

# Hälsoskolor kontra ”vanliga” skolor

– skiljer sig undervisningen i ämnet idrott och hälsa?

Sandra Ahnström

IDROTTSHÖGSKOLAN  
I STOCKHOLM  
Examensarbete 37:2005  
Lärarytbildningen 2001-2005  
Handledare: Britta Thedin Jakobsson

# Health schools versus "ordinary" schools

– does the teaching in health and physical education separate?

Sandra Ahnström

STOCKHOLM UNIVERSITY COLLEGE OF  
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Graduated essay 37:2005

Teacher program 2001-2005

Supervisor: Britta Thedin Jakobsson

# **Sammanfattning**

## **Syfte och frågeställningar**

Syftet med det här arbetet är att undersöka hur undervisningen i ämnet idrott och hälsa, bedrivs på skolor med uttalad hälsoinriktning respektive på skolor som inte har en uttalad hälsoinriktning samt om möjligt jämföra skolornas undervisning. Frågeställningarna har varit: Hur bedrivs undervisningen i ämnet idrott och hälsa, på grundskolenivå på skolor med uttalad hälsoinriktning respektive på skolor som inte har en uttalad hälsoinriktning? Hur bedriver idrottslärarna sin undervisning och hur beskriver eleverna undervisningen?

## **Metod**

Studien är en kvalitativ studie och innehåller intervjuer med både lärare och elever från olika skolor. Intervjuskolorna består av fyra skolor från spridda delar av landet. På varje skola intervjuades en idrottslärare och fyra elever, två pojkar och två flickor. Skolorna bestod av en hälsofrämjande skola från norra Sverige, en hälsoskola från Stockholm, en ”vanlig” skola från Stockholm och en ”vanlig” skola från Storstockholm. Eleverna som intervjuades i studien gick i åk 4-9. Intervjuerna antecknades och sammanställdes i resultatdelen.

## **Resultat**

Studien har resulterat i att undervisningen i ämnet idrott och hälsa, inte skiljer sig mellan skolor som har en uttalad hälsoinriktning och de skolor som inte har en uttalad hälsoinriktning. Både idrottslärarna och eleverna anser att idrottsundervisningen främst består av olika bollspel, gymnastik och styrka. De flesta av de elever som jag har intervjuat tycker att idrottsundervisningen är rolig. De lärdomar som eleverna ska få inom ämnet idrott och hälsa nämner både vissa idrottslärare och vissa elever att det ska ha med hälsa att göra. Möjligheten för eleverna att påverka innehållet i undervisningen, tycker idrottslärarna i större utsträckning än eleverna, att de får.

## **Slutsats**

Slutsatsen som man kan dra av den här studien är att undervisningen i ämnet idrott och hälsa, inte visade sig innehålla några större skillnader vare sig skolan arbetade inom något hälsoprojekt eller ej.

# **Abstract**

## **Aim**

The purpose of this study is to investigate how schools who have a health concentration and schools who haven't are teaching physical education and if possible compare these schools. This study is based on following questions: How do schools with a health concentration and schools who haven't, in compulsory school, teach physical education and health. How do physical education teachers describe their teaching and how do the students describe it.

## **Method**

My study is a qualitative study based on interviews with teachers and students from different schools. The interviews have been made on four different schools from all over the country. I have interviewed one physical education teacher and four students, two boys and two girls, from each school. The schools, participating in the study, are one health promoting school from the northern part of Sweden, one health school from Stockholm, one "ordinary" school from Stockholm and one "ordinary" school from the ambient parts of Stockholm.

## **Results**

The physical education teaching doesn't part between schools who have a health concentration and schools who haven't. The pupils' on every interviewed school consider that the teaching contain different activities. The most common activities according to the pupils' are ballgames, gymnastics and strength. Most of the pupils interviewed have the opinion that physical education and health is fun. Both physical education teachers and the pupils think that the learning's are connected with health. The teachers think that the pupils' possibility to influence the teaching is much bigger than what the pupils think.

## **Conclusions**

In the end I reached the conclusion that the teaching in physical education and health, didn't contain any differences between the schools who had a health concentration and schools who hadn't.

# Innehållsförteckning

## Sammanfattning

<b>1. Inledning</b>	<b>1-2</b>
<b>2. Aktuellt forskningsläge</b>	<b>2-14</b>
2.1 Definition på hälsa	3
2.2 Hälsa inom ämnet idrott och hälsa	3-4
2.3 Elevers syn på ämnet idrott och hälsa	4-5
2.4 En nyckel till hälsa	5
2.5 Skolor och hälsoprojekt	5-6
2.6 Hälsöfrämjande skolor	6-9
2.6.1 Sverige	7-9
2.7 Hälsa, lärande och trygghet	9-10
2.8 Hur idrottslärarna undervisar i hälsa	10-12
2.9 Varför idrottslärarna undervisar i det de gör	12-14
<b>3. Syfte och frågeställningar</b>	<b>14</b>
<b>4. Metod</b>	<b>15-18</b>
4.1 Urval	15-16
4.2 Skolorna	16
4.3 Intervjuformen	16-17
4.4 Validitet och reliabilitet	17
4.5 Felkällor	17-18
4.6 Litteratursökning	18
<b>5. Resultat</b>	<b>18-33</b>
5.1 Del 1. Hur intervjukolorna arbetar med hälsa	18-20
5.1.1 Skola 1. En hälsöfrämjande skola	18
5.1.2 Skola 2. En hälsoskola	19
5.1.3 Skola 3. En ”vanlig” skola	19
5.1.4 Skola 4. En ”vanlig” skola	20
5.2 Del 2. Idrottslärarna	20-27
5.2.1 Idrottsundervisningens innehåll	20-22
5.2.1.1 Sammanfattning	22
5.2.2 Lärdomar inom ämnet idrott och hälsa	22-23
5.2.2.1 Sammanfattning	23
5.2.3 Elevers valfrihet	24
5.2.3.1 Sammanfattning	24
5.2.4 Vikten med idrottsundervisning	24-25
5.2.4.1 Sammanfattning	25
5.2.5 Hur idrottslärarna bedriver hälsoundervisning	25-26
5.2.5.1 Sammanfattning	26
5.2.6 Idrott och hälsa – ämnena ihop eller isär	27
5.2.6.1 Sammanfattning	27

5.3 Del 3. Eleverna	27-33
5.3.1 Idrottsundervisningens innehåll	27-28
5.3.1.1 Sammanfattning	28
5.3.2 Åsikter om idrottslektionerna	28-29
5.3.2.1 Sammanfattning	29-30
5.3.3 Lärdomar inom ämnet idrott och hälsa	30-31
5.3.3.1 Sammanfattning	31
5.3.4 Påverkade av undervisningen i ämnet idrott och hälsa	32
5.3.4.1 Sammanfattning	32-33
5.3.5 Möjligheterna till att påverka innehållet i idrottsundervisningen	33
5.3.5.1 Sammanfattning	33
<b>6. Diskussion</b>	<b>33-37</b>
6.1 Avslutande diskussion	37
<b>7. Slutsats</b>	<b>38</b>
7.1 Fortsatt forskning	38
<b>8. Litteraturlista</b>	<b>38-42</b>
8.1 Otryckta källor	38
8.2 Tryckta källor	38-39
8.3 Elektroniska källor	40-42
<b>Bilagor</b>	
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	
Bilaga 5	
Bilaga 6	
Bilaga 7	

# 1. Inledning

Medellivslängden har ökat i Sverige på senare år. Den största orsaken till det är att hjärt-kärlsjukdomarna har minskat. Hjärt-kärlsjukdom är annars den grupp av sjukdomar som innebär långvariga hälsoproblem och förorsakar flest förtida dödsfall.

Fetma är däremot en sjukdom som drabbar fler människor idag, både barn och vuxna. Orsaken är troligen att människor äter för mycket i förhållande till hur mycket de rör sig. Fetma, eller rättare sagt bukfetma, kan leda till andra sjukdomar t.ex. högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2.

Om man ser barns och ungdomars hälsa ur ett internationellt perspektiv ligger Sverige mycket bra till. I intervjuundersökningar framstår de som friska och säger att de är nöjda med livet. Trots det har den psykiska ohälsan och de psykosomatiska symtomen som t.ex. stress, oro, ångest, ont i magen, ont i huvudet och sömnbesvär ökat sedan 1980-talet.<sup>1</sup> Även andra hälsoproblem har blivit vanligare t.ex. rökning, våld, rasism och användande av droger.<sup>2</sup>

Tillstånd som hjärt- och kärlsjukdom, fetma, högt blodtryck och för hög kolesterolnivå kan alla förebyggas med hjälp av fysisk aktivitet. Idrottsundervisningen i skolan räknas, liksom all fysisk aktivitet i samhället, som "hälsoinriktade aktiviteter".<sup>3</sup> Det skulle då vara bra om vi skapade hälsosamma individer redan i skolåldern. Det är viktigt att barnen får komma i kontakt med fysisk aktivitet och hälsa redan i skolan. I skolan når man den växande individen (benmassan byggs upp under de 16 första åren), där når man alla barn, även föräldrarna genom barnen och därför är skolan en av de bästa hälsofrämjande arenorna.<sup>4</sup> I rapporten "Physical Activity and Health: A report of Surgeon General" står det att det är viktigt att fysisk aktivitet och hälsa finns i skolan så att ungdomarna kan skapa bestående vanor som de kan ta med sig upp i vuxen ålder. Författarna i rapporten rekommenderar daglig fysisk

---

<sup>1</sup> Socialstyrelsen, Folkhälsorapport 2005, 2005-03-18

<<http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2005/8707/Sammanfattning>> (2005-04-11)

<sup>2</sup> Lena Eliasson, "En hälsofrämjande skola", *Tidskrift i gymnastik och idrott* (1999:2), s. 20-21.

<sup>3</sup> Helle Rønholt, "Hälsa", i *Idrottsundervisning ämnet idrott och hälsas didaktik*, red. Helle Rønholt, Birger Peitersen, Claes Annerstedt (Göteborg: Multicare, 2001), s. 333.

<sup>4</sup> Stefan Alfelt, "Gympa i skolan för hälsans skull", *Svensk idrott* 7-8 (1999:10), s. 14-15.

aktivitet för alla elever i skolan.<sup>5</sup> Det är dock inte bara skolan som skapar hälsosamma individer. Hur barnet mår i sin hemmiljö är en mycket viktig faktor. Familjen lägger grunden för hur vår hälsa kommer att se ut. Inom familjen hittar vi vår trygghet och får vårt självförtroende eller i värsta fall motsatsen. Det är där vi skapar våra skuld- och skamkänslor. Under våra uppväxtår i hemmet lär vi oss hur man tar kontakt med andra människor.<sup>6</sup> På många instanser i samhället påverkas barns hälsa. Det är som det står ovan både i skolan och i hemmet men också på barnets fritidsaktiviteter, i umgänget med kompisar (eller det uteblivna umgänget) mm.

Kroppen är inställd på att spara energi och vill inte röra på sig i onödan. Vårt samhälle gör att vi blir mer och mer stillasittande och om vi inte blir tvungna att röra på oss så gör vi gärna inte det.<sup>7</sup> Engström beskriver att det har uppstått en paradox i dagens samhälle. Människor vet idag om de hälsorisker som inaktivitet medför men de tycks ändå skaffa sig en mer och mer inaktiv livsstil. Det har inte heller hänt något inom skolans värld för att förändra det här. Det har snarare skett en tidsmässig reducering av den obligatoriska tiden inom ämnet idrott och hälsa.<sup>8</sup> Med den här vetenskapen i bakhuvudet är det viktigt att vi inför rörelse som en naturlig del i tillvaron. Så tidigt som möjligt behöver vi införa hälsosamma vanor som leder till ett mer hälsosamt liv. Under barn- och ungdomstiden grundläggs våra vanor/ovanor och det är viktigt att sätta in resurser för att skapa en bra hälsa redan i grundskolan. Om en elev mår dåligt i skolan är det en stor risk att det leder till ohälsosamma vanor. Vi har istället möjlighet att genom skolan se till att alla elever mår bra och i sin tur förhindra att de här ohälsosamma vanorna uppstår.<sup>9</sup>

## 2. Aktuellt forskningsläge

Studien bygger på att undersöka hur idrottsundervisningen ser ut på en skola med en uttalad hälsoinriktning respektive på en skola som inte har en uttalad hälsoinriktning. Intervjuer har

---

<sup>5</sup> U.S department of health and human services, Physical activity and health. A report of the Surgeon General, 1996 <[http://web18.epnet.com/citation.asp?tb=1&\\_ug=sid+7E217592%2DD86E%2D4E69%2D](http://web18.epnet.com/citation.asp?tb=1&_ug=sid+7E217592%2DD86E%2D4E69%2D)> (2005-06-02)

<sup>6</sup> Anna Torbiörnsson, "Ungdomars frågor, identitet och hälsa", i *År Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller hälsorisk?*, red. Agneta Nilsson (Stockholm: Liber, 1998), s. 43.

<sup>7</sup> Elisabeth Alm & Louise Furness Lindén, *Hälsokolor – lösningen på ohälsa?*, Examensarbete 10 p vid grundskollärautbildningen 1998-2002 på idrottshögskolan i Stockholm, 2002:2 (Stockholm: Idrottshögskolan, 2002), s. 3.

<sup>8</sup> Lars-Magnus Engström, "Förord", i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red., Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 22.

<sup>9</sup> Alm, s. 3.



genomförts med idrottslärare och elever från de olika skolorna. Nedan presenteras en definition på hälsa, hur hälsa kan se ut inom ämnet idrott och hälsa, elevers syn på ämnet, skolor och hälsa, en nyckel till hälsa samt hur de olika hälsoprojekten som skolorna i min studie arbetar inom ser ut.

## **2.1 Definition på hälsa**

Det finns många definitioner för hälsa och det är inte lätt att definiera ordet. I studien används Världshälsoorganisationens (WHO) definition ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp”.<sup>10</sup> Det är en definition som innefattar mycket men hälsa är ett stort begrepp som innehåller många saker. För att ha hälsa ska personen må bra, utifrån alla synvinklar.

## **2.2 Hälsa inom ämnet idrott och hälsa**

En hälsosammare skola involverar många i skolans värld men det är inte ofta som idrottsläraren är med och driver projektet. För det är väl så att hälsa är sammankopplat med fysisk aktivitet, eller? I hälsosammanhang dyker begreppet KASAM ibland upp.<sup>11</sup> KASAM består av tre komponenter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och är enligt Antonovsky viktiga begrepp som har med människors hälsa och välmående att göra.<sup>12</sup> Det går dock inte att påstå att eleverna får ett bättre KASAM av de få idrottstimmar som de har i veckan. Det är kanske därför ledande personer inom vårt land inte har idrottslärarna med i den drivande processen och inte heller värnar om idrottstimmar. Idrottslärarna har ofta en begränsad syn på hälsa och det kan också bidra till att de inte är mer delaktiga. Mikael Quennerstedt gjorde en undersökning där han studerade idrottslärares egna tidningar, Idrottsläraren och Tidskriften gymnastik och idrott. Han hittade inte många artiklar som handlade om hälsa och de han fann handlade bara om hälsa i samband med fysisk aktivitet. Idrottslärares tankar om hälsa verkar grunda sig i att fysisk aktivitet ger en bättre hälsa. Det kanske betyder att hälsa är någonting så självklart att det inte behöver diskuteras att, ”vägen till hälsa går genom kroppen”.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Gunnar Ågren, Den nya folkhälsopolitiken – Nationella mål för folkhälsan, 2003

<<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/dennyafhpolitiken0401.pdf>> s. 3 (2005-03-16)

<sup>11</sup> Mikael Quennerstedt, ”Hälsa i ämnet idrott och hälsa” *Tidskriften Gymnastik och idrott* (1999:3), s. 12-18.

<sup>12</sup> Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*, (Köping: Natur och Kultur, 1991), s. 38.

<sup>13</sup> Mikael Quennerstedt, ”Hälsa i ämnet idrott och hälsa” *Tidskriften Gymnastik och idrott* (1999:3), s. 12-18.

Margareta Gunnard gjorde en undersökning om vilken plats hälsa, i ämnet idrott och hälsa, har i de nordiska länderna. För att få reda på det intervjuade hon idrottslärare från respektive land. Gunnard kom fram till att Norge har en naturlig koppling mellan idrott och hälsa eftersom de ägnar sig åt motion och friluftsliv för hälsa och välbefinnande. De norska idrottslärarna ser sig mer som hälsopedagoger men anser sig ha en trygg förankring i idrottsrörelsen. På Island har de skrivit om läroplanen för ämnet idrott och hälsa och den innehåller nu mer hälsa. I Finland ser ämnet idrott och hälsa på gymnasiet lite annorlunda ut. På vissa skolor är ämnet idrott inte obligatoriskt. Istället läser alla elever hälsa. Ämnet bygger främst på teori och innehållet består bl.a. av sjukdomars uppkomst och förebyggande. På vissa skolor är idrotten dock obligatorisk. Av de danska idrottslärarna var det svårt för Gunnard att få ett svar på vad deras hälsoundervisning bestod av. Det som hon dock kom fram till var att deras undervisning bygger på lust, kreativitet och glädje.<sup>14</sup>

### ***2.3 Elevers syn på ämnet idrott och hälsa***

Idrott och hälsa är ett ämne som är mycket uppskattat bland eleverna i skolan. Det visar bl.a. en studie som Håkan Larsson har gjort. Studien bygger på projektet Skola-Idrott-Hälsa (SIH). De flesta av eleverna i åk 5 tycker att ämnet är roligt, bra och kul. Vad de tycker är roligt med ämnet beskriver eleverna bl.a. genom att ange en aktivitet, eller att de har en bra lärare. 73 % av eleverna säger att de skulle vilja ha mer idrott i skolan.<sup>15</sup> Karin Redelius har också gjort en studie som bygger på vad elever tycker om idrottsämnet. Eleverna hon har intervjuat gick i åk 8. Även den här studien bygger på SIH-projektet. De här elevernas åsikter om ämnet idrott och hälsa är nästan identiska med elevernas från årskurs 5.<sup>16</sup> Eleverna i åk 8 tyckte också att idrottsämnet var roligt, även om det visade sig att ämnet inte är lika uppskattat som hos eleverna i åk 5. När de fick beskriva vad de tyckte var roligt svarade de "allt möjligt" och därefter olika aktiviteter. Den vanligaste aktiviteten som nämns är fotboll och därefter hinderbana/redskapsbana. Vad svaren bygger på tror Larsson beror på vad eleverna har gjort på de senaste lektionerna och vad de anser att de ofta gör. De kan också svara de aktiviteter som de själva tycker om eller som de inte gillar.

---

<sup>14</sup> Margareta Gunnard, "Hälsoundervisningen i våra nordiska grannländer", *Tidskriften Gymnastik och idrott* (1999:2), s. 28-30.

<sup>15</sup> Håkan Larsson, "Vad lär man sig på gympan?: Elevers syn på idrott och hälsa i år 5" i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 123-126.

<sup>16</sup> Karin Redelius, "Bäst och pest!: Ämnet idrott och hälsa bland elever i grundskolans senare år", i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 149-154.

Larsson frågar vidare vad eleverna tycker att de ska lära sig i ämnet idrott och hälsa. Vissa elever svarar att de vill lära sig olika saker som har med sporter att göra t.ex. hur de går till och regler. Vissa elever svarar att de vill få bra kondition och andra att de vill bli starkare. En del elever ger svar som har med hälsa att göra; att de vill må bra och få en bra hälsa. Ett fåtal elever svarar att de vill lära sig hur man värmer upp innan träning, att det är viktigt att man rör på sig, samarbete och laganda.

Får eleverna vara med och påverka är också en fråga som Larsson ställer. Resultatet visade att majoriteten tycker att de får vara med och påverka ganska ofta. (Ja ofta 9 %, ja ganska ofta 45 %, inte särskilt ofta 37 %, nej inte alls 9 %) <sup>17</sup>

## **2.4 En nyckel till hälsa**

En av grundstenarna i folkhälsan i Sverige är människors delaktighet och inflytande i samhället. <sup>18</sup> Människors rätt att påverka sina liv har sannolikt ett samband med deras hälsa. Samhällen där människor har liten rätt att påverka sitt öde är också samhällen där människor har hälsoproblem. Ett av de viktigaste folkhälsomålen är att människor i större utsträckning ska få möjlighet att påverka vad som händer i samhället. <sup>19</sup> Enligt Barnkonventionen ska barn också ha rätt att vara med och bestämma om saker som angår dem själva. Studier från fyra välkända databaser (ERIC, Medline, PsycInfo och Sociological Abstracts) visade att hälsan hos barn i åldrarna 4-12 år gynnades av ökat inflytande. <sup>20</sup> Det är viktigt att eleverna får vara delaktiga i planering och uppläggning av undervisningen. Att själv kunna påverka sin situation är grunden för hälsa. <sup>21</sup> Det visade sig att det var viktigare att barnen mådde bra socialt och mentalt än fysiskt. Bremberg menar alltså att barn bör få ett ökat inflytande i skolan eftersom deras hälsa gynnas av det. <sup>22</sup>

## **2.5 Skolor och hälsoprojekt**

Lena Nilsson menar i boken "Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik" att sedan 1970-talet har WHO satsat på att skapa förebyggande och hälsofrämjande projekt i skolan.

---

<sup>17</sup> Larsson, s. 123 ff.

<sup>18</sup> Sven Bremberg, När barn och ungdomar får bestämma mer påverkas hälsan, 2005-02-16  
<[http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_2629.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page____2629.aspx)> (2005-02-17)

<sup>19</sup> Ågren, s. 6-7

<sup>20</sup> Bremberg

<sup>21</sup> Agneta Nilsson, Olle Norgren, *Det måste vä sånt som får en att fundera mera* (Stockholm: Liber, 2003), s. 16.

<sup>22</sup> Bremberg

Projekten har sett olika ut. De första projekten som kom satsade på att förebygga hjärt-kärlsjukdomar. De handlade om att få eleverna att inte börja röka och att äta rätt mat. 1990 började man satsa mer på hälsoprojekt som involverade hela skolan t.ex. ”hälsofrämjande skola”. Syftet var nu att koncentrera sig på det friska, att främja hälsa och inte på sjukdomar och ohälsa, som det tidigare varit.<sup>23</sup>

Nilsson undrar om skolan bara ger eleverna bättre hälsa eller om skolan rent av kan skada hälsan? Hon bygger sina tankar på en artikel som Leif Edvard Aarø har skrivit. I den diskuterar han skolan som en riskfaktor. Skolan kan vara en riskfaktor för de elever som upplever den som lite belönande, monoton, socialt isolerande eller kontrollerande. Don Nutbeam skriver i en annan artikel att ungdomars riskbeteenden i flera europeiska länder har orsakats av ”skolalienation”. Begreppet sammanfattas av tre saker; ”om man inte tycker om att gå i skolan, bedömer sin egen framgång i skolarbetet som under genomsnittet och om man har för avsikt att sluta efter obligatorisk skolgång är avslutad”. Ungdomar som är ”skolalienerade” har en flerdubbel risk att börja röka i jämförelse med de som är ”icke-skolalienerade”. Författaren vill att skolorna inte ska satsa på flera hälsoprojekt utan istället förhindra att ungdomar blir ”skolalienerade”.<sup>24</sup>

## ***2.6 Hälsofrämjande skolor***

1990 hölls en konferens om hälsoutbildning. De organisationer som deltog var Europarådet, Europakommisionen och WHO:s Europakontor. Konferensen mynnade ut i ENHPS (The European Network of Health Promoting Schools). Projektet inriktar sig till skolan. Orsaken är att skolan har en idealisk position att förebygga och bibehålla elevernas, personalens och därmed samhällets hälsa. För att det ska bli möjligt måste läroplanen, omgivningen och relationerna med föräldrar samt samhälle vara inriktade mot hälsa.<sup>25</sup> Målet med projektet var att ge eleverna de kunskaper och färdigheter de behöver för att överleva i det vuxna livet, något som vanliga skolor inte riktigt lyckats med. Målet skulle uppnås genom att kombinera utbildning och hälsofrämjande arbete i skolan. Eleverna och personalen skulle få en bättre

---

<sup>23</sup> Lena Nilsson, *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik* (Örebro: Universitetsbiblioteket, 2003), s. 18.

<sup>24</sup> *Ibid.*, s. 20.

<sup>25</sup> WHO Regional office for Europe, European Network Network of Health Promoting Schools 2004-11-09 <[http://www.euro.who.int/youthhealth/20030130\\_2](http://www.euro.who.int/youthhealth/20030130_2)> (2005-03-08)

psykisk, mental och social hälsa.<sup>26</sup> Projektet ”hälsofrämjande skola” är baserat på en social modell av hälsa. Hälsan ska genomsyra hela verksamheten i skolan och fokusera på individen. I modellens centrum står barnet som betraktas av människorna i skolan som en hel individ, som ska kunna trivas i sin omgivning.<sup>27</sup> På 1980-talet, när de första idéerna om projektet med Hälsofrämjande skolor infann sig, stod det klart att det är svårt att påverka beteenden hos eleverna med pedagogiska metoder i klassrummen som enda hjälpmedel. Det var vid den här tiden som tanken väcktes att istället engagera hela skolan.<sup>28</sup> Hälsa har länge funnits i läroplanen och inom skolans verksamhet, men har bara varit en del av den. Hälsan har inte genomsyrat hela skolans verksamhet utan fokus har legat på vissa delar, så som rökning, alkohol och droger. Projektet ”hälsofrämjande skola” skulle involvera alla personer som är i kontakt med skolan: elever, personal, föräldrar och samhället.<sup>29</sup>

Idag arbetar 38 länder i Europa med hälsofrämjande skolverksamhet och det innebär att 500 pilotskolor, mer än 10 000 lärare och 500 000 elever är involverade i projektet.<sup>30</sup>

### 2.6.1 Sverige

Många länder medverkar i ENHPS, bland annat Sverige. Först låg ansvaret på Folkhälsoinstitutet men år 2001 tog Myndigheten för skolutveckling över. Syftet med projektet hälsofrämjande skola är att man vill föra ut kunskapen om sambandet mellan hälsa, lärande och trygghet till skolan.<sup>31</sup> Projektet med hälsofrämjande skolor kom till Sverige 1993. 1994-1996 ingick 11 svenska pilotskolor i projektet.<sup>32</sup> När de hälsofrämjande skolorna skulle väljas ut koncentrerade man urvalet på de skolor som redan arbetade med hälsa och själva hade tankar och idéer om hur arbetet kunde utvecklas.<sup>33</sup> Varje skola skulle utifrån sina egna förutsättningar skapa ett hälsofrämjande arbete på sin skola.<sup>34</sup>

---

<sup>26</sup> Mary Stewart Burgher, Vivian Barnekow Rasmussen, David Rivett, The European Network of Health Promoting Schools the alliance of education and health, 06-03-05

<<http://www.euro.who.int/document/e62361.pdf> 1999> p. 4 (2005-03-08)

<sup>27</sup> WHO/Europe, European Network of Health Promoting Schools, 2004-10-28  
<<http://www.euro.who.int/ENHPS>> (2005-03-08)

<sup>28</sup> Sven Bremberg, Hälsofrämjande skola, 2005-02-16  
<[http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_4688.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page____4688.aspx)> (2005-02-22)

<sup>29</sup> Stewart Burgher, p. 4.

<sup>30</sup> Ibid., s. 4.

<sup>31</sup> Nilsson, 2003, s. 22.

<sup>32</sup> Rolf Lander, *Hälsosamt i grundskolan: Sammanfattande utvärdering av Hälsoskoleprojektet 1994-1996*, (Stockholm: Folkhälsoinstitutet, 1998), s. 6.

<sup>33</sup> Lander, s. 6.

<sup>34</sup> Demokrati & hälsa, *De mångas medverkan*, <<http://www.doh.lf.se/arbetsatt/arbetsformer.htm>> (2005-03-15)

Projektet med hälsofrämjande skolor i Sverige startades på grund av att folkhälsoproblemen har ökat i vårt land under de senaste åren.<sup>35</sup> Projektet skulle utgå från ett salutogent hälsoperspektiv vilket betyder att skolorna skulle fokusera på det friska.<sup>36</sup> Skolorna fick inga exakta riktlinjer för hur hälsoarbetet skulle gå till. De fick bara tolv syften som skulle inspirera verksamheten, se bilaga 1.<sup>37</sup> Syftena byggde på de områden som ansågs bidra mest till elevernas känsla av sammanhang. Det ska noteras att fysisk aktivitet inte nämns inom någon utav syftena och därmed anses det inte att fysisk aktivitet är ett medel med vilket eleverna kan uppnå hälsa. Däremot står det i Folkhälsoinstitutets programförklaring att skolorna ska ”främja såväl elevernas som personalens fysiska och psykiska hälsa” och att man ska ”arbeta för att alla på skolan skall finna former för fysisk aktivitet”.<sup>38</sup>

I C-uppsatsen ”Hälsoskolor – lösningen på ohälsa?” skriver Elisabeth Alm och Louise Furness Lindén om hur en av WHO:s hälsofrämjande skolor arbetar med hälsa. Skolans hälsofrämjande arbete utgick från alla WHO:s 12 punkter.<sup>39</sup> Skolan som behandlades var Tallbohovsskolan i Järfälla. Skolan definierade hälsa som ”helhet”.<sup>40</sup> Det grundläggande målet var hälsomedvetenhet ”att alla elever skulle känna att det handlar om den egna hälsan och livssituationen samt att de har möjlighet att påverka sin situation”. Fysisk aktivitet nämns, som det står ovan, inte ens i de tolv syftena. Det här bidrog till att idrottsläraren på Tallbohovsskolan inte ansåg att det fanns någon anledning att förändra undervisningen inom ämnet idrott och hälsa.<sup>41</sup>

Under projektets gång valde de hälsofrämjande skolorna olika inriktningar. Vissa skolor valde att arbeta med en eller två aktiviteter medan andra skolor valde att satsa på flera. I utvärderingen av de hälsofrämjande skolorna så kom Rolf Lander fram till att det verkade finnas både för- och nackdelar med båda sätten att arbeta. De skolor som arbetade med ett mindre antal aktiviteter nådde längre inom varje område medan de skolor som hade flera aktiviteter inte var lika sårbara för störningar i arbetet. Det som istället visade sig vara mycket viktigare var hur projektet blev förankrat i skolan.<sup>42</sup>

---

<sup>35</sup> Eliasson, s. 20-21.

<sup>36</sup> Lander, s. 16.

<sup>37</sup> Ibid., s. 6-7.

<sup>38</sup> Eliasson, s. 20-21.

<sup>39</sup> Alm, s. 4.

<sup>40</sup> Lander, s. 14.

<sup>41</sup> Alm, s. 23-25.

<sup>42</sup> Lander, s. 18-20, 24.

Svårigheter som de hälsofrämjande skolorna stötte på var t.ex. att i samma veva som projektet drevs så kom Lpo 94. Det kom också ett nytt kollektivavtal som båda gav mycket merarbete.<sup>43</sup> Vissa pilotskolor stötte även på problem under projektets gång. Det var svårt att hålla projektet levande, t.ex. när personen som drev projektet slutade eller när det blev konflikter om hur arbetet skulle bedrivas. Problem som funnits på alla skolor är att det förekommit skilda åsikter om vad hälsoarbete är, omfattar och hur det ska utvärderas.<sup>44</sup>

Pilotskolorna utvecklades till ett vitt projekt med hälsofrämjande skolor som Folkhälsoinstitutet inledde 1997. I det här vida projektet får alla skolor vara med.<sup>45</sup>

## ***2.7 Hälsa, lärande och trygghet***

På regeringens uppdrag (2002) skulle Skolverket, med anledning av den proposition om elevhälsa som kom i februari 2001, fördjupa kommuners och skolors kunskap om förbindelserna mellan hälsa, lärande och trygghet (uppdraget övergick 2003 till Myndigheten för skolutveckling).<sup>46</sup> Under 2003 arbetade Myndigheten för skolutveckling med uppdraget att föra ut propositionen om elevhälsa till skolorna.

Uppdraget liknade projektet med de hälsofrämjande skolorna på så sätt att man även här skulle arbeta tillsammans på hela skolan för att främja elevens hälsa, lärande och trygghet.

Responserna på uppdraget har från kommunernas sida visat sig vara mycket positiva och de har visat ett intresse för att fortsätta arbetet. Från skolans sida går åsikterna också mot det positiva hållet, en lärare uttrycker sig så här (2003): ”Under ett antal år har man satt fokus på betyg och basfärdigheter för att öka måluppfyllelse. Jag tror nu att man behöver tillåta fokus på sambanden mellan hälsa, lärande och värdegrund och lyfta upp denna kunskap till samma nivå som basfärdigheter.”<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup> Ibid., s. 23.

<sup>44</sup> Eliasson, s. 20-21.

<sup>45</sup> Ibid., s. 20-21.

<sup>46</sup> Myndigheten för skolutveckling <webbredaktionen@skolutveckling.se> Hälsa, lärande och trygghet, 2004 <http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A//publ/157&cmd=view> (2005-04-06)

<sup>47</sup> Agneta Nilsson <agneta.nilsson@skolutveckling.se> Hälsa, lärande, trygghet - propositionen om elevhälsa 2004-11-08 <<http://www.skolutveckling.se/utvecklingsteman/halsa/halsalarandetrygghet.shtml>> (2005-04-06)

I Stockholm är det sex skolor som är med i projektet Hälsa, lärande och trygghet, men i hela landet finns det 600 stycken.<sup>48</sup> Konkret innebär projektet att eleverna har social emotionell träning (SET) eller livskunskap som det också kallas. Ämnet är schemalagt och ligger utanför de andra ämnenas tidsplan. Eleverna har livskunskap under hela sin grundskoleutbildning. Ämnet innehåller känslor, konflikthantering, social- emotionell förmåga och empati.<sup>49</sup> Projektet Hälsa, lärande och trygghet riktar sig, liksom projektet med de hälsofrämjande skolorna, alltså inte mot ämnet idrott och hälsa utan ligger inom ämnet livskunskap.

## **2.8 Hur idrottlärarna undervisar i hälsa**

I kursplanen för ämnet idrott och hälsa står det på flera ställen (se bilaga 2) att undervisningen även ska involvera ämnet hälsa. Det verkar dock råda skilda meningar om vad hälsa egentligen är och hur man ska undervisa i det (det som är utdraget ur kursplanen för idrott och hälsa är bara den text där ordet hälsa finns med). Det står att hälsa ska finnas med i undervisningen i ämnet idrott och hälsa men det står däremot inte konkret vad hälsoundervisning innebär. Det kanske då inte är så konstigt att vissa lärare inte vet hur de ska undervisa i hälsa. Hälsobegreppet är diffust och lärarna får själva välja hur de vill definiera begreppet och hur de ska undervisa i ämnet. Frågan som vi kan ställa oss är om hälsoundervisningen verkligen har nått ut till skolorna eller om den bara finns i Lpo 94 och de lokala kursplanerna? Det kan vara så att lärarna undervisar i hälsa även om de själva inte vet om det. Många lärare pratar t.ex. om vikten av att eleverna får träna sin sociala förmåga och det kan man på ett sätt säga befrämjar hälsa och välbefinnande.<sup>50</sup>

Ämnet heter idag ”idrott och hälsa” men hur ska man förstå ämnets inriktning? Det är något som Suzanne Lundvall frågar sig i boken ”Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa”. Ska ämnet uppfattas som ”hälsa genom idrott” eller som ”idrott för hälsa”? Lundvall frågar sig vidare om ”ämnet är inriktat mot hälsorelaterade aktiviteter” eller om ”fysisk aktivitet ger hälsa i sig”? Hälsa har funnits med i våra tidigare läroplaner men har nu ändrat fokus genom att hälsa även finns med i ämnesbeteckningen.<sup>51</sup> Crawford har myntat ett

---

<sup>48</sup> Telefonintervju 11/3 2005 med Centrum för folkhälsa, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm*.

<sup>49</sup> Intervju 11/3 2005 med idrottlärare på skola 2, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm*.

<sup>50</sup> Britta Thedin Jakobsson, ”Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa?”, *Svensk idrottsforskning*, 13 (2004:4), s. 35.

<sup>51</sup> Suzanne Lundvall, ”Bilder av ämnet idrott och hälsa – en forskningsöversikt”, i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 22.



begrepp, Hälsoism, med det menas att hälsoproblem är ett individuellt ansvar. Hälsoism finns även inom ämnet idrott och hälsa och där fokuserar man på sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. En uppfattning som ofta finns hos idrottslärare är att fysisk aktivitet är lika med hälsa. Eftersom hälsan inom det här begreppet är ett individuellt problem anser ofta idrottslärare också att elever med dålig hälsa har sig själva att skylla.<sup>52</sup>

Ämnet idrott och hälsa har som sagt ändrats över tid och vi är nu, efter införandet av Lpo 94, inne i hälsofasen menar Annerstedt. Med hälsofasen menas att hälsoperspektivet har blivit viktigare i skolan och har tagit en större plats i styrdokumentet. Sambandet mellan livsstil, hälsa, livsmiljö och livskvalitet är viktigt att betona. Frågan som Britta Thedin Jakobsson frågar sig i sin rapport är om idrottslärarna talar om hälsofasen i anknytning till sitt ämne. Hon har gjort intervjuer med tio lärare om deras undervisning i hälsa i ämnet idrott och hälsa. Hon kommer fram till att idrotten finns med som en självklar del i undervisningen men att det endast är en lärare som nämner att målet med undervisningen är att eleverna ska vara fysiskt aktiva för sin hälsas skull. När hon frågar vad hälsa innebär får hon ett svävande svar. En del av lärarna vill gärna beskriva hälsa som teoretisk kunskap, där undervisningen sker i ett klassrum och läraren undervisar på tavlan, inte som idrott som bedrivs praktiskt. Idrottslärarna vill gärna skjuta över ansvaret med hälsoundervisning till andra ämnen. En fråga som Thedin Jakobsson ställer sig är om hälsa inte går att integrera med idrott?<sup>53</sup>

I samband med införandet av Lpo 94 så förändrades, som det står ovan, ämnets namn till att nu heta idrott och hälsa. Annerstedt menar att det här innebar en markering att ämnet inte längre skulle vara en avspeglning av föreningsidrotten utan något annat.<sup>54</sup> Uppfattningen från elever och föräldrar är ofta att ämnet är en kopia av föreningsidrotten. Det behövs därför en tydligare ämnesprofil som tillgodoser alla elevers behov. Det borde istället vara hälsa som dominerar ämnet eftersom det är kunskaper som eleverna kan ha användning av hela livet som är viktiga.<sup>55</sup> I och med den här nya läroplanen skulle idrottsämnet nu innehålla kunskaper om rörelseaktiviteter, förståelsen av aktivitetens betydelse och ett samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil. Det här har medverkat till att idrottslärarna känner en osäkerhet inför vad de ska undervisa i. Det finns ingen egentlig teori för

---

<sup>52</sup> Claes Annerstedt, "Från fysisk fostran till hälsoarbete", i *Idrottsundervisning ämnet idrott och hälsas didaktik*, red. Helle Rønholdt, Birger Peitersen, Claes Annerstedt (Göteborg: Multicare, 2001), s. 115.

<sup>53</sup> Thedin Jakobsson, s. 34-35.

<sup>54</sup> Annerstedt, s. 119.

<sup>55</sup> *Ibid.*, s. 211.

idrottsundervisningen, i stort sätt inga centrala direktiv och anvisningar samt att goda exempel saknas.<sup>56</sup> I och för sig har idrottsämnet i alla tider kopplats samman med hälsa men det nya är nu att idrottslärarna ska koppla ihop träning och hälsa med elevens totala livsstil. Med det menas att hälsa inte längre bara innebär att vara fysiskt aktiv utan att eleverna ska må bra psykiskt, ha bra kamratrelationer, bra kostvanor mm.<sup>57</sup>

Annerstedt menar vidare att idrottslärarutbildningarna på ett tydligare sätt måste poängtera vad läraryrket innebär. Lärarna kan inte längre leva kvar i rollen som elitaktiv inom idrottsvärlden utan måste nu ta klivet ut och istället bli en professionell lärare med allt vad det innebär.<sup>58</sup>

## ***2.9 Varför idrottslärarna undervisar i det de gör***

Ken Green har undersökt om idrottslärarnas habitus och nätverksrelationer påverkar vad de undervisar i. Han gjorde en undersökning där han intervjuade 35 lärare från 17 olika skolor om deras tankar om ämnet. "Idrottsläraren gestaltas av person med en stark idrottsidentitet, som uttrycks i termer av jag älskar sport." Idrotten har också varit en stor del av idrottslärarens bakgrund och som gjort att personen har det yrke han har idag. Utbildningen har förstärkt den här synen eftersom den har byggt på färdigheter inom olika idrotter. Vad innehållet i undervisningen då resulterar i är idrottslärarens idrottsidentitet och tidigare erfarenheter inom ämnet.<sup>59</sup> Carlsten menar att erfarenhet och kompetens till och med är viktigare för idrottslärarna än deras utbildning och vad som står i läroplanen. De enda som kunde mäta sig med den egna erfarenheten och kompetensen var elevernas åsikter och lokaltillgången. Volleyboll som inte direkt har varit en av de vanligare föreningsidrotterna har tagit en större plats i skolan än t.ex. ridning och ishockey som är vanliga ungdomsidrotter. Det var lätt att spela volleyboll, allt som behövdes var en boll och ett nät medan ishockey och ridning knappt gick att genomföra inom skolans verksamhet.

En annan orsak till varför idrottslärarna undervisar i det de gör kan ha att göra med att det verkar finnas förutfattade meningar hos idrottslärarna. Vissa idrotter lämpar sig helt enkelt

---

<sup>56</sup> Ibid., s. 119.

<sup>57</sup> Ibid., s. 120.

<sup>58</sup> Ibid., s. 212.

<sup>59</sup> Suzanne Lundvall, "Bilder av ämnet idrott och hälsa – en forskningsöversikt", i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 23; se Ken Green, "Extra Curricular Physical Education in England and Wales: A Sociological perspective on a Sporting Bias", *European Journal of Physical Education* (2000 vol 5:2), s. 179-207.

inte i undervisningen. Ett exempel på det är kampsport som aldrig har funnits med i undervisningen. Det har också funnits dolda signaler som har riktat sig till idrottslärarna. Det finns redan uppritade linjer i idrottshallen, målburar m.m. som har visat på att bollsporter ska finnas med i undervisningen. Läro- och kursplaner har inte haft någon direkt inverkan på vilken undervisning som har bedrivits inom ämnet.<sup>60</sup>

Vissa skolor anställer idag idrottslärare som inte har utbildning för yrket. Suzanne Lundvall och Jane Meckbach menar att undervisningen då, om inte ännu mer, fokuseras på idrottslärarnas bakgrund och tidigare erfarenheter. I en pressad undervisningssituation är det lättare att ta fram det man redan kan än att ge sig ut på öppet vatten och testa något nytt. I SIH-projektet undersöktes vilken idrottslig bakgrund idrottslärarna hade. Det visade sig att alla hade varit engagerade i motions- eller elitidrott. De dominerande idrotterna var bollsporter av olika slag, då framförallt fotboll och handboll, friidrott och gymnastik.<sup>61</sup>

Riksidrottsförbundet (RF) har haft en stor påverkan på undervisningen i ämnet idrott och hälsa under 1900-talets andra hälft. Om en lärare har positiva erfarenheter av idrott tar de naturligtvis med sig det in i undervisningen, vilket även gäller eleverna.<sup>62</sup> Under perioden 1962-2002 var hälften av landets ungdomar engagerade i någon föreningsidrott. När man samkörde idrottslektionernas aktiviteter med Riksidrottsförbundets framstod intressanta likheter. Bollsporter var/är vanligt förekommande inom de båda instanserna.<sup>63</sup>

Riksidrottsförbundets mest populära idrotter har alltså tagit en stor plats i undervisningen.<sup>64</sup> Slutsatsen som Lundvall och Meckbach drog av det här var att idrottslärarna är väldigt bekanta med idrottsrörelsen. Kan de här idrottslärarna möta de elever som inte är idrottsaktiva och/eller inte ens tycker om idrott?<sup>65</sup> Det är inte så troligt att de elever som inte redan är med i någon idrottsförening skulle tycka att idrottsundervisningen i skolan ger dem något. Det är de här eleverna som inte vill vara med på idrottsundervisningen och det är de som bidrar till de allt högre ohälsotalen i vårt land. Det är trots allt de här eleverna som vi idrottslärare måste

---

<sup>60</sup> Björn Sandahl, "Ett ämne för vem?", i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 63-65.

<sup>61</sup> Suzanne Lundvall, Jane Meckbach, "Fritt och omväxlande!", i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 71-73.

<sup>62</sup> Sandahl, s. 44-45.

<sup>63</sup> Ibid., s. 62-63.

<sup>64</sup> Ibid., s. 44-45.

<sup>65</sup> Lundvall, 2004 b, s. 71-73.

hjälpa att hitta glädje inom den fysiska aktiviteten. Ämnet kanske då måste finna nya verksamhetsformer för att nå upp till dessa mål. <sup>66</sup>

Det är de elever som är intresserade av idrott och är engagerade i en idrottsförening som kommer att ställa hårdast krav på idrottsläraren och vad undervisningen ska innehålla. Eftersom idrottsläraren själv är intresserad av idrott blir innehållet i undervisningen ofta som de här eleverna önskar och de andra kommer i skymundan. Sandahl tycker dock inte att det är så konstigt att de mest populära idrotterna blir representerade i idrottsundervisningen. Det är så samhället fungerar. Lyckas en idrottsman/kvinna i något idrottsevenemang som ungdomar ser på tv vill de också börja på den idrotten. Han tycker inte heller att det är konstigt att RF har ett så stort inflytande på skolidrotten. RF har över två miljoner medlemmar och det vore konstigt om idrottsämnet inte blev påverkat av dess verksamhet. Sandahl tror också att ämnet idrott och hälsa i framtiden inte kommer att se ut på samma sätt som det har gjort. De flesta av de nytexaminerade idrottslärarna kommer att vara tvåämneslärare och vara mer inriktade mot pedagogik än idrott. <sup>67</sup>

### **3. Syfte och frågeställningar**

Syftet med det här arbetet är att undersöka hur undervisningen i ämnet idrott och hälsa, bedrivs på skolor med uttalad hälsoinriktning respektive på skolor som inte har en uttalad hälsoinriktning samt om möjligt jämföra skolornas undervisning.

Frågeställningar:

- Hur bedrivs undervisningen i ämnet idrott och hälsa på grundskolenivå på skolor med uttalad hälsoinriktning respektive på skolor som inte har en uttalad hälsoinriktning?
- Hur bedriver idrottslärarna undervisningen i ämnet idrott och hälsa?
- Hur beskriver eleverna undervisningen?

---

<sup>66</sup> Sandahl, s. 68.

<sup>67</sup> Ibid., s. 66-67.

## 4. Metod

Min uppsats är en kvalitativ studie och innehåller intervjuer med både lärare och elever från olika skolor. Eftersom studien bygger på att undersöka hur undervisningen i ämnet idrott och hälsa, ser ut på skolor med uttalad hälsoinriktning respektive på skolor utan uttalad hälsoinriktning intervjuades idrottslärarna och eleverna. Anledningen till det var för att få en så vid syn som möjligt på hur hälsan infinner sig i skolans värld och hur stor del av ämnet idrott och hälsa som består av hälsa.

### 4.1 Urval

Studien inleddes med att leta skolor som ingick i WHO:s projekt ”Hälsofrämjande skolor”. Myndigheten för skolutveckling har hand om de hälsofrämjande skolorna och dem kontaktades först. När det visade sig att de inte hade någon information att ge så kontaktades Centrum för folkhälsa. Organisationen har hand om de hälsofrämjande skolorna i Stockholmsområdet. Det visade sig att det inte fanns några hälsofrämjande skolor kvar i Stockholm eftersom projektet inte hade lyckats så bra här. Myndigheten för skolutveckling beskriver närmare varför, ”de hälsofrämjande skolorna knöts ihop av ett regionalt nätverk där det fanns personer som jobbade med det här projektet i de olika länen. Stockholms län är så väldigt stort, att det är svårt att ha ett sammanhängande nätverk”.<sup>68</sup> När personerna på de olika skolorna i Stockholmsområdet, som hade haft hand om projektet, slutade fanns det ingen som fortsatte arbetet. Urvalet av två av skolorna ägde därefter rum genom snöbollsmetoden, där en person kontaktades som därefter gav förslag på personer som sedan kontaktades.<sup>69</sup> En skola valdes ut genom ett bekvämlighetsurval, en skola i närområdet. Den fjärde skolan hittades med hjälp av Internet.

Studien inleddes med en pilotintervju. Anledningen var att kontrollera att frågorna var rätt formulerade, lätta att förstå och lämpliga för syftet och frågeställningarna.

Ambition innan studien startade var att intervjua barn inom samma åldersintervall. Det här visade sig dock vara svårt eftersom det inte fanns så många skolor som arbetade uttryckligen

---

<sup>68</sup> Telefonintervju 23/2 2005 med Myndigheten för skolutveckling, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm.*

<sup>69</sup> Suzanne Lundvall, Föreläsning forskningsmetodik, 05-01-17.

med hälsa och som dessutom ville ställa upp på intervju. Åldersintervallet i studien är mellan årskurs 4 till årskurs 9.

## ***4.2 Skolorna***

Intervjuskolorna består av fyra skolor från spridda delar av landet. En skola från norra delen av Sverige som är en "hälsofrämjande skola", en "hälsoskola" från Stockholm, en "vanlig" skola från Stockholm och en "vanlig" skola från Storstockholm. På skolorna intervjuades en idrottslärare och fyra elever, två pojkar och två flickor (på en skola intervjuades fem elever).

Två av skolorna som intervjuades har alltså en hälsoinriktning. Med skolor som har en uttalad hälsoinriktning menas skolor som utger sig för att arbeta med ett hälsoprojekt. De andra två skolorna har ingen uttalad hälsoinriktning (även om skolan från Storstockholm arbetar lite med hälsa enligt idrottsläraren) och därför kallas dem för "vanliga" skolor.

## ***4.3 Intervjuformen***

Intervjuerna tog ca en timme per idrottslärare och ca 10 minuter med varje elev. Alla intervjuer har skett enskilt med eleverna en och en. Skolan från norra Sverige skiljer sig lite från de andra. Intervjuerna ägde här rum över telefonen.

Intervjufrågorna bygger på en icke strukturerad intervjumetod där följdfrågor ställts för att få så mycket information som möjligt från varje respondent. Intervjuerna inleddes med att försöka få en bakgrundsbild av både idrottslärarna och eleverna (se bilaga 3 och 4). De resterande frågorna som ställdes till idrottslärarna handlade om deras undervisning. Även elevernas fortsatta frågor handlar om deras idrottsundervisning och en fråga om vad de gör på fritiden. Intervjufrågorna har i resultatet sammanfattats till olika teman. Orsaken till det var för att se sambanden mellan, de olika lärarnas respektive elevernas, svar. Skolorna sammanställdes först för sig och sedan ihop. Anledningen till att materialet sammanställdes på det här sättet var för att titta på skillnader och likheter. Citaten som representeras är utdrag av vad de olika lärarna sa under intervjun. Inom de flesta temaområdena har citat från alla idrottslärare och elever från alla skolorna blivit representerade i studien. Respondenterna presenteras i studien som anonyma och materialet finns i författarens ägo.

Intervjuerna nedtecknades med största noggrannhet för att citaten skulle bli så exakta som möjligt. Gerhard Arfwedson och Per-Johan Ödman, menar dock i boken som handlar om intervjumetoder och intervjutolkning, att det är osannolikt att det registrerade språket återges korrekt. Eftersom respondenten inte kan redovisa sina tankar helt genom talet kan det ge en missvisande bild av vad han/hon egentligen menar. Dessutom är det mycket troligt att den som intervjuar gör misslyckanden i sig.<sup>70</sup>

#### **4.4 Validitet och reliabilitet**

För att få så hög reliabilitet som möjligt har alla fyra idrottslärare fått samma frågor och likaså de 17 eleverna. För att reliabiliteten ska bli så hög som möjligt krävs ett statistiskt förhållande mellan den som intervjuar och respondenten. Det är dock svårt vid kvalitativa studier att vidhålla ett statistiskt förhållande eftersom intervjuer med olika personer ser olika ut. Beroende på vad respondenten säger så ställer den som intervjuar följdfrågor och de kan se annorlunda ut. Man registrerar inte bara det som respondenten säger utan ansiktsuttryck och rörelser blir också viktiga.<sup>71</sup>

Eftersom syftet var att undersöka hur undervisningen ser ut inom ämnet idrott och hälsa, på skolor som har en uttalade hälsoinriktning och skolor som inte har en uttalad hälsoinriktning, ställdes frågorna till idrottslärarna och eleverna. Frågorna rörde deras idrottsundervisning och några omgivande faktorer.<sup>72</sup>

När det gällde litteraturen studerades en mängd böcker, tidningar, webbsidor mm. Den litteratur som dock valdes ut låg nära i tiden och hade relativt erkända författare.

#### **4.5 Felkällor**

Idrottslärarnas och elevernas åsikter kan ha blivit påverkade av författarens utgångspunkt. De var medvetna om att hon var en student på Idrottshögskolan och att hon skrev sin C-uppsats om deras idrottsundervisning.

---

<sup>70</sup> Gerhard Arfwedson, Per-Johan Ödman, *Häftan för didaktiska studier 65: Intervjumetoder och intervjutolkning*, (Stockholm: HLS, 1998), s. 12-14.

<sup>71</sup> Jan Trost, *Kvalitativa intervjuer* (Lund: Studentlitteratur, 1997), s. 99-101.

<sup>72</sup> *Ibid.*, s. 101-104.

Eleverna som deltog i studien har idrottslärarna valt ut, det är ingenting som författaren själv har påverkat. I vissa fall frågade idrottsläraren vilka som ville bli intervjuade och så valde de utav dem. I andra fall var det mer av en slump (idrottsläraren plockade dem i korridoren). Urvalet blev alltså styrt i vissa fall i och med att idrottsläraren i princip kunde välja vilka elever han/hon ville. Det kan ha resulterat i att idrottsläraren kan ha valt elever som var intresserade av idrott och hälsa för att ge en så bra bild som möjligt av sig själv och sina lektioner. Rektorererna på alla intervju skolor har gett sitt godkännande till intervjuerna med eleverna.

#### ***4.6 Litteratursökning***

Hur litteratursökningen gick till och vilka sökord som användes, se bilaga 5.

### **5. Resultat**

Resultatet är uppdelat i tre delar. Den första delen består av en representation av varje skolas hälsoarbete. I del två redovisas intervjuerna med idrottslärarna och i del tre elevernas syn på undervisningen.

#### ***5.1 Del 1. Hur intervju skolorna arbetar med hälsa***

##### **5.1.1 Skola 1. En hälsofrämjande skola**

Under de senaste fem åren har den här skolan varit en hälsofrämjande skola. Det började med årskurserna 7-9, men har nu spridit sig till övriga enheter inom rektorsområdet, med början redan på dagis. Skolan arbetar för elevernas delaktighet, ansvar, medbestämmande och inflytande. Personalen arbetar tillsammans med hälsa, hälsa är integrerat i alla ämnen. Ett exempel på hur de arbetar med hälsa där alla ämnen är integrerade är att eleverna en gång i veckan går en tipspromenad på 5 km där frågorna rör skolans alla ämnen. Förutom det genomför alla eleverna skolans egen klassiker, går på jakt, har teambuilding i början av varje år mm.<sup>73</sup>

---

<sup>73</sup> Skola 1, 2005-02-03 hemsida (2005-03-15)



### 5.1.2 Skola 2. En hälsoskola

Skolan har som måtto att ”en bra skola är grunden för en bra framtid”. Skolan arbetar utifrån profilen idrott och hälsa. Profilen syns i alla skolans ämnen och en av de viktigaste sakerna är att alla barn ska få hjälp att hitta sina möjligheter att utvecklas. Ett exempel på hur skolan arbetar med idrott och hälsa under de vanliga lektionstimmarna är den dagliga promenaden ”ringen runt” som är en 900 meter lång slinga runt skolområdet.<sup>74</sup>

Den här skolan arbetar även med hälsofrämjande arbete, inom projektet hälsa, lärande och trygghet, för att de vill skapa goda förutsättningar för lärande (undervisningens innehåll se bilaga 6). Hälsoprojektet består av SET (Social och Emotionell Träning), eller livskunskap som det kallas i skolan. 60 minuter i veckan har varje klass livskunskap på schemat. Syftet är att ge eleverna social och emotionell träning. SET- programmet innehåller fem olika moment: Självkännedom, att hantera sina känslor, motivation, social kompetens och empati. Arbetsformerna är bland annat värderings- och samarbetsövningar, diskussioner, samtal och rollspel. Föräldrarna involveras i arbetet t.ex. när eleverna får hemuppgifter.

Syftet med att ha livskunskap på schemat kan sammanfattas i följande punkter:<sup>75</sup>

- Förebygga psykisk ohälsa
- Värdegrundsarbete
- Öka förutsättningarna för inläring
- Förebygga mobbing
- Arbeta för jämlikhet

### 5.1.3 Skola 3. En ”vanlig” skola

Den här skolan har ingen hälsoinriktning utan är en ”vanlig” skola. På skolans hemsida står det att skolans vision är att alla blir sedda och känner glädje i lärandet nu och i framtiden. Den övergripande målsättningen är ”att erbjuda verksamhet av högsta kvalitet, där eleven står i fokus och där alla barn och vuxna har en bra arbetsmiljö, präglad av gott samarbete och ömsesidigt förtroende”<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup> Skola 2, Handlingsplan för hälsoarbetet, 2005-03-03 hemsida (2005-03-15)

<sup>75</sup> Skola 2, Livskunskap i skolan, 2005-03-03 hemsida (2005-03-15)

<sup>76</sup> Skola 3, Skolans verksamhet, hemsida (2005-04-14)

#### **5.1.4 Skola 4. En ”vanlig” skola**

Skolan har en idrottsprofil, med det menas att eleverna kan välja extra idrott under sitt elevens val. Åk 8 och 9 har dessutom fyra timmar idrott och hälsa i veckan.

På den här skolan har de precis börjat arbeta lite med hälsa inom hemkunskapen. De samarbetar med en folkhögskola och deras hälsoprogram. Det kommer då några blivande hälsopedagoger till skolan och gör några hälsoövningar med eleverna. Idrottsläraren vill till hösten ha en timme teoretisk hälsa med sina idrottsklasser. Han har givit det som förslag till rektorn. Han kommer då att följa den läroplan som de har i Australien för samma åldersgrupp.

<sup>77</sup> Läroplanens innehåll, se bilaga 7.

### **5.2 Del 2. Idrottslärarna**

Av de idrottslärare som intervjuats har en militärbakgrund och har sedan gått ungdomsledarkurser, en annan är utbildad friskvårdspedagog, ingen av dessa idrottslärare har någon idrottslärarutbildning. De andra två idrottslärarna har gått idrottslärarutbildningar, en på Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm och en i Australien där idrottslärare blir tvåämneslärare, alltså lärare i ämnet idrott och i ett annat ämne hälsa. Idrottslärarna i studien har varit aktiva inom yrket olika länge. En har varit idrottslärare sedan 1968, en annan sedan 1979, en tredje sedan år 2000 och den fjärde bara tre terminer. Bakgrunden inom idrottsrörelsen har de alla gemensamt. De har spelat fotboll och basket, varit engagerade i gymnastik, brottning samt judo.

#### **5.2.1 Idrottsundervisningens innehåll**

Temafrågorna inleddes med att fråga hur idrottslärarnas undervisning såg ut. I litteraturen (se exempel i bakgrunden) står det att undervisningen ofta bygger på idrottslärarnas bakgrund inom idrottsrörelsen där de dominerande idrotterna är bollsporter och gymnastik. Så undervisningen även ut så på de här skolorna? Dominerar samma moment i undervisningen oberoende om idrottsläraren arbetar på en av de uttalade hälsoskolorna eller inte? Så här beskriver lärarna att deras undervisning bedrivs:

---

<sup>77</sup> Intervju 23/2 2005 med idrottslärare från skola 4, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm.*

”Vi är utomhus på de flesta lektionerna p.g.a. lokalbrist, vi har bara en väldigt liten idrottshall men simhall, skidspår, ishall, skidbacke och grusplan”

Den här idrottsläraren nämner inte vad de gör på idrottslektionerna utan vilka ”arenor” som används. En annan idrottslärare beskriver hur hela lektionerna brukar se ut:

”Jag vill att undervisningen ska vara så varierad som möjligt. Vi börjar timmen med en uppvärmning som brukar bestå av lekar, det kan vara kull, fantasilekar, lekar till musik mm. Efter uppvärmningen brukar undervisningen bestå av bollspel, redskapsbanor, ringar och räck. Jag vill att undervisningen ska innehålla så mycket som möjligt som t.ex. balans och styrka. Vi brukar sedan avsluta lektionen med att eleverna får springa av sig lite”

Rörelse verkar vara viktigt för den här idrottsläraren. Lektionerna domineras av bollspel och gymnastik. Idrottsläraren nedan säger också att hennes undervisning innehåller olika aktiviteter:

”Det viktigaste med undervisningen är att jag vill lära känna barnen. Innehållet i undervisningen består bland annat av redskap, bollspel, hinderbana, avslappning, friidrott och skridskor. Det är viktigt med övningar utan tävlingar t.ex. samarbetsövningar”

Det tar dock en stund innan den här idrottsläraren kommer in på specifika aktiviteter i undervisningen. Det verkar vara viktigare att förmedla att hon vill hitta en helhet i undervisningen där de omgivande faktorerna som att hon ska lära känna barnen är viktigare än själva aktiviteterna. Flera av idrottslärarna nämner som den nedan att lektionerna består av olika saker men det som de flesta tar upp är bollspel och gymnastik.

”Jag brukar först ha en liten uppvärmning, sedan har jag själva momentet som leder till en avslutning av något slag. Jag har alla olika bollsporter, ibland redskapsgymnastik, friidrott, simning och skridskor. Jag försöker ha så varierade lektioner som möjligt.”

Jag frågade idrottsläraren på den hälsofrämjande skolan om undervisningen i idrott och hälsa skiljde sig för att de hade den profilen och han svarade så här:

”Själva innehållet i idrottsundervisningen är inte annorlunda. Det som skiljer sig är att idrott och hälsa får mer undervisningstid i och med att eleverna utövar fysisk aktivitet även i de andra ämnena. Elevernas syn på ämnet idrott och hälsa blir därmed mer positiv och det är lättare att ha själva idrottsundervisningen. Det är också roligare nu när skolan har ett hälsoperspektiv. Eleverna är mer intresserade. Förut kände jag mig som en militär som stod och domderade vad eleverna skulle göra, nu är det inte alls så längre”

Samma fråga ställdes även till idrottsläraren på hälsoskolan och hon svarade på det här sättet:

”Jag tror inte att undervisningen i sig skiljer sig från andra skolors men jag tycker att jag har en fördel gentemot andra idrottslärare eftersom jag har det hälsopedagogiska tänket, ett helhetstänkande, jag har lättare att se individerna och jag känner mer för hälsa än idrott”

### **5.2.1.1 Sammanfattning**

”Hälsoskolans” och de två ”vanliga” skolornas idrottslärare säger att idrottsundervisningen främst består av olika bollspel och gymnastik. Den ”hälsofrämjande skolans” idrottslärare beskriver att skolan har en väldigt liten idrottshall och därför så är de ute på de flesta lektioner. Aktiviteterna skiljer sig därför mellan årstiderna. Idrottslärarna, från de två skolor med hälsoinriktning, anser att undervisningen inte skiljer sig åt men att de själva och eleverna har fått ett annat synsätt på fysisk aktivitet och hälsa i och med skolans hälsoinriktning.

### **5.2.2 Lärdomar inom ämnet idrott och hälsa**

Idrottslärarna tyckte att det var många saker som eleverna skulle lära sig inom ämnet idrott och hälsa. Det intressanta var att mycket av det kunde relateras till hälsa. De olika idrottslärarna säger så här:

”Jag vill att de ska få en förståelse för hur man ska sköta sin hälsa, att man ska röra på sig och vad som händer med kroppen när man intar alkohol eller tobak”

”Det är mycket viktigt att man lär sig hur man ska leva hälsosamt i skolan, det fungerar på samma sätt i t.ex. engelskan att man ska ha användning för kunskapen hela livet och inte bara till glosförhören”

”Det finns så många fördelar med en bra hälsa, t.ex. så sover man mycket bättre och får en livsglädje. Om eleverna behåller sin hälsa så kan de undvika sjukdomar som t.ex. övervikt”

”Barnen ska lära sig är att vara snälla mot varandra. Ämnet idrott och hälsa erbjuder ett gyllene tillfälle för barnen att utveckla livskunskapsegenskaper (se ovan vad ämnet livskunskap innehåller)”

Några idrottslärare nämner också vikten av att barnen blir fostrade i sin undervisning:

”Det är viktigt att de blir fostrade i sin undervisning, de ska acceptera varandra och reglerna i spelet”

”De ska lära sig att fungera socialt. Jag vill också att de ska få kunskaper i ämnet men det är svårt när det är så mycket fostran”

Vissa tycker också att det är viktigt att eleverna lär sig att det är roligt med fysisk aktivitet:

”Jag vill att eleverna ska få en positiv syn, att de ska tycka att det är kul att röra på sig, det är också viktigt att det blir till en vana som de kommer att fortsätta med livet ut.”

”De ska lära sig motoriska färdigheter, koordination, få kondition, få prova på olika idrotter, känna rörelseglädje och ha roligt”

### **5.2.2.1 Sammanfattning**

Idrottslärarna från den ”hälsofrämjande skolan” och den ena ”vanliga” skolan nämner att det är viktigt att eleverna lär sig hur man ska leva hälsosamt. Idrottsläraren från ”hälsoskolan” säger att hon vill att barnen ska lära sig att utveckla livskunskapsegenskaper vilket till stor del handlar om hälsa. Från den andra ”vanliga” skolan nämner idrottsläraren att han vill att eleverna ska lära sig att utveckla den sociala biten.

### 5.2.3 Elevernas valfrihet

Det har visat sig vara viktigt för hälsan att människor får chans att påverka sin situation här i livet och det gäller även eleverna i skolan. Anser idrottslärarna att eleverna har möjlighet att påverka lektionsinnehållet? De svarar så här:

”Eleverna är väldigt delaktiga i lektionerna”

”Elevens val finns med i undervisningen. Jag tycker att eleverna ska ha inflytande i sin undervisning”

”Vid vissa speciella tillfällen t.ex. innan lov. Jag brukar också starta upp terminen med en idéstormning där alla får komma med idéer vad de vill göra på idrottslektionerna. Eleverna har ofta många bra idéer”

”Visst finns det valfrihet men inte alltid.”

Vad väljer eleverna när de får chans att påverka innehållet?

”Det är årstiden som bestämmer. Är det vinter så vill de flesta att åka skidor i backen och på sommaren är det fotboll och innebandy som regerar”

”Allt möjligt”

”Killerboll, fotboll, trampett, spökboll och innebandy.”

#### 5.2.3.1 Sammanfattning

Idrottslärarna i alla skolorna säger att det finns möjlighet för eleverna att välja vad de vill göra på lektionerna. I den ”hälsofrämjande skolan” kan eleverna välja olika saker under samma lektion eftersom de har ett stort utbud av aktiviteter. På de andra skolorna är lokalerna begränsade till en idrottshall och eleverna måste samsas om vad de vill göra under de valbara lektionerna.

### 5.2.4 Vikten med idrottsundervisning

Den här frågan ställdes för att få fram vad idrottslärarna tyckte var viktigt i sin undervisning. Lärarna svarade så här:

”Det är viktigt med idrottsundervisningen i skolan för har man dålig fysik så mår man dåligt psykiskt också”

”Ämnet ger glädje, gör så att eleverna mår bra, att de får svettas, att det frigörs endorfiner, att de får lära sig att följa regler som de sedan har användning för senare i livet t.ex. att man ska vara snäll mot andra.”

”Ämnet ger också självförtroende till de elever som är duktiga, det är kanske de elever som inte är så duktiga i de teoretiska ämnena och behöver få självförtroende inom något annat ämne”

”Ämnet är en koppling med livskunskap och det bästa ämnet att utöva livskunskapsfärdigheter på”

”Det är viktigt att de rör på sig och tycker att det är kul. De sägs också att de kan koncentrera sig bättre om de får röra på sig ibland”

”Idrottsundervisningen är viktig för att eleverna får röra på sig. Det är annars så omständligt för barnen att röra på sig idag att det känns lättare att bara sätta på datorn”

#### **5.2.4.1 Sammanfattning**

Idrottsläraren från den ena ”vanliga” skolan säger att eleverna ska skapa sig ett självförtroende genom att de är duktiga i ämnet idrott och hälsa samt att idrottsämnet ger glädje. De andra idrottslärarna beskriver vikten i att eleverna får en förståelse för hur viktigt det är att röra på sig.

#### **5.2.5 Hur idrottslärarna bedriver hälsoundervisning**

Syftet med den här frågan var att undersöka om lärarna har reflekterat över vad hälsoundervisning innebär och om de har hälsa i sin undervisning.

En idrottslärare anser att hälsa i undervisningen är när eleverna själva får bestämma vad de vill göra:

”Inom idrottsämnet så tycker jag att hälsa är när eleverna får bestämma själva vad de vill göra, inte när jag styr undervisningen. Några väljer då att åka skidor (längd eller utför), simma, spela isspel mm.”

Flera av idrottslärarna tycker att hälsa är något teoretiskt:

”Jag har egentligen ingen hälsa inom idrott och hälsa, hjärtats funktion får de på biologin.”

”Sociala och mentala biten hör också till hälsa, inte bara fysisk aktivitet, så teoretiskt skulle vara bra.”

”Jag tycker inte att det känns aktuellt att undervisa om tobak för de små barnen men jag brukar diskutera med dem vad de äter till frukost och hur viktigt det är att äta frukost. Hygien är också något som jag brukar ta upp t.ex. varför det är viktigt att duscha efter lektionen.”

En lärare tycker att hälsa för äldre barn är något teoretiskt men för de mindre barnen är det att de lär sig att vara schyssta mot varandra:

”Om jag hade haft äldre barn hade jag nog diskuterat kost och träning, eftersom de äldre lär sig om hälsa genom teoretiska kunskaper men det gör jag inte för de små barnen (åk 1-4). De yngre lär sig genom fysiska övningar t.ex. att de ska vara schyssta mot varandra”

En lärare hade svårt att komma på något mer än att hälsa var något teoretiskt

”Är det något mer... vad har du för förslag?”

Har du någon fysisk aktivitet som du anser är hälsa?

”Nej det anser jag inte att jag har. Jag tycker mer att hälsa hör till de andra ämnena”

### **5.2.5.1 Sammanfattning**

Idrottslärarnas svar skiljer sig åt, i den här frågan. Den ”hälsofrämjande skolans” idrottslärare beskriver att hälsa är när eleverna får välja själva. Idrottsläraren från den ena ”vanliga” skolan tycker att hälsa är något teoretiskt som t.ex. frukost och hygien. Den andra ”vanliga” skolans idrottslärare tycker också att hälsa är något teoretiskt. Han anser inte att han har någon hälsa i sin undervisning. Idrottsläraren på ”hälsoskolan” pratar om att hälsa för de äldre eleverna är något teoretiskt medan för de yngre eleverna handlar det mer om hur eleverna förhåller sig till varandra.



## **5.2.6 Idrott och hälsa – ämnena ihop eller isär**

I Finland är ämnet hälsa på vissa gymnasieskolor obligatoriskt medan idrotten är valbar.

Tycker idrottslärarna i den här studien att Sverige också borde undervisa i ämnena idrott och hälsa var för sig? Frågan som ställdes var; skiljer du på ämnena idrott och hälsa i din undervisning?

Vissa idrottslärare tycker att ämnena idrott och hälsa ska bedrivas ihop:

”Ämnena ska inte skiljas åt, risken finns då att idrotten bara blir en elitsatsning”

”Jag skiljer inte på ämnena idrott och hälsa, idrott ger hälsa”

”Idrott och hälsa hör givetvis ihop. Skulle dock vilja att det förkom mer av t.ex. massage och avslappning inom något annat ämne för på idrotten ska de röra på sig”

En idrottslärare tycker inte att ämnena hör ihop:

”Jag anser inte att jag har någon hälsoundervisning. Idrott och hälsa stämmer inte överens, hälsa är inte bara att motionera och äta rätt. Det är viktigt med den sociala och den mentala biten också men det pratar vi inte om, det finns inte tid till sådant”

### **5.2.6.1 Sammanfattning**

Idrottslärarna från den ”hälsofrämjande skolan”, ”hälsoskolan” och den ena ”vanliga” skolan är överens om att idrott och hälsa hör ihop. Den andra ”vanliga” skolans idrottslärare anser sig inte ha någon hälsa i undervisningen eftersom idrott och hälsa inte stämmer överens.

## **5.3 Del 2. Eleverna**

De elever som intervjuades var 17 stycken från fyra olika skolor. De gick i årskurs 4, 6, 7 och 9.

### **5.3.1 Idrottsundervisningens innehåll**

Enligt eleverna består undervisningen i ämnet idrott och hälsa av olika saker. Det som de flesta elever menar att undervisningen innehåller är spel av olika slag. De nämner fotboll,

basket, innebandy, volleyboll, badminton, bordtennis med flera. Gymnastik och styrka verkar också vara vanligt förekommande i undervisningen. Eleverna berättar att de har hinderbana, ringar, räck, trampett och cirkelträning. Någon elev nämner också att dans och lekar som t.ex. spökboll förekommer på lektionerna. En elev beskriver på det här sättet vad de gör på idrottslektionerna:

”Olika, spelar en massa bollspel, styrka och spänst, cirkelträning och lekar”

Det är flera elever som beskriver att det är vanligt att idrottsläraren delar upp salen i två delar. Eleverna får då välja mellan de två aktiviteterna. Ett exempel:

”På idrottslektionerna har vi först uppvärmning som brukar bestå av någon lek. Sedan brukar vi dela salen i två delar där vi på ena sidan har ringar och räck och på den andra fotboll eller något annat. När idrottsläraren bestämmer vad vi ska göra blir det mest fotboll, hinderbana, trampett eller ringar”

### **5.3.1.1 Sammanfattning**

Enligt eleverna, på alla de undersökta skolorna, ser undervisningen i ämnet idrott och hälsa ut ungefär på samma sätt. De säger att idrottslektionerna består av olika saker. Det är främst bollsporter, styrka och gymnastik.

### **5.3.2 Åsikter om idrottslektionerna**

De allra flesta elever tycker att ämnet är roligt och de flesta tycker till och med att det är jätteroligt! De säger så här:

” Jättekul, jättebra!”

”Roligt!”

”Allt är roligt!”

”Idrott är det roligaste ämnet!”

Jag frågar varför de tycker att ämnet är så roligt och då svarar de:

”Lektionerna är bra komponerad träning så att man får kondition”

”Bollsporter tycker jag är kul och det gör vi ganska mycket”  
”Är intresserad av idrott”  
”Kul att få röra på sig, oftast gör vi något roligt”  
”Den är varierad”  
”Vi har en bra lärare, hon är inte för sträng men inte för snäll heller och det är roligt att veta att vi är en sportslig skola”

Men det finns också elever som har andra åsikter om ämnet idrott och hälsa:

”Idrottslektionerna är sådär, det är lite livligt och stökigt”  
”Lektionerna är helt okej, ibland roliga och ibland tråkiga”

När jag frågar vad som är roligast och tråkigast på lektionerna svarar eleverna t.ex. så här:

”Roligast är bollsporter och styrketräning och tråkigast är danslekar”  
”Jag tycker mest om att spela och sådant t.ex. basket och innebandy och minst om... inget”  
”Roligast är höjdhopp men det får vi inte göra så ofta, det som inte är roligt är barnsliga lekar”  
”Vad som är tråkigt är när idrottslektionen är slut”

### **5.3.2.1 Sammanfattning**

Elever från den ”hälsofrämjande skolan”, ”hälsoskolan” och den ena ”vanliga” skolan tycker att idrottslektionerna är roliga eller jätteroliga. Eleverna från den ”hälsofrämjande skolan” tycker att lektionerna är roliga för att de är bra kombinerade så att de får bra kondition, eleverna från ”hälsoskolan” för att de har en bra lärare och eleverna från den ena ”vanliga” skolan tycker att lektionerna är roliga för att de är varierade. Tre av de fyra eleverna från den andra ”vanliga” skolan tycker att idrottslektionerna är sådär eller helt okej. Lektionerna är stökiga och det är många som pratar.

De flesta av eleverna tyckte att bollsporter av olika slag var roligast. De nämnde fotboll, basket, innebandy, handboll och badminton. Vissa tyckte även att styrketräning, friidrott, höjdhopp, stafett och hinderbana var det roligaste. Det som de flesta av eleverna tyckte var tråkigast var danslekar. De nämnde också höjdhopp, innebandy, handboll och mattrugby. Det

ska också markeras att fem av de intervjuade eleverna inte tyckte att det var något som inte var kul under idrottstimmarna.

### 5.3.3 Lärdomar inom ämnet idrott och hälsa

En del elever har lite svårt att uttrycka sig om vad de tycker att man ska lära sig inom ämnet idrott och hälsa. De säger dock att de tycker att man ska ha roligt och att det är viktigt att man lär sig om olika spel. Det ser vi ett exempel på här:

”Det man ska lära sig på idrottslektionerna är om olika sporter”

”Ha roligt, veta regler i olika spel och kunna mycket om de olika idrotterna.”

”Man ska lära sig hur man spelar fotboll”

Varför är det viktigt då?

”Det är viktigt för jag gillar sporter”

”Jag vet inte”

”Slappna av och inte bli sur eller fuska”

En elev uttrycker också att det är viktigt att man mår bra:

”Man ska lära sig att må bra och att det är roligt med idrott”

Hur lär man sig det?

”Man lär sig det genom att någon är snäll”

Vissa elever tycker att andra saker är viktiga:

”Det är bra om man vet hur man ska värma upp musklerna och stretcha”

”Både vad som är bra och dåligt, kost, hur man ska träna och att man inte ska träna för mycket, att må bra”

”Hur kroppen fungerar, laganda och ledarskap”

”Vad som är bra att äta, att man ska röra på sig och att det är viktigt att man sover bra”

Hur ska man lära sig det då?

”Vi får lära oss vart det tar när man gör olika övningar (hur kroppen fungerar), genom bollsporterna då man pushar och peppar varandra (laganda), ibland får vi leda lektioner för de yngre (ledarskap)”

”Man ska lära sig att ta hand om sig själv, samarbeta och hur man ska äta rätt”

”När vi t.ex. har fotboll så får vi själva sköta bytena och sådär, vi får bestämma tillsammans”

Får ni lära er det inom ämnet idrott och hälsa?

”Ja vi får lära oss det på idrottslektionerna”

”Jag tycker att man även kan lära sig dessa saker på de andra ämnena men det skulle också finnas mer av sådana här saker på idrottslektionerna”

Hur får ni lära er det då?

”Att man ska ta det lugnt, inte stressa så mycket, det var bra när vi hade sådana saker på hemkunsken”

### **5.3.3.1 Sammanfattning**

Eleverna på den ”hälsofrämjande skolan” anser att inom ämnet idrott och hälsa ska man lära sig hur man ska behandla kroppen när man tränar, t.ex. att man ska värma upp och stretcha. Det är också viktigt med laganda, ledarskap, kost och vikten av rörelse. På ”hälsoskolan” tycker eleverna att de ska lära sig hur man har roligt när man rör på sig, lära sig om olika sporter och att må bra. Eleverna på den ena ”vanliga” skolan tycker att man ska lära sig bli starkare, hålla sig i form och veta reglerna i olika spel. Den andra ”vanliga” skolans elever tycker att man ska lära sig att ta hand om sig själv, samarbeta, äta rätt och att man ska röra på sig.

### 5.3.4 Påverkade av undervisningen i ämnet idrott och hälsa

Vissa elever säger att idrottsundervisningen inte har påverkat dem på något sätt medan vissa tycker att de har börjat idrotta mer i och med idrottsundervisningen i skolan. Åsikterna skiljer sig åt i den här frågan.

Den finns de elever som tycker att undervisningen har påverkat dem:

”Påverkat, verkligen!”

Hur har undervisningen påverkat dig då?

”Lärarna är bra, förstående, väldigt bra idrottsledare, påverkat mig till att idrotta”

”Idrottsundervisningen har påverkat mig på ett positivt sätt, tränar nu själv, tränade inte så mycket innan”

”Jag har lärt sig är att det är kul att sporta”

”Jag har börjat spela innebandy på fritiden”

Sedan finns det andra elever som inte tycker att undervisningen har påverkat dem så mycket:

”Ämnet har påverkat mig lite, jag tycker däremot att jag har lärt mig mer när vi har haft hälsa på hemkunskapen och på fotbollen (fritidsaktivitet)”

”Märker man kanske inte”

”Jag tycker inte att ämnet har påverkat mig på något sätt”

#### 5.3.4.1 Sammanfattning

I den ”hälsofrämjande skolan” tycker eleverna att idrottsundervisningen har påverkat dem på ett positivt sätt. Undervisningen i idrott och hälsa har gjort att de har börjat träna mer och de har förstått att det är viktigt att röra på sig. I ”hälsoskolan” tycker alla elever som jag har intervjuat att de har lärt sig att det är kul att sporta och hur de olika sporterna går till. I den ena ”vanliga” skolan tycker två av fyra elever att undervisningen har påverkat dem, en har blivit starkare och en har blivit av med sin bollrädsla. I den andra ”vanliga” skolan har inte undervisningen i idrott och hälsa påverkat någon utav eleverna. De tycker istället att de har

lärt sig mer när de har haft hälsa på hemkunskapen, genom sina fritidsaktiviteter och hemifrån.

### **5.3.5 Möjligheten att påverka innehållet i idrottsundervisningen**

Det verkar som de flesta elever känner att de får påverka lektionerna ibland (vilket de inte definierar närmare än så).

”Vi får ibland påverka vad vi vill göra på lektionerna”

”Ibland får vi välja vad vi vill göra, vi har också en skolidrottsförening som är med och bestämmer vilka turneringar som ska genomföras och hur friluftsdagarna ska se ut”

Hur då?

”Vi får rösta”

”Idrottsläraren delar då upp salen och sedan får vi välja mellan de olika aktiviteterna”

Vissa elever känner att de har mindre chans att påverka lektionsinnehållet:

”Vi får inte påverka undervisningen så mycket”

#### **5.3.5.1 Sammanfattning**

Möjligheten att påverka, vad undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska innehålla, anser alla elever vara relativt små. Det vanligaste svaret är ibland. Röstning verkar vara det sätt som idrottslärarna använder när de låter eleverna vara med och påverka. Vissa elever beskriver också att läraren ibland brukar dela upp salen i två delar och så får de välja mellan de olika aktiviteterna.

## **6. Diskussion**

Varför har intervjuerna fått det utfall som de har fått? Beror det på att det är skolor med uttalad hälsoinriktning som ställs mot skolor som inte har det eller kan det finnas andra

orsaker? Syftet med det här arbetet var att undersöka hur undervisningen i ämnet idrott och hälsa, bedrivs på skolor med uttalad hälsoinriktning respektive på skolor som inte har en uttalad hälsoinriktning samt om möjligt jämföra skolornas undervisning. De frågeställningar som studien har byggt på handlade om att undersöka hur undervisningen bedrivs i ämnet idrott och hälsa på de olika skolorna, hur idrottsläraren bedriver sin undervisning och hur eleverna upplever den.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa verkar enligt både idrottslärare och elever, på alla skolor som jag har intervjuat, se ut på ungefär liknande sätt. Lärarna och eleverna beskriver att undervisningen främst innehåller spel av olika slag och gymnastik. Det verkar alltså inte spela någon roll om skolan i övrigt arbetar med hälsa. Det är fängslande att undervisningen i ämnet idrott och hälsa inte blir påverkat på hälsoskolorna när hela skolan arbetar med hälsa. Den hälsofrämjande skolans idrottslärare nämner dock att elevernas inställning till fysisk aktivitet har blivit mycket mer positiv i och med att skolan började arbeta hälsofrämjande. Idrottsläraren på hälsoskolan tycker att hon har det ”hälsopedagogiska tänket”, att hon har lättare att se eleverna och att hon känner mer för hälsa än idrott. Det här kan däremot både ha att göra med hennes utbildning och skolans inriktning.

Jag funderar vad det kan bero på att undervisningen på alla mina intervjukskolor ser likadan ut. Det är ändå många saker som skiljer idrottslärarna åt. De har alla olika utbildning, några har bara arbetat som idrottslärare i några terminer medan andra har arbetat flera år. Bakgrunden inom någon idrottsförening är dock något som idrottslärarna har gemensamt. Är det idrottsbakgrunden som då gör att undervisningen ser ut som den gör eller kan det bero på den gemensamma värdegrund som verkar råda om ämnet idrott och hälsa, att ämnet ska innehålla vissa saker medan andra saker inte ska finnas inom ramen för ämnet.

De flesta av eleverna i min studie tyckte att ämnet idrott och hälsa var roligt eller t.o.m. jätteroligt. Varför tycker de då att undervisningen är rolig? Som det framkommer i resultatet säger eleverna att det är för att lektionerna är bra komponerade, de tycker alltså att innehållet i undervisningen är roligt. Några andra elever tycker att undervisningen är rolig för att de får bra kondition. Eleverna anser alltså att det är roligt med konditionskrävande aktiviteter och att de har många sådana i sin undervisning. Andra elever nämner att idrottsläraren är bra och det är därför idrottslektionerna är roliga. Det är dock en skola där tre av fyra elever inte tycker att



idrottslektionerna är så roliga. De tycker att lektionerna är stökiga och därför upplevs lektionerna sådär. Skillnaden mellan skolorna och vad eleverna tycker om ämnet kan ha att göra med vilka elever som idrottsläraren valde ut. Det kan också vara så, som andra studier också har visat, att de flesta elever i skolan tycker att idrottsämnet är roligt.

När jag frågar både idrottslärare och elever vad de tycker att man ska lära sig inom ämnet idrott och hälsa har de mycket att säga. Lärarna relaterar på många sätt det som de tycker att eleverna ska lära sig till hälsa. Eleverna, från en av de ”vanliga” skolorna och hälsoskolan, relaterar det som de tycker att man ska lära sig inom ämnet till olika sporter. Eleverna från de andra två skolorna säger att de tycker att man ska lära sig saker som i slutändan leder till att man får en bättre hälsa

Som vi ser här tycker varken idrottsläraren eller majoriteten av eleverna i någon skola att det som undervisningen i själva verket består av (främst bollsporter och gymnastik), är det som man ska lära under lektionerna i ämnet idrott och hälsa. Det är inte någon idrottslärare som nämner att de ska lära sig en konkret aktivitet. Idrottslärarna kanske tycker att det är genom de olika aktiviteterna som eleverna lär sig hur de ska leva ett hälsosamt liv eller så har de inte ens funderat över vad deras undervisning innehåller och varför.

Ett fåtal elever nämner att de tycker att man ska lära sig om olika idrotter. Det intressanta är att det är elever från den ”vanliga” skolan (skola 3) och hälsoskolan (skola 2) som nämner det medan eleverna från de andra skolorna inte nämner någonting om idrotter när jag frågar vad de tycker att man ska lära sig inom ämnet. Kan det bero på att på den ”vanliga” skolan (skola 3) och på hälsoskolan (skola 2) intervjuade jag elever som gick på mellanstadiet och på de andra skolorna gick eleverna på högstadiet. Yngre elever kanske har svårt att se undervisningen utifrån ett större perspektiv och därför tror de att det är aktiviteterna som de ska lära sig, eftersom de bara har aktiviteter i sin undervisning. De äldre eleverna kanske då i sin tur har lättare att se undervisningen i ett stort perspektiv och kan då se utanför aktiviteterna för att förstå vad som egentligen är viktigt att de lär sig. En annan förklaring till situationen kan vara att eleverna går på skolor med olika inriktningar. De har inte heller samma idrottslärare, som i sin tur, kan ha olika åsikter om vad som är viktigt att lära sig inom ämnet idrott och hälsa.

Idrottslärarna i mina intervjuer anser att eleverna, mer eller mindre, får vara med och påverka innehållet i undervisningen. Det är dock fascinerande att se att idrottslärarna anser att eleverna får vara med och påverka i mycket högre grad än vad eleverna själva tycker. Vissa elever anser att de ibland får vara med och bestämma vad de ska göra på idrottslektionerna medan andra tycker att de aldrig får påverka. De här skilda åsikterna kan ha att göra med att idrottslärarna och eleverna har olika uppfattningar om hur mycket eleverna ska få vara delaktiga i lektionerna. Idrottslärarna kanske tycker att någon gång per termin är lagom medan eleverna skulle vilja välja vad de vill göra betydligt fler gånger. Så hur stor chans har egentligen eleverna i skolan att påverka sin undervisning? Även om de flesta elever anger att de får rösta ibland så blir det vad majoriteten vill och alla kan då inte komma till tals. Det bidrar till att det finns elever som aldrig får göra det som de vill under lektionerna. Det finns andra sätt att påverka lektionerna än att man låter eleverna rösta. Om alla verkligen ska känna att de har en möjlighet att påverka kan man antingen dra lott eller låta eleverna utifrån kursplanen diskutera fram vad de vill göra.

Resultaten, om hur de olika idrottslärarna bedriver hälsoundervisning, skiljer sig åt. Det går också att urskilja en liten skillnad mellan de skolor som har en uttalad hälsoinriktning och de som inte har det. Det är intressant att det är idrottslärarna på de "vanliga" skolorna som anser att hälsa enbart är något teoretiskt. Idrottsläraren på hälsoskolan nämner också att hälsoundervisning är något teoretiskt men bara för de äldre eleverna. För de yngre eleverna menar hon att det handlar om hur de förhåller sig till varandra. Hon skiljer alltså på vad hälsoundervisning är, för äldre respektive för yngre elever. På den hälsofrämjande skolan tycker idrottsläraren att han bedriver hälsoundervisning när eleverna själva får välja vad de vill göra. Det är dock svårt att bedöma om skillnaderna beror på skolornas olika inriktning eller om det är idrottslärarens bakgrund som påverkar.

Det är flera elever som tycker att idrottsundervisningen har påverkat dem på ett positivt sätt. På hälsoskolorna tycker sig alla elever ha blivit påverkade av idrottsundervisningen. Två av de fyra eleverna från den ena "vanliga" skolan tycker inte att idrottsundervisningen har påverkat dem på något sätt. Ingen av eleverna på den andra "vanliga" skolan anser att de har blivit påverkade. Det är fängslande att det är de elever, som har idrottsläraren som inte ansåg sig ha någon hälsa i sin undervisning, som inte tycker att undervisningen har påverkat dem på

något sätt utan att de istället har fått kunskap om hälsa från annat håll. Det kan dock ha att göra med vilka elever som jag intervjuade, andra elever från samma klass kan ha annan åsikt.

### ***6.1 Avslutande diskussion***

Idrottslärarna i min studie har helt olika bakgrund och det kan därför vara svårt att avgöra om det är skolornas inriktning som speglar hur undervisningen ser ut och vad idrottslärarna tycker om ämnet i övrigt. På den hälsofrämjande skolan var idrottsläraren militär och hade ingen idrottslärarutbildning. Under intervjun berättade han att han förut kände sig som en militär som stod och domderade men att han efter att skolan fick sin hälsofrämjande inriktning har han helt bytt profil. Han tycker nu att det har blivit mycket roligare att arbeta som idrottslärare. I det här fallet tror jag att idrottsläraren har blivit påverkad av vad skolan har för inriktning. Idrottsläraren på hälsoskolan var utbildad friskvårdspedagog och inte heller idrottslärare. Hon berättade under intervjun att hennes bakgrund som friskvårdspedagog gjorde att hon hade ett helhetstänkande som enligt henne inte andra idrottslärare har om de inte har läst hälsa. I det här fallet påverkar nog hennes utbildning de svar som jag fick under intervjun men att hon nu också arbetar på en hälsoskola gör nog också sitt till.

Idrottsläraren på den ena ”vanliga” skolan (skola 3) hade en traditionell idrottslärarutbildning och hade arbetat som idrottslärare under många år. Enligt honom bestod hans hälsoundervisning om teori om hälsa där hygien och kost var viktiga inslag. Han hade annars svårt att uttrycka vad hälsoundervisning egentligen innebar. De mest intressanta svaren fick jag dock från idrottsläraren på den andra ”vanliga” skolan (skola 4). Han hade en utbildning inom hälsa men tyckte ändå inte att hälsa fanns med i hans undervisning och inte heller att ämnena idrott och hälsa hörde ihop. Det verkade bero på att hans utbildning i ämnet hälsa hade varit teoretiskt och att han inte tyckte att hälsa var något annat än just teoretiska kunskaper. Att skolan var en ”vanlig” skola verkade inte ha någon betydelse i det här fallet utan idrottslärarens åsikt var att hälsa skulle bedrivas som de gjorde i Australien där hälsa är något teoretiskt.

Det är lika svårt att avgöra vad elevernas svar berodde på. De har också olika bakgrund och det påverkar säkert deras sätt att se på ämnet idrott och hälsa.

## **7. Slutsats**

Slutligen kom jag fram till att undervisningen, i ämnet idrott och hälsa, inte visade sig innehålla några större skillnader vare sig skolan arbetade inom något hälsoprojekt eller ej.

### ***7.1 Fortsatt forskning***

Studien har mynnat i att endast undersöka ämnet idrott och hälsa på hälsoskolor. Det skulle vara intressant om vidare studier gjordes utifrån verksamheten på hela hälsoskolan. Då skulle man kanske se om och i så fall hur eleverna blir påverkade av att skolan arbetar hälsofrämjande inom alla ämnen. Studien skulle också kunna innehålla fler intervjuer än vad min studie har gjort och det skulle då vara lättare att komma fram till vad resultaten egentligen beror på.

## **8. Litteraturlista**

### ***8.1 Otryckta källor***

Intervju 23/2 2005 med idrottslärare från skola 4, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm.*

Intervju 11/3 2005 med idrottslärare på skola 2, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm*

Lundvall Suzanne, Föreläsning forskningsmetodik, 05-01-17.

Telefonintervju 23/2 2005 med Myndigheten för skolutveckling, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm.*

Telefonintervju 11/3 2005 med Centrum för folkhälsa, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm.*

### ***8.2 Tryckta källor***

Alfelt Stefan, "Gympa i skolan för hälsans skull", *Svensk Idrott* 7-8 (1999:10). s. 14-15.

Alm Elisabeth & Furness Lindén Louise, *Hälsoskolor – lösningen på ohälsa?*, Examensarbete 10 p vid grundskollärautbildningen 1998-2002 på idrottshögskolan i Stockholm, 2002:2 (Stockholm: Idrottshögskolan, 2002)

Annerstedt Claes, "Från fysisk fostran till hälsoarbete", i *Idrottsundervisning ämnet idrott och hälsas didaktik*, red. Helle Rønholt, Birger Peitersen, Claes Annerstedt (Göteborg: Multicare, 2001). s. 111-123.

Antonovsky Aaron, *Hälsans mysterium*, (Köping: Natur och Kultur, 1991)

Arfwedson Gerhard, Ödman Per-Johan, *Häftet för didaktiska studier 65: Intervjumetoder och intervjutolkning*, (Stockholm: HLS, 1998)

Eliasson Lena, "En hälsofrämjande skola", *Tidskrift i gymnastik och idrott* (1999:2). s. 20-21.

Engström Lars-Magnus, "Förord", i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red., Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004). s. 5-10.

Gunnard Margareta, "Hälsoundervisningen i våra nordiska grannländer", *Tidskriften Gymnastik och idrott* (1999:2). s. 28-30.

Lander Rolf, *Hälsosamt i grundskolan: Sammanfattande utvärdering av Hälsoskoleprojektet 1994-1996*, (Stockholm: Folkhälsoinstitutet, 1998)

Larsson Håkan, "Vad lär man sig på gympan?: Elevers syn på idrott och hälsa i år 5" i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004). s. 123-149.

Lundvall Suzanne, "Bilder av ämnet idrott och hälsa – en forskningsöversikt", i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004). s. 19-44.

Lundvall Suzanne, Meckbach Jane, ”Fritt och omväxlande!”, i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004). s. 70-81.

Nilsson Agneta, Norgren Olle, *Det måste vá sånt som får en att fundera mera* (Stockholm: Liber, 2003)

Nilsson Lena, *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik* (Örebro: Universitetsbiblioteket, 2003)

Redelius Karin, ”Bäst och pest!: Ämnet idrott och hälsa bland elever i grundskolans senare år”, i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004). s. 149-173.

Rønholt Helle, ”Hälsa”, i *Idrottsundervisning ämnet idrott och hälsas didaktik*, red. Helle Rønholt, Birger Peitersen, Claes Annerstedt (Göteborg: Multicare, 2001). s. 333-339.

Sandahl Björn, ”Ett ämne för vem?”, i *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*, red. Håkan Larsson, Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004). s. 44-70.

Theidin Jakobsson Britta, ”Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa?”, *Svensk Idrottsforskning*, 13 (2004:4). s. 34-35.

Torbiörnsson Anna, ”Ungdomars frågor, identitet och hälsa”, i Nilsson Agneta, *Är Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller hälsorisk?* (Stockholm: Liber, 1998), s. 41-51.

Trost Jan, *Kvalitativa intervjuer* (Lund: Studentlitteratur, 1997)

Quennerstedt Mikael, ”Hälsa i ämnet idrott och hälsa” *Tidskriften Gymnastik och idrott* (1999:3). s. 12-18.

### **8.3 Elektroniska källor**

Bremberg Sven, Hälsöfrämjande skola, 2005-02-16

<[http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_4688.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page___4688.aspx)> (2005-02-22)

Bremberg Sven, När barn och ungdomar får bestämma mer påverkas hälsan, 2005-02-16

<[http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_2629.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_____2629.aspx)> (2005-02-17)

Demokrati & hälsa, *De mångas medverkan*,

<<http://www.doh.lf.se/arbetsatt/arbetsformer.htm>> (2005-03-15)

Myndigheten för skolutveckling <[webbredaktionen@skolutveckling.se](mailto:webbredaktionen@skolutveckling.se)> Hälsa, lärande och trygghet, 2004

<<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A//publ/157&cmd=view>> (2005-04-06)

Nilsson Agneta <[agneta.nilsson@skolutveckling.se](mailto:agneta.nilsson@skolutveckling.se)> Hälsa, lärande, trygghet - propositionen om elevhälsa 2004-11-08

<<http://www.skolutveckling.se/utvecklingsteman/halsa/halsalarandetrygghet.shtml>> (2005-04-06)

Skola 1, 2005-02-03 hemsida (2005-03-15)

Skola 2, Handlingsplan för hälsoarbetet, 2005-03-03 hemsida (2005-03-15)

Skola 2, Livskunskap i skolan, 2005-03-03 hemsida (2005-03-15)

Skola 3, Skolans verksamhet, hemsida (2005-04-14)

Skolverket, Kursplan för grundskolan idrott och hälsa, 2000-07

<<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0405&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> (2005-03-01)

Socialstyrelsen, Folkhälsorapport 2005, 2005-03-18

<<http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2005/8707/Sammanfattning.htm>> (2005-04-11)

Stewart Burgher Mary, Barnekow Rasmussen Vivian, Rivett David, The European Network of Health Promoting Schools the alliance of education and health, 06-03-05

<<http://www.euro.who.int/document/e62361.pdf> 1999> (2005-03-08)

U.S department of health and human services, Physical activity and health. A report of the Surgeon General, 1996

<[http://web18.epnet.com/citation.asp?tb=1&\\_ug=sid+7E217592%2DD86E%2D4E69%](http://web18.epnet.com/citation.asp?tb=1&_ug=sid+7E217592%2DD86E%2D4E69%2D)>  
(2005-06-02)

WHO/Europe, European Network of Health Promoting Schools, 2004-10-28

<<http://www.euro.who.int/ENHPS>> (2005-03-08)

WHO Regional office for Europe, European Network Network of Health Promoting Schools  
2004-11-09 <[http://www.euro.who.int/youthhealth/20030130\\_2](http://www.euro.who.int/youthhealth/20030130_2)> (2005-03-08)

Ågren Gunnar, Den nya folkhälsopolitiken – Nationella mål för folkhälsan, 2003

<<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/dennyafhpolitiken0401.pdf>> (2005-03-16)



# Bilaga 1

WHO:s 12 syften för hälsofrämjande skolor: <sup>1</sup>

- Främja elevernas självkänsla
- Utveckla goda relationer såväl mellan elever som mellan personal och elever
- Klargöra skolans sociala mål
- Ge alla elever stimulerande utmaningar
- Förbättra skolans fysiska miljö
- Utveckla goda relationer mellan skola, hem och samhälle
- Utveckla en hälsoplan för hela skoltiden
- Aktivt främja skolpersonalens hälsa och välbefinnande
- Ta hänsyn till personalens roll som förebild
- Använda skolmåltiden som del i hälsoarbetet
- Samarbeta med primärvården
- Använda skolhälsovården i hälsoundervisningen

---

<sup>1</sup> Lander, s. 6-7.

## **Bilaga 2**

### **Ämnets syfte och roll i utbildningen**

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan.

### **Mål att sträva mot**

- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv,
- stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa,
- utvecklar kunskaper att kritiskt bemöta missförhållanden som kan förekomma i samband med olika typer av fysiska aktiviteter samt ges förutsättningar till ett personligt ställningstagande i idrotts- och hälsofrågor,

### **Ämnets karaktär och uppbyggnad**

Grundläggande är ett hälsoperspektiv som innefattar såväl fysiskt och psykiskt som socialt välbefinnande. Ämnet förmedlar därmed en syn på idrott och hälsa som har betydelse för både uppväxttiden och senare skeden i livet. Det föreligger ett starkt samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet. Ämnet förmedlar därför kunskaper om hur god hälsa och god livs- och arbetsmiljö kan främjas. Ämnet erbjuder möjlighet att i ett naturligt sammanhang diskutera såväl hälsofrågor som etiska frågor som hör ihop med idrott och friluftsliv.

Att utveckla allsidiga rörelseaktiviteter är centralt i ämnet och en allsidig rörelserepertoar kan lägga grund för en aktiv och hälsofrämjande livsstil. <sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Skolverket, Kursplan för grundskolan idrott och hälsa, 2000-07  
<<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0405&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> (2005-03-01)

## Bilaga 3

### Intervjufrågor idrottslärare

#### Faktafrågor

- Vad har du för utbildning?
- Hur länge har du varit idrottslärare?
- Hur kommer det sig att du blev idrottslärare?

#### Allmänna temafrågor

- Kan du beskriva för mig hur din undervisning ser ut
  - de största områdena
  - mål med din undervisning
  - prestationskrav på eleverna
- Vad bygger du din undervisning på? (t.ex. läroplan, barnen ska ha roligt mm)
- Begränsas din undervisning av något? (t.ex. pengar, lokaltillgång mm)
- Har du elevens val? I så fall vad väljer eleverna då?
- Varför är idrottsundervisningen i skolan viktig?

#### Temafrågor om hälsa

- Vad är hälsa för dig?
- Hur undervisar du i hälsa?
  - för- och nackdelar med hälsoundervisning?
- Anser du att skolan bör ta ett större ansvar vad avser barn och ungdomars hälsa?
- Tycker du att ämnet idrott och hälsa istället bör bli "egna" ämnen, ett ämne för idrott och ett ämne för hälsa? För och nackdelar?
- Anser du att skolan kan/bör göra mer för att bidra till ett livslångt intresse för individens egen hälsa?
- Anser du att idrottslärare har tillräcklig kunskap om hälsa för att väcka ett intresse för hälsa hos eleverna?

- Hur tycker du att idrottslärare ska arbeta för att väcka ett intresse för hälsa hos eleverna, vilka delar i undervisningen är viktigast?

## **Bilaga 4**

### **Intervjufrågor elever**

#### **Faktafrågor**

Vilken klass går du i?

Hur bor du?

Vad arbetar dina föräldrar med?

Vad brukar ni äta till middag hemma?

Hur tar du dig till skolan?

#### **Temafrågor**

- Kan du berätta för mig vad ni gör på era lektioner i idrott och hälsa
- Vad tycker du om lektionerna i idrott och hälsa?
  - gillar mest, minst
- Tycker du att undervisningen i idrott och hälsa har påverkat dig på något sätt?
- Känner du att du får möjlighet att påverka innehållet i ämnet idrott och hälsa?
- Vad är dina fritidsintressen?
  - föreningsidrott, annat

## Bilaga 5

### KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

#### VAD?

Vilka ämnesord har jag valt att söka på?

Ämnesord	Synonymer
Hälsa Hälsa i skolan Idrott och hälsa Hälsofrämjande skolor Hälsoskolor	

#### VARFÖR?

Varför har jag valt just dessa ämnesord?

Jag ville ha information om hur hälsoundervisningen ser ut så därför sökte jag på hälsa men försökte även att få med skolan och idrottsundervisningen på något sätt. När jag sökte på enbart hälsa så fick jag många träffar som var relaterade till sjukdomar av olika slag. Eftersom jag som sagt ville ha en mer specifik inriktning på hälsan la jag till sökordet i skolan och träffarna började nu stämma mer överens med mitt ämne.

#### HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar
ERIC	Physical education and Health	1090
	Physical education and Health education	635
	Health and school	8315
	Health education and school	2603
	Health education and school and physical education	321
Sociologic abstract	Physical education and Health	7

#### KOMMENTARER:

Det var svårt att hitta bra material eftersom det inte verkar som idrottsämnet i USA inkluderar hälsa i titeln. Det fanns mest material om mitt ämne i ERIC. Jag hittade några artiklar som jag nog kommer att använda, bl.a. om fysisk aktivitet i ungdomen påverkar aktiviteten i vuxen ålder.

## Bilaga 6

Handlingsplan för hälsoarbetet:<sup>3</sup>

1. Alla klasser ska vara delaktiga i SET (Social och Emotionell Träning) under läsåret
2. Tydliga regler
3. Alla ska känna alla, gäller både vuxna och barn på skolan
4. Daglig fysisk aktivitet
5. Arbete runt mat, kost och näringslära
6. Skolan ska verka för att alla får en meningsfull fritid
7. Utveckla formerna för föräldrasamverkan
8. Skapa en bra helhet för dagen (schema, lektioner, raster, lunch, aktiviteter, vila/ro)
9. Öka elevinflytandet
10. Alla elever, personal och föräldrar ska få reda på och bli delaktiga i det pågående arbetet i Hälsoteamet
11. Fortbilda och kompetensutveckla personal
12. Möjlighet till personalhandledning
13. Kamratstödjare för bättre klimat på skolan
14. Aktivt drogförebyggande arbete
15. Skolan erbjuder elevhandledning för de äldre eleverna
16. Vidareutveckla samverkan med elevhälsan
17. Arbete med fokus på tonåren
18. Utveckla utvärderingsmetod för det hälsofrämjande arbetet

---

<sup>3</sup> Skola 2, Handlingsplan för hälsoarbetet.

## **Bilaga 7**

- Ta hälsosamma val
- Få en personlighet och ett självförtroende
- Hantera stress
- Om psykiska störningar och självmord
- Om sig själv och sin familj
- Bygga hälsosamma relationer
- Förhindra våld
- Fortplantning och ärftlighet
- Graviditet och födelse
- Barndom och ungdomstid
- Vuxentid
- Åldrande och död
- Mat och näringslära
- Hälsosamma matval
- Matsmältning
- Rörelse och koordination
- Kardiovaskulär hälsa och andning
- Träning
- Vila och rekreation
- Personlig omsorg
- Alkohol
- Tobak
- Drogförebyggande metoder
- Infektioner och sjukdomar
- Aids och sexuella smittbara sjukdomar
- Icke smittbara sjukdomar

- Hälsosamma miljöer
- Första hjälpen

4

---

<sup>4</sup> Intervju 23/2 2005 med idrottslärare skola 4, egna anteckningar, *Sandra Ahnström, Idrottshögskolan, Stockholm.*