att eleven känner att den inte duger. Därför är det viktigt att göra idrotten till en mötesplats där alla kan få möjligheten att jobba ihop och må bra. Vi brukar prata om sömn och att det kan påverka hälsan och andra saker i livet negativt. Kroppen behöver ju tid för att återhämta sig. (Jennifer)

Jonathan betonar hur man förebygger skador, hur man lyfter rätt och hur viktigt det är att värma upp. Han anser att det är viktigt att jobba aktivt med begreppet hälsa och förebyggande av skador för att skapa en djupare förståelse hos eleverna.

Jag brukar prata om hur man ska lyfta saker. Och det är ju för att man ska förebygga att inte skada sig. Då är det ju också viktigt att värma upp. Till exempel om man är på gymmet så brukar man ju lyfta tunga vikter så då behöver man vara både bra uppvärmd och veta rent tekniskt hur man ska lyfta vikterna för att inte skada sig. Det här pratar vi om lite då och då i undervisningen för att de verkligen ska befästa den kunskapen. (Jonathan)

Jonathan menar att hans undervisning om hälsa oftast sker i klassrumsmiljö där han har en teoretisk genomgång med eleverna. Under lektionerna jobbar eleverna med olika arbeten enskilt eller i grupp. Jennifer är inne på samma spår och menar att hälsoundervisningen oftast förekommer som teorilektioner. Emelie försöker däremot få in hälsobiten fortlöpande lektionstid.

Samtliga lärare arbetar med kostcirkeln och tallriksmodellen där de i sin undervisning använder modellerna för att förklara hur viktigt det är att äta regelbundet med regelbundna tider och förklarar detta för eleverna på ett sådant sätt att de förstår hur det kan påverka deras kropp. För Emelie var det även viktigt med samarbetsövningar. Hon menar att eleverna lär sig samarbeta i grupp vilket gör att alla mår bra och det är ett sätt att uppnå hälsa. Hon hävdar att det är viktigt att lära eleverna att hälsa kan se ut på många olika sätt såsom att äta rätt, sova och lyfta rätt. Jennifer jobbar mycket med hur man ska vara mot varandra. Den sociala delen är lika viktig som allt annat. Hon berättar att kompisar kan vara hårda mot varandra och att det kan göra att man kan känna att man inte duger och då blir idrotten en viktig mötesplats där man kan få alla att må bra och jobba ihop. Jennifer betonar också sömnens betydelse för en god hälsa då kroppen kan återhämta sig och vila. Jonathan däremot pratar mycket om hur man ska förebygga skador och hur man lyfter rätt och hur viktigt det är att värma upp. Enligt Jonathan är det viktigt att jobba aktivt med begreppet hälsa för att kunna skapa en djupare förståelse hos eleverna. Han menar att detta bidrar till djupare diskussioner i klassrummet då eleverna kan reflektera över vad som händer när de anstränger sig och när de inte gör det.

De intervjuade lärarna delar samma typ av undervisningssätt kring förmedlandet av begreppet hälsa. Där de teoretiskt går igenom begreppet, detta sker både i klassrum men även under lektionstid. Lärarna lyfter fram kostens betydelse och hur tallriksmodellen ser ut. Även det sociala samspel där eleverna får samarbeta och prata med varandra nämns som en viktig faktor i begreppet hälsa. Sömn och ergonomi är även två begrepp som lyfts fram.

7.3 Elevernas bild av hälsa

Nedan redogörs för elevernas svar kring hur de ser på begreppet hälsa.

Marjan menar att motion är viktigt för henne, dels för att det ger henne mer energi att orka vardagen men att det även gör så att hon blir mer avslappnad. Marjan utgår ifrån det salutogena perspektivet

..efter ett träningspass så kan jag bli så glad. Det ger mig extra mycket energi och jag orkar göra saker. Ibland kan jag också bli lugn efter att jag rört på mig. Typ ibland kan jag och mamma gå på promenader och sen kommer jag hem och somnar direkt. (Marjan)

Även Lina har en salutogen bild av hälsa där hon förklarar motion och kost som två viktiga faktorer för att bli piggare.

ja, man känner sig friskare när man motionerar mycket, man mår bra helt enkelt. Men det är också viktigt att äta bra, för mycket skräpmat kan bli onyttigt och dåligt för kroppen. Jag mår bättre av att äta hälsosamt, jag känner mig piggare då och är inte lika trött i skolan. (Lina)

Däremot har Malin ett patogent synsätt där hon menar att man kan få sjukdomar om man inte äter hälsosamt.

man kan få sjukdomar av att äta onyttigt, om man till exempel äter kött så kan man få cancer och samma sak händer om man äter för mycket godis. Då får man diabetes. (Malin)

Robin håller med Lina och menar att han känner sig piggare och gladare efter att ha spelat fotboll och fått röra på sig.

Valentino anser att det är kul och träna ibland men att han tränar mestadels för att inte få ryggproblem eller ont i nacken.

min lärare har pratat mycket om hur man kan skada sig och vad man ska tänka på när man rör på sig och hur man får en stark kropp. Och det är det jag vill ha en stark kropp som mår bra. (Valentino)

Benjamin ger inget direkt svar på vilket synsätt han har på hälsa men berättar att han gillar att spela fotboll och där så springer man mycket vilket ger en bra kondition som gör att en känner sig pigg och glad.

Enligt Marjan så är motion viktigt men att sömn är också lika viktigt. Hon hävdar att motion ger henne mer energi och ibland kan hon bli avslappnad av det. Lina påstår däremot att motion är viktigt och berättar att man känner sig friskare när man motionerar mycket och det gör att man mår bra. Hon hävdar också att det är bra om man äter rätt och inte onyttigt. Personligen mår hon bättre av att äta hälsosamt, och känner att hon är piggare och inte lika trött i skolan. Även Malin är inne på samma spår som Lina och säger att hon mår bättre av att äta hälsosamt. Lina påstår att man kan få sjukdomar av att äta onyttigt och att om man till exempel äter mycket kött så kan man få cancer och samma sak händer om man äter för mycket godis. Då får man diabetes. Robin håller med Lina och menar att han blir piggare och gladare efter ha spelat fotboll och sprungit lite. Benjamin delar samma bild som Robin och säger att han gillar att spela fotboll och det får man bra kondition av som gör att man är pigg och glad. Valentino hävdar att han tränar för att inte få ryggproblem eller ont i nacken, överlag tycker han det är kul att träna ibland.

De flesta av de intervjuade eleverna har ett salutogent synsätt. Fokus ligger på främjandet av god hälsa genom rörelse och god sömn. Det patogena synsättet tas även upp, där det nämns om kostens betydelse för att inte bli sjuk.

8. DISKUSSION

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs 9 anser vara hälsa och hur de relaterar hälsa till undervisningen som ges av lärarna i skolämnet idrott och hälsa. Det vill säga om undervisningen består av salutogent eller patogent perspektiv på hälsa.

Vad eleverna i årskurs 9 anser att de lär sig om begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa

Angående vad eleverna ansåg att de lär sig om begreppet hälsa så förekom här beskrivningar som visar på ett salutogent synsätt på hälsa. Robin menar att på gympan så ges möjligheten att träna sina muskler vilket leder till en bättre hälsa. Valentino håller med. Tjejerna håller också med och pratar om kost, motion och att skapa en stark kropp. Benjamin däremot han har ett

mer patogent synsätt på hälsa då han säger att det är bra med stretching för att det gör att man får bättre leder och man inte blir stel och förhindrar kramp. Detta visar att den fysiska hälsan har varit dominerande i elevernas undervisning och detta stämmer bra överens med tidigare forskning. Exempelvis menar Thedin Jakobsson (2005) att många lärare erbjuder lektioner som är roliga och lustfyllda och ska ses som ett avbrott från andra ämnen. Detta krockar med lärarens viktigaste uppdrag, att främja elevernas fysiska, psykiska och sociala utveckling. Enligt Lgr 11 ska idrottsundervisningen ge möjligheter för eleverna att utveckla den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom livet (Skolverket 2011, s. 48). Dock kan man utifrån studiens resultat se att det inte stämmer riktigt överens men också i den inspektion som genomfördes 2010. Skolverket besökte 172 grundskolor i 64 olika kommuner och det som framgick var att bollsporter dominerade och till stora delar framstod idrottsundervisningen som en tävlings- och prestationsmiljö. Här får vi insyn i hur pass mycket utrymme hälsa och livsstil fick i undervisningen och vi ser då också att eleverna går miste om annan viktig kunskap (2010, s.5). Samma sak kan man se i äldre undersökningar som gjorts av Skolverket. Ett exempel är år 2003 då Skolverket genomförde en enkätundersökning i ämnet idrott och hälsa på grundskolor och gymnasiet. I denna framgick att kunskap om hälsa hade minst fokus och hamnade på plats sju. Att ha det roligt men även att samarbeta och få en bättre fysik var mer prioriterat i ämnet.

Utifrån studiens resultat kan man se att eleverna inte riktigt förstår vad hälsa är då de har svårt att definiera vad just hälsa är utan beskriver kroppen som en maskin som ska underhållas och förbättras och påvisar att de inte har så mycket kunskap eller förståelse om hur hälsan kan påverkas av psykiska faktorer.

Hur lärarna förmedlar kunskap om hälsa till eleverna

I resultatet framgår det att samtliga lärare har en likartad bild av vad hälsa är men att de förmedlade och la tyngd på olika faktorer i den teoretiska undervisningen såsom det, sociala samspelet, ergonomi och sömn. Detta finner jag intressant då många studier talar för att begreppet hälsa är svårdefinierat vilket gör att alla gör sina egna tolkningar och därmed förmedlar hälsa på sitt egna vis. Detta är något som författarna Larsson & Meckmach (2007) och Rydberg (1996) också hävdar. Ett samband mellan fysiskt, psykiskt och socialt välmående ger bra hälsa menar de. Det framkom även i undersökningen att samtliga lärare gav eleverna möjlighet att antingen jobba enskilt eller i grupp vilket enligt dem gav eleverna ett socialt välmående och på så vis en bra hälsa. Lärarna kombinerade även teoretisk

undervisning med praktisk för att skapa en djupare förståelse hos eleverna. Vi tar Jonathan som ett exempel där han började lektionen med att prata om hälsa sedan fick eleverna jobba praktiskt med det under sista delen av lektionen. Exempelvis när de har styrketräning så pratar de om syresättningen, hjärtat, puls och muskler. Och det är ett sätt att förmedla att man får en bra hälsa genom en kombination av fysisk och psykisk hälsa. Även Emelie är inne på samma spår:

jag försöker få in hälsa i allt, jag vill inte känna att jag bara ger ut ett prov och sedan är teoridelen av bockad. Försöker jobba med teoretiska och det praktiskt

Enligt WHO består begreppet hälsa av just de tre delar som lärarna jobbade med, det fysiska, psykiska och det sociala. Utifrån WHO:s tolkning har en människa en god hälsa när man har uppnått dessa tre delar. Dessa tre delar måste alltså samspela med varandra för att vi ska ha en god hälsa. Detta är också det som idrottslärarna betonar under sina idrottslektioner då de kombinerar teoretisk och praktisk undervisning men också ger eleverna möjlighet att samarbeta med varandra vilket i sin tur tränar elevernas psykiska, fysiska och sociala förmåga. Härigenom kan man se att samtliga lärare har ett salutogent synsätt på hälsa då de lägger tyngd på att undervisa om hälsa utifrån fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnandet som enligt Quennerstedt(2006, s51) är de tre viktiga delar i de salutogena perspektivet för en god hälsa. Detta talar även Britta Thedin Jakobsson för då hon menar att den fysiska förmågan påverkas genom rörelse på idrotten och genom att eleverna sedan får möta olika typer av känslor så som glädje eller motgång kan detta utveckla deras psykiska förmåga (Larsson & Meckback(red), 2007, s176). Även Nordlund och Larsson(2010) är inne på samma spår och menar att både den fysiska hälsan och den psykiska hälsan är viktiga men de hävdar också att ibland kan det förekomma att fokus läggs på kost, motion och ANT, och därmed får den fysiska hälsan ett större fokus. Detta är problematiskt enligt författarna då de menar att det finns många fler aspekter av hälsa än den fysiska. (Nordlund och Larsson, 2010, s.21-22).

Studien visar alltså att lärarna har ett salutogent arbetssätt där begreppet hälsa till stora delar får plats i klassrumsmiljö där man har en teoretisk hälsoundervisning. I detta ser jag en fördel och det är att undervisningen är likformad för eleverna då lärarna bygger sin undervisning på ett fysiskt, psykiskt och socialt välmående för eleverna. Men det kan också vara en nackdel för att det inte är en helt jämlik undervisning. Det bästa vore om lärarna kunde komma överens om en gemensam definition av hälsobegreppet som gör det enkelt för eleverna, där

samtliga lärare jobbar efter samma riktlinjer med samma material och det skulle vara en bra grund som även skulle göra bedömningen och betygsättningen för eleverna enklare och kanske mer rättvis.

Elevernas bild av hälsa

Enligt Quennerstedt (2006, s.51) skapas hälsa av fysiska, psykiska och sociala faktorer i samspel. Hälsa anses vara ett medel för att uppnå andra saker i livet, det handlar inte om att vara sjuk utan man kan vara sjuk och fortfarande ha hälsa. Man fokuserar på faktorer som leder en från ohälsa till hälsa. Ur det salutogena synsättet betraktas hela människan och hur hon utvecklar sin hälsa och sitt välbefinnande. Jämfört med det patogena synsättet där fokus ligger på de sjuka eller de friska, och där är det sjukdom som avgör om man har hälsa eller inte. Inom detta synsätt försöker man bota det sjuka och undersöka varför människor blir sjuka, här ligger fokus på från sjuk till frisk.

Utifrån resultat i denna studie kan jag se att även elevernas bild av vad hälsa är lutar åt det salutogena synsättet på hälsa. Ett exempel är Marjan när hon hävdar att motion och hälsa är viktigt.

efter ett träningspass så kan jag bli så glad. Det ger mig extra energi och jag orkar göra saker. Ibland kan jag också bli lugn av när jag rör på mig. Typ ibland kan jag och mamma gå på promenader och sen kommer jag hem och somnar direkt

Även Lina är inne på samma spår och som också har en salutogen bild av hälsa:

ja, man känner sig friskare när man motioner mycket, man mår bra helt enkelt. Men det är också viktigast att äta bra för mycket av dåliga saker så kan det bli onyttigt och dåligt för kroppen. Jag mår bättre av att äta hälsosamt, jag känner mig piggare och inte lika trött i skolan

Dessa två elever har tydliga beskrivningar av vad som kan anses vara en salutogen bild av begreppet hälsa. De lägger fokus på beskrivningar som har en stärkande effekt på begreppet hälsa så som att Marjan blir glad av ett träningspass, hon får energi, hon blir lugn, eller att Lina känner sig friskare när hon tränar, hon blir pigg och inte lika trött i skolan. Lina pratar om något ”friskare” och att hon mår bättre av det och Marjan pratar om att hon blir ”gladare”

av ett träningspass. Detta visar att de har olika nivåer på vad de anser vara hälsosamt kontra ohälsosamt precis som Quennerstedt (2006) hävdar att hälsa uppnås genom de faktorer som tar en från ohälsa till hälsa.

Robin och Benjamin är inne på samma spår som tjejerna där de uttrycker åsikter kring ett salutogent perspektiv med ord som gladare, piggare och bättre kondition.

Valentino uttrycker sig annorlunda jämfört med resterande elever då han målar upp en bild av hälsa enligt det patogena synsättet. Han anser att det är kul att träna men att han gör det mestadels för att inte få ryggproblem.

min lärare har pratat mycket om hur man kan skada sig och vad man ska tänka på när man rör på sig och hur man får en stark kropp. Och det är det jag vill ha en stark kropp som mår bra

Här kan man se att eleven betonar meningar såsom ”en stark kropp” och inte ”få ryggproblem”. Slutsatsen som jag kan dra är att skador och problem ligger i fokus och att hälsa inte uppnås om man inte lyckas att bearbeta detta. Även här har vi olika nivåer på tänkande kring hälsa där Valentino uttrycker vad som ger ohälsa respektive hälsa.

Bilden av vad eleverna anser vara hälsa är företrädesvis salutogen. Fem av sex elever uttalar sig på ett sådant sätt att de har en salutogen bild av hälsa medan det fanns en representant för det patogena perspektivet. Detta visar att det salutogena perspektivet är mer dominerande än det patogena bland eleverna. Det är en bild som inte är oväntad då lärare har ett arbetssätt som utgår från det salutogena perspektivet som i sin tur påverkar elevernas synsätt på hälsa. Det intressanta här är den individ som visade sig ha både ett salutogent och ett patogent perspektiv och alltså har en förmåga att se på hälsa utifrån två synsätt jämfört med de andra elever som bara hade ett tydligt salutogent perspektiv. Hälsoundervisningen bör innehålla både det salutogena och det patogena synsättet på hälsa för att skapa djupare kunskaper hos eleverna om begreppet hälsa.

9. Metoddiskussion

Jag använde mig av semistrukturerade intervjuer som undersökningsmetod och syftet med denna studie var att undersöka vad elever i årskurs 9 ansåg vara hälsa och vilket perspektiv på hälsa som gavs i undervisningen. Nu i efterhand kan jag se både för- och nackdelar med min undersökningsmetod. När det gäller mitt val av metod så anser jag att det var till min fördel att jag valde öppna frågor och möjlighet att ställa följdfrågor där så behövdes. Det gjorde att jag kunde fokusera på det relevanta för studien men samtidigt ha möjlighet att få mer djupgående svar som gav ökad förståelse kring ämnet (Patel & Davidsson, 2003, s. 14). Hade jag gjort om studien hade jag även förtydligat vissa frågor i intervjuguiden för att inget ska misstolkas, samt tagit bort vissa frågor som kändes upprepande. Det var även svårt att få en helhetsbild av huruvida personer har ett salutogent och/eller patogent perspektiv på hälsa endast genom intervjuer. Men med tanke på de öppna frågor och följdfrågor som ställdes lyckades jag ändå fånga upp mycket av det som kan förklara ens individuella bild av hälsa. Utifrån det resultat som gavs i studien kan man se att både de salutogena och patogena perspektiven var representerade men att företrädesvis det salutogena perspektivet är förhärskande. Detta verkar vara representativt även i tidigare forskning. Det hade varit intressant att i framtida studier närmare undersöka varför elevers perspektiv på hälsa lutar åt det salutogena hållet.

REFERENSLISTA

Brulde, B. Tengland, P-A. (2003). *Hälsa och sjukdom- en begreppslig utredning*. Lund: SISU Idrottsböcker.

Jankauskienė, R. & Miežienė B. (2011). Physical Education teachers perceptions of school health education and social support of it- results of the pilotstudy. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*. Vol. 1, nr 80. S. 29-35

Larsson, Håkan (2004). Vad lär man sig på gympan? Elevers syn på idrott och hälsa i år 5. I Larsson, Håkan & Redelius, Karin (Red.), *Mellan nytta och nöje. Bilder av ämnet Idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Meckbach, J. & Lundvall, S. (2007) *Idrottsdidaktik – konsten att undervisa i idrott*. I: Larsson, H. och Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber

Nordlund, A & Larsson, L (2010). *Lek, idrott och hälsa*. 2. uppl. Stockholm. Liber

Nordenfeldt, Lennart (2000) Om holistiska hälsoteorier I: (red.) (2000). *Begrepp om hälsa: filosofiska och etiska perspektiv på livskvalitet, hälsa och vård*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Patel, Runa & Davidson, Bo (1994). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

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

Ryberg, L. (1996). *Hälsopedagogik*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB

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

Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2010) *Mycket idrott och lite hälsa. Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa.*

<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Regelbudentillsyn/flygande%20tillsyn/rapporter/ing-flygande-tillsyn.pdf> 2018-06-27

Skolverket (2003) *Idrott och hälsa, ämnesrapport till rapport nr 253 (NU-03)*

Theдин-Jakobsson, Britta (2005): *Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av 42 lärares tal om ämnet idrott och hälsa.* Rapport nr. 4 i serien Skola-Idrott-Hälsa. Stockholm: Idrottshögskolan

Trost, Jan. (2010). *Kvalitativa intervjuer.* Lund: Studentlitteratur AB

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

Vetenskapsrådet (1990). *Forskningsetiska principer- inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning.* ISBN:91-7307-008-4.

World Health Organization. (1948). *Official Records of the World Health Organization*, no.2. New York.

Winroth, J. Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa och hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp, och organisationsnivå.* Stockholm: SISU Idrottsböcker

<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/fysisk-aktivitet-fakta-och-argument.pdf>

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:426527/FULLTEXT03> - Kristin höglund & Frida Ångström (2011)

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:891308/FULLTEXT01.pdf> - Andreas Lindgren
(2015)

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:714620/FULLTEXT01.pdf> - Helena Adriansson
(2013)

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:773854/FULLTEXT01.pdf> - Dennis Peyron &
Sebastian Skjöld (2014)

BILAGA 1

Intervjuformulär:

Vad är hälsa för dig? Och vad är det första du tänker på när jag säger hälsa?

Vad gör du för att må bra?

Är hälsa viktigt för dig?

Vem är det som bestämmer vad hälsa är? Och hur tror du andra tänker om hälsa?

Hur kan man förändra bilden på hälsa? Kan man det?

Vad krävs det för att din bild av hälsa skulle förändras/påverkas?

Vad är det som påverkar dig? Vilka källor?

Vart ifrån skulle du säga att din bild av hälsa kommer ifrån?

Vart skaffar du dig kunskaper kring hälsa? Vad influerar din bild av hälsa?

Tycker du det finns bra och dåliga sätt att se på hälsa?

Tycker du att ämnet idrott och hälsa påverkar din bild av hälsa på ett bra eller dåligt sätt?

Finns det bra och dåliga synsätt på hälsa?

Hur förmedlar läraren hälsa under lektionen tycker du?

Är det något särskilt moment som du anser ger dig mer hälsa än nått annat?

Har det skapat dig ett större intresse att vara fysisk aktiv på fritiden?

Brukar ni prata om

- Sömn
- Alkohol och droger
- Kroppens funktion
- Kost (Att äta rätt)
- Idrottandet på fritiden?

BILAGA 2

Litteratursökning

Syftet

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs 9 anser vara hälsa, och hur de relaterar hälsa till undervisningen i ämnet idrott och hälsa? Och vilken bild av hälsa har de?

Frågeställningar

- Vad anser eleverna i årskurs 9 att de lär sig i ämnet idrott och hälsa om begreppet hälsa?
- Hur förmedlar lärarna kunskapen om hälsa till eleverna?
- Har eleverna en patogen eller salutogen bild av begreppet hälsa?

Vilka sökord har du använt?

Hälsa, salutogen, patogen, psykisk och fysisk hälsa

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, sub.su.se, google.se.

Sökningar som gav relevant resultat

Gih:s bibliotekskatalog – Hälsa, salutogen, patogen, psykisk och fysisk hälsa

Google.se – Hälsa, salutogen, patogen, psykisk och fysisk hälsa

Kommentarer

Det fanns mängder av bra material, både böcker och uppsatser. Det var enkelt att få fram informationen vilket var det positiva dock var det jobbigt ibland för att jag fick sälla bort mycket på grund av all sökresultat.

