



## **Elevers tankar om hälsa**

Vad lär sig elever om hälsa i skolan?

Johan Hemberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete (grundnivå) 15 hp 124:2011

Studiegång idrott, fritidskultur och hälsa F-6 Ht - 2011

Handledare: Bengt Larsson

Examinator: Johan Arnegård

## Sammanfattning

Den här uppsatsen handlar om skolelevers uppfattning om vad hälsa är och vad de lär sig om hälsa i skolan. I uppsatsen kommer jag också gå in på om eleverna använder sig av hälsa när de är i skolan, hemma och på fritiden. Syftet med den här studien är att undersöka vad elever har för tankar om hälsa. För att kunna ta reda på det så utgår jag från forskningsfrågorna: Vad lär sig elever om hälsa enligt dem själva? Använder eleverna sina kunskaper om hälsa i skolan, hemmet och på fritiden?

Min ansats är kvalitativ och den metod jag använder för att få svar på mina frågor är intervjuer. Urvalet av elever som intervjuas kommer från den skola, där jag utfört min verksamhets förlagda utbildning. Intervjuerna har utförts på högstadiet, där den tänkta målgruppen är elever som går i årskurs 7 – 9. De intervjufrågor som ställdes konstruerades med hjälp av undersökningens syfte och dess forskningsfrågor med hjälp av handledare, kurskamrater och egna tankegångar.

Som resultat svarar eleverna, att de tycker att det är viktigt, att man mår bra genom att äta väl, träna, träffa kompisar, umgås med familjen och att främja den psykiska hälsan. De tycker också det är viktigt att undvika att sitta stilla hemma hela tiden och att vara själva, därför träffar de sina kompisar istället. Elevers kunskapsbehov i hälsa kan variera beroende på vilken fas de är i livet. Under mina intervjuer har jag lagt märke till att den fysiska kunskapen om människan dominerar. Elevernas användande av hälsa speglar ett ganska normalt sätt att ta hand om sig och tänka på sin hälsa. Det är ingen av dem som sticker ut med några direkta kontroversiella tankar om hälsa, utan de flesta gör det som passar dem bäst vad det gäller mat, fritid, kamrater och familj.

Som slutsats har jag kommit fram till, att det är flera som vill veta mer om den fysiska hälsan där träning och kost är två viktiga ingredienser. Den psykiska hälsan nämns också fast olika sätt av de intervjuade eleverna. Därför upplever jag, att eleverna behöver en större dos av hälsa, där man faktiskt utgår och pekar på vilka element som påverkar en människas hälsa.

## Innehåll

Sammanfattning .....	2
1. Inledning.....	4
2. Bakgrund .....	4
2.1 Forskningsgenomgång .....	5
3. Teoretiskt perspektiv .....	8
4. Syfte .....	10
4.1 Frågeställningar.....	10
5. Metod .....	10
5.1 Urval.....	11
5.2 Genomförande .....	11
5.3 Databearbetning .....	12
5.4 Tillförlitlighetsfrågor.....	12
5.5 Etiska aspekter.....	12
6. Resultat.....	13
6.1 Hälsa för eleverna.....	14
6.2 Elevers lärande av hälsa .....	15
6.3 Elevers användande av hälsa.....	17
6.4 Elevernas intresse för hälsa .....	18
7. Analys.....	20
8. Diskussion .....	22
8.1 Metoddiskussion.....	24
Referenslista .....	26
Intervjufrågor .....	27

## 1. Inledning

I ämnet idrott och hälsa har det blivit allt viktigare att undervisa eleverna i hälsa eftersom de i sin vardag ska kunna förebygga sin hälsa efter bästa förmåga. Det är en kunskap som måste finnas där och som bidrar till folkhälsan för varje individ. För att kunna undervisa eleverna på bästa sätt är det viktigt att ta reda på, vad eleverna har för föreställningar om hälsa. Vilka är deras förkunskaper om hälsa och vilka kunskapshål behöver fyllas. Vad är det de hittills inte har fått i sin hälsoundervisning och vad behöver tydliggöras på ett djupare plan för dem. När man följer kursplanen som lärare för idrott och hälsa, har man möjlighet att ge eleverna en god hjälp i hur de kan förebygga sin hälsa. För att möta elevernas kunskaper och intresse av hälsa så krävs ett förarbete innan undervisningen kan påbörjas. Det här kan vara svårt för en idrottslärare som undervisar ca 10-12 klasser 2 gånger i veckan, svårt att tillgodose sina elevers varierande behov i hälsoundervisning. Idrott och hälsa är grundläggande kunskap för varje elev men också individuell från person till person och grupp till grupp i dess utveckling. Därför är det viktigt att göra stickprov och undersöka vad elever har för tankar om hälsa. I den nya läroplanen Lgr-11 kan man i kursplanen för ämnet idrott och hälsas syfte läsa, hur man vill gå tillväga för att undervisa eleverna i ämnet hälsa i grundskolan.

Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande. (Skolverket 2011, s. 51)

Det är alltså den fysiska, psykiska och sociala hälsan som eleverna ska lära sig för att kunna skapa sin egen goda hälsa och hjälpa dem till ett meningsfullt liv. Hälsan är det viktigaste för oss därför måste eleverna få med sig en positiv bild av hälsa så att tanken finns med genom hela livet. Det här är något som tas upp i flera skolämnen men som praktiskt vanligtvis sker på lektionerna i idrott och hälsa.

## 2. Bakgrund

Världshälsoorganisationen (WHO) definierade 1948 hälsa som ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara en frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning (*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*). (hälsa. <http://www.ne.se/lang/halsa>, Nationalencyklopedin)

Det här innebär att alla människor oberoende av handikapp har tillgångar i sig själva när det gäller den fysiska, psykiska och sociala hälsan vilket ger dem möjligheten att vara en person som inte enbart ses för sitt handikapp. Vilket även innebär att alla människor med eller utan handikapp måste få samma möjligheter att lyckas. Vissa har inte alla fysiska egenskaper vilket innebär att de personerna måste ges extra resurser för att göra saker begripliga. Om flera får kunskaper om hälsans möjlighet inom olika områden, bör det skapa ett större överseende för andra människors sätt att uppnå hälsa.

I vetenskapliga rapporter framställs hälsa ofta antingen utifrån dikotomin sjuk-frisk eller utifrån kontinuumet ohälsa-hälsa. Dikotomin sjuk-frisk innebär att man utgår från en patogen syn, där människan är antingen sjuk eller frisk (Thedin, Jakobsson i Larsson & Redelius, 2007, s. 102).

Det sjuka och det friska berör frågor inom sjukhusvården hur en patient strävar efter att bli frisk, medans ohälsa – hälsa är något vi diskuterar varje dag för att behålla en god hälsa. I den här studien kommer framförallt Aaron Antonovskys hälsoteori att vara med, och min tanke med den här undersökningen är att utgå från det salutogena synsättet. Då har man som sagt en god hälsa som man försöker att behålla för att undvika att hamna i ohälsa och bli sjuk.

I den här studien kommer frågor att diskuteras som: Vad är hälsa för eleverna? och Vad lär de sig om hälsa i skolan? Går det att se om eleverna använder sig av dessa kunskaper både i skolan, hemma och på fritiden? Får eleverna kunskaper om hälsa inom ämnet idrott och hälsa eller anser de att andra ämnen bidrar till det. Eventuellt kan det behövas en mer tydlig vägledning inom området hälsa för den grupp av elever som kommer att få svara på den här studiens intervjufrågor om hälsa, men det får undersökningen visa.

## 2.1 Forskningsgenomgång

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla sin fysiska, psykiska och sociala hälsa. Det här ska tas upp inom området idrott och hälsa och beröras på olika sätt i andra skolämnen.

I Britta Thedin Jakobssons artikel ”Basket, brännboll och så lite hälsa!” kan man läsa lärares uppfattning om vad hälsa innebär inom ämnet idrott och hälsa. Thedin har valt att göra kvalitativa intervjuer med tio lärare (5 kvinnor och 5 män). Lärarna arbetar i skolor som ligger utspridda i landet och deras utbildningsgrad skiljer sig mellan 5 och 60 högskolepoäng inom ämnet idrott och hälsa. När intervjuerna tolkades har Thedin försökt att beskriva dem som levande samtal. I analysen är det alltså tolkningen av intervju svaren som blir resultatet. Under intervjuerna är det några lärare som rannsakar sig själva kring hur mycket plats

hälsobegreppet faktiskt får i undervisningen. Det är tre grupperingar som framträder i intervjuerna:

Hälsa är något som undervisas i klassrummet som en del av ämnet idrott och hälsa. Hälsa förekommer i andra ämnen som hemkunskap där man undervisar i kostkunskap. Naturkunskap där man går igenom kroppen. De här ämnena kan integreras med idrott och hälsa under temadagar men det sker inte särskilt ofta.

Hälsa kan man förebygga genom att vara fysiskt aktiv vilket är bra både på kort och lång sikt. Hälsa lärs ut genom förmedlingspedagogik, man talar om varför elever ska träna och ger skäl till varför en övning är nyttig. (Thedin. 2007, s. 120)

En annan forskare som har gjort en analys på hälsa är Mikael Quennerstedt och det som är intressant med den analysen är, att han gör den i ett salutogent perspektiv. Hur behåller man sin hälsa och undviker ohälsa? En fråga som jag själv valt att använda i min studie. Quennerstedt väljer att titta på två områden i sin studie för att komma åt hur man lär sig hälsans positiva egenskaper. *Fokus för analysen är lärande respektive demokrati som hälsoresurser.* (Quennerstedt. 2006, s. 215). Analysen är uppdelad i två delanalyser där den första inriktar sig på lärande som hälsoresurs och den andra på demokrati som hälsoresurs. För att kunna göra en sådan här undersökning möjlig har han valt att utgå från skolans läroplan i idrott och hälsa detta för att se vad elever har möjlighet att lära sig. Därefter försöker han utifrån ett salutogent perspektiv se vad i kursplanen som faktiskt tillhör området hälsa och vad som kan vara användbart. (Ibid. sid. 218)

I tidigare kapitel i sin doktorsavhandling har Quennerstedt talat om hälsa och hälsoutveckling där frågor om demokrati, delaktighet och inflytande har diskuterats. I den här delen av analysen vill han undersöka följande: *Frågan är på vilka sätt delaktighet och inflytande kommer till uttryck i idrott och hälsa.* (Ibid. 2006, s. 225) Då kommer han fram till att det är möjligt att identifiera frågor om demokrati, delaktighet och elevinflytande inom området demokrati som hälsoresurs. Det är genomförbart när undervisningen planeras och när eleverna själva leder lektionerna. Det sker under deras idrottslektioner i deras idrottshallar och på alla ställen där de kan tänkas ha idrottslektioner. Det är sedan det sättet man utför lektionerna på som gör det möjligt att handla i ett salutogent perspektiv. Om eleverna får möjlighet att lära sig demokrati kan det underlätta deras utveckling. Det förklarar Quennerstedt på följande sätt.

Alla dessa delar av såväl lärande som demokrati kan betraktas som hälsoresurser i termer av begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet eller välbefinnande. Lärande och demokrati som hälsoresurser kan således möjliggöra för eleverna att hantera olika situationer de genomlever eller kan ställas inför i sin vardag. Det utgör dessutom möjliga hälsoresurser i undervisningsinnehållet i idrott och hälsa. (Ibid. s. 229)

Möjligheten att lära sig om hälsa blir därför extra viktig att den sker tillsammans med flera ämnen och uppmärksammas under temaveckor. Detta för att elever ska få en helhetssyn på vad hälsa faktiskt innebär. Ur ett salutogent perspektiv är det viktigt att hälsa tas upp i olika idrottsaktiviteter och i sociala forum där man kan skapa ett livslångt intresse för rörelse- och idrottsaktiviteter. Det är också viktigt att fundera på hur man i ett salutogent perspektiv behandlar demokrati under lektioner i idrott och hälsa. Om man fokuserar på aktivitet och görande är det lätt att man enbart hamnar inom det fysiologiska. Det gör att man kan tappa fokus på hälsans andra områden. (Ibid. 229-ff.) Därför är det extra viktigt att kombinera demokrati och den friska hälsan.

I boken ”Är Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller hälsorisk”, har Agneta Nilsson skrivit artikeln ”Ur ungdomars röster om hälsa och hälsoundervisning - några reflektioner”. I sin undersökning gör hon djupintervjuer med sju ungdomar från Östersund och Stockholm. Ungdomar får svara på två huvudfrågor 1. Vad är hälsa? Och vad är det som är viktigt med det? 2. Hälsoundervisning – vad är det? Nilsson sammanfattar ungdomarnas svar. Vad är hälsa?

Ordet hälsa förknippas ofta med det som är tråkigt eller extremt hälsosamt; att motionera, äta morötter, vitaminer, att inte stressa. Att leva sunt helt enkelt. (Nilsson. 1998, s. 107)

Efter att ha diskuterat sig fram i intervjuerna så pratar ungdomarna om sin psykologiska och sociala situation. Hur de har det och hur de mår i relation till sin omgivning som består av till exempel familjen, vänner, flickvännen, skolan, betygen och så vidare. De ser också sitt självförtroende och sin självkänsla som ett skydd där självförtroendet hjälper dem att ta sig ur svåra situationer, då det kan behövs ta nya tag. De är viktigt för ungdomarna att bli sedda och bekräftade av sin omgivning. När de löser sina motgångar själva kan det anses som en styrka

att just klara av att göra det men det kan också kännas ensamt. Det finns ett behov av att få prata med vuxna om problem men det är inte alltid den chansen finns. (Ibid. s. 107)

Hälsoundervisning - vad är det?

Ungdomarnas synpunkter kan sammanfattas med önskan om mer dialog och ett innehåll mer inriktat på den psykiska hälsan. (Ibid. s. 112)

Det är en markant skillnad mellan hur ungdomarna uppfattar att de mår och hur pass bra den hälsoundervisning är som de får i skolan. Vilket innebär att de frågor om livet de brottas med själva inte går att relatera till skolans hälsoundervisning och därför lätt kommer bort. Av tradition har hälsa tillhört det medicinska området där frågor om sjukdom och död tas upp. Det är inte så lätt för dagens ungdomar att relatera till det, för i den här undersökningsgruppen eftersöker de relationer och skapandet av sin egen identitet. Där självkänslan, kroppskänslan – det existentiella är det som är viktigt för dem. (Ibid. s. 112)

### 3. Teoretiskt perspektiv

I den här studien är teorin den salutogena modellen och begreppet känsla av sammanhang användbart. Det är för att det går att jämföra elevers förmåga att bibelhålla en god hälsa och försöka förstå vad de uppfattar i sin undervisning av hälsa. Det här ska visa om elevernas uppfattning av hälsa och om hälsoundervisning kan vara begriplig, hanterbar och meningsfull.

Aaron Antonovsky har utvecklat en teori som han själv kallar den salutogenetiska modellen. Han påbörjade arbetet med sin teori när han kom i kontakt med israeliska kvinnor som har överlevt koncentrationsläger och därefter tre olika krig i sitt nya hemland. Ändå har flera lyckats gå vidare med god hälsa i sina liv trots deras upplevelser. Utifrån den erfarenheten ställde Antonovsky sig frågan hur det är möjligt att överleva och att bygga upp en positiv hälsa efter det. För att kunna svara på det så utgår Antonovsky från det friska i alla människor oberoende om de har något funktionshinder eller handikapp. Då utgår man från människans friska egenskaper.

Utifrån ett salutogenetiskt synsätt (som fokuserar på hälsans ursprung) ställer man en helt annan fråga: varför hamnar människor vid den positiva polen i dimensionen hälsa-ohälsa, eller vad får dem att röra sig mot denna pol, var de än befinner sig vid ett visst tillfälle? (Antonovsky. 2005, s. 16)



Antonovsky försöker att ta reda på vad och vilka faktorer som faktiskt bistår människor i deras omtumlande vardag och får dem att hålla sig friska. Vad är det som gör att vi människor strävar mot den positiva polen mellan kontinuumet hälsa och ohälsa. Det är som sagt det salutogena sättet som Antonovsky tar fasta på i sina studier. Där motsatsen är det patogena där man medicinskt fokuserar på den fysiologiska aspekten av det friska och det sjuka. Det patogena rör sig inom dikotomin mellan att vara sjuk eller frisk medan det salutogena dimensionen hälsa – ohälsa rör sig längs kontinuumet där hälsans status uppmäts för stunden. (Ibid. s. 27-ff.) Antonovsky började att studera vilka motståndsresurser vi människor har som gör att vi kämpar för att behålla vår hälsa. Han kallade dem för generella motståndsresurser som vi har på olika sätt genom vår uppväxt och de nya erfarenheter livet bjuder oss på. Det vi utsätts för lär oss att ta hand om problem vi ställs inför genom våra resurser och tidigare erfarenheter. De generella motståndskrafter(GMR) som Antonovsky pratar om är pengar, jagstyrka, kulturell stabilitet, socialt stöd och liknande – det innebär allt som kan ge kraft till att bekämpa en mängd olika stressorer. (Ibid. s. 16) I stället för att invänta vilken motståndskraft som eventuellt hjälper bäst mot olika stressorer, började Antonovsky att utveckla ett nytt begrepp KASAM som betyder känsla av sammanhang. Han menade att det faktiskt är de erfarenheter som människor får, som ger en stark känsla av sammanhang vilket medför att människor kan hantera de sinnesintryck de ställs inför på ett bättre sätt.

Antonovsky säger:

Jag menade att det gemensamma för alla GMR var att de bidrog till att göra de stressorer, som vi ständigt bombarderas av, begripliga. Genom att gång på gång ge oss sådana erfarenheter skapar de med tiden en stark känsla av sammanhang. (Ibid. s. 17)

Begreppet KASAM består av tre komponenter begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Om man utsätts för olika prövningar i livet är det rimligt att KASAM tränas. Vilket innebär att ens KASAM, bestående av de tre begreppen, blir starkare efter att man upplevt nya och stressfulla situationer. Komponenten begriplighet är oerhört viktigt för hur vi människor hanterar vår livssituation. När vi kämpar för att behålla vår positiva hälsa, är begreppet begriplighet det första steget som

[...] syftar på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara som information som är ordnad, sammanhängande,

strukturerad och tydlig snarare än som brus – dvs. kaotisk ordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig. (Ibid. s. 44)

Ur det kaos som kan uppstå i en människas liv, är det hur pass begriplig vi gör situationen, som sedan avgör hur vi kan hantera svåra situationer. En person med hög känsla av begriplighet har en större förmåga att lösa ett problem, om personen känner igen ett problem. Nästa steg som uppstår är hur man hanterar ett problem av svårare art, till exempel sorg eller andra svårigheter i livet. Hanterbarhet innebär att man utnyttjar de resurser i form av vänner, familj, pengar, skyddsnet och personliga egenskaper. Då kan man hantera de många inre och yttre stimuli man utsätts för. När något är begripligt och hanterbart kan det också bli meningsfullt. Det innebär att man måste göra sig delaktig i sina egna problem. Det går inte att skjuta ifrån sig problemen, istället måste man ta tag i dem. Gör man det så skapar man sig en tydligare meningsfullhet för sig själv. Tillsammans bildar de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet en känsla av sammanhang (KASAM). De hjälper Aaron Antonovsky att studera människor i svåra stunder. (Ibid. s. 43-ff)

#### 4. Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka vad elever har för tankar om hälsa.

##### 4.1 Frågeställningar

Vad lär sig elever om hälsa enligt dem själva?

Använder eleverna sina kunskaper om hälsa i skolan, hemmet och på fritiden?

#### 5. Metod

Min ansats är den kvalitativa som ska hjälpa mig att få svar på de frågor jag har om hälsa.

Det valet gjorde jag för att undvika svar som bara ytligt går in på detaljer om hälsa. Så istället för kvantitativa svar har jag valt det kvalitativa.

”Ett överordnat mål för kvalitativ forskning är att nå insikt om fenomen som rör personer och situationer i dessa personers sociala verklighet.” (Dalen. 2004, s. 11)

Den metod jag har valt till den här studien är intervju med öppna frågor. I boken ”Den kvalitativa forskningsintervjun” kan man läsa att *Ordet intervju betyder egentligen ”en utväxling av synpunkter” mellan två personer som samtalar om ett visst tema* (Kvale, 2002 s. 11). Valet av intervju är gjord för att komma nära personer och få deras egen bild och egna ord om hälsa. Under intervjuernas gång har jag använt mig av ett fenomenologiskt tillvägagångssätt. Vilket det står om i boken ”Tolkning och reflektion” som inriktar sig på den kvalitativa samhällsforskningen och samhällsvetenskaplig metodologi. Författarna beskriver att *Människans subjektiva upplevelse är central i fenomenologin* (Alvesson & Skoldberg, 1994, s. 95). Det har varit viktigt att koncentrera sig på elevernas subjektiva erfarenheter i deras egen skolmiljö och för att se vad de lärt sig om hälsa. Men också för att se om de ser sina kunskaper som användbara i skolan, hemmet och på fritiden.

När en forskare försöker förstå en annan människa, försöker han eller hon ”att se detsamma” som denna människa ser. För att lyckas med det måste forskaren sätta sig ordentligt in i denna människas situation eller ”värld” (Ibid. s. 15).

Intervjun som metod är ett bra sätt att komma närmare en människas livsvärld. Man kan följa upp med fler frågor utöver dess huvudfrågor. När jag utförde intervjuerna har jag undvikit att påverka elevernas svar med egna värderingar. I stället har ställt följdfrågor, för att få fler tydliga svar, innan jag har gått vidare med nästa fråga.

### 5.1 Urval

Urvalet av elever som intervjuas kommer från den skola, där jag utfört min verksamhets förlagda utbildning. I skolan går ca 700 elever från förskoleklass upp till nionde klass. I skolans omnejd ligger bostadsområden med radhus, villor och en del punkthus med lägenheter. De flesta föräldrar tillhör medelklassen i en relativt liten kommun med ca 40 000 invånare, där de flesta är födda i Sverige. Intervjuerna har utförts på högstadiet, där den tänkta målgruppen är elever som går i årskurs 7 – 9. Anledningen till att jag intervjuar elever i alla tre årskurserna är för att se om uppfattningen av hälsa skiljer sig dem emellan beroende på deras ålder. Åtta elever har intervjuats, som har valts ut av min vfu-lärare vid olika lektionstillfällen, då han har bedrivit lektion.

### 5.2 Genomförande

Inför mina intervjuer tog jag kontakt med min handledare. Vi bestämde tider då det gick att intervjuar elever ur olika klasser. Jag utförde själv intervjuerna för att kunna ställa följdfrågor,

för att få så utförliga svar som möjligt. Eleverna intervjuades en i taget i ett närliggande rum till klassrummet för att kunna ställa frågor utan att bli störda. Intervjuerna tog i genomsnitt 15 minuter och åtta elever blev intervjuade på ca två dagar. Alla intervjuerna spelades in med diktafon. De frågor som ställdes konstruerades med hjälp av handledare, kurskamrater och egna tankar utifrån undersökningens syfte och forskningsfrågor.

### 5.3 Databearbetning

Informationen från varje intervju har först transkriberats ner från de inspelningar som gjorts. Därefter har alla intervjuer sammanställts med respektive persons svar efter varje huvudfråga. Eftersom de intervjuade eleverna skyddas av sekretess omnämns de som elev A – H där.

### 5.4 Tillförlitlighetsfrågor

Valet av ansats är den kvalitativa och med intervju som metod. Intervjufrågorna har hjälpt mig i studien att få utförliga svar kring de forskningsfrågor jag har ställt. Min kvalitativa ansats har stämt väl med mitt syfte och forskningsfrågorna. Innan jag utförde mina intervjuer gjorde jag en provintervju för att upptäcka om frågorna fungerade och för att kunna se vilka eventuella följdfrågor som kan bli aktuella.

De åtta intervjuades svar upplevdes som trovärdiga och rimliga när jag jämförde deras svar med tidigare resultat i andra studier. (Nilsson, Quennerstedt och Thedins) För att få bästa möjliga koncentration kring intervjuerna har jag presenterat mig för de elever som ska intervjuas och fört en dialog med dem. Intervjuerna har skett i ett enskilt rum för att kunna intervjuas ostört. Det gör jag för att den som blir intervjuad inte ska känna obehag på något sätt och ha möjlighet att koncentrera sig. Varje elev har blivit informerad om vad intervjun handlar om och att den är konfidentiell. Det är bara jag som har tillgång till den inspelade intervjun. De har också blivit tillfrågade om det är okej, att jag spelar in det som sägs. De har också fått reda på, att om de omnämns i uppsatsen, blir de kallade elev A etc. Det här är ytterligare ett steg i att avdramatisera intervjun och att skapa bättre fokus kring de frågor som ställs. Den här metoden var bra därför att det gick att ställa följdfrågor kring ett problem, vilket också gjorde det lättare att komma åt frågor som behövde klargöras.

### 5.5 Etiska aspekter

Krav på samtycke. Inför varje intervju har jag frågat eleverna om det är okej att jag intervjuar dem, spelar in det som sägs och talar om hur jag kommer att använda materialet. Av de åtta elever jag intervjuat har alla svarat ja. Forskningen får bara utföras, om den som blir intervjuad godkänner det. Då måste den som intervjuas även få ta del av vad forskningen ska

handla om. (Dalen. 2007, s. 21-ff.) För att samtycket ska vara godkänt får inga påtryckningar ske och intervjupersonens handlingsfrihet måste tillgodoses.

Krav på information. Deltagarna har inför varje intervju fått reda på dess innehåll och frågor. Det har jag gjort genom att ge exempel på vilka hälsoområden som frågorna kommer att beröra. Innan intervjun ska forskaren informera om vad och vilka uppgifter den intervjuade ska svara på. Den intervjuade har också rätt att avbryta intervjun om den vill. Eftersom hälsofrågorna inte har varit laddade med något känsligt eller privat material, har alla intervjuerna gjorts till fullo.

Krav på konfidentialitet gör att all information kring eleverna är nerförda så att de endast blir omnämnda som elev A-H. All information kring de personer som deltar i undersökningen är konfidentiell. All information måste förvaras så att ingen förutom forskaren kan komma åt resultatet. Varken kommun eller skola nämns vid namn i uppsatsen och ingen av elevernas utsagor går att härleda till någon privat miljö (Ibid. s. 22-ff.)

Kravet på skydd av barn bör vara så tydligt att barnets föräldrar förstår forskningens ändamål. Föräldrarna måste godkänna intervjun genom att skriva på en fullmakt.

I andra fall när forskningspersonen inte har fyllt 18 år, skall vårdnadshavarna informeras om och samtycka till forskningen på det sätt som anges i 16 och 17 §§.  
(Ibid. s. 24)

Även fast föräldrarna har skrivit på fullmakten så innebär det inte att intervjun kan genomföras om intervjupersonen motsätter sig att den utförs.

## 6. Resultat

Den här undersökningen har syftet att belysa vad elever har för tankar om hälsa. Eftersom hälsa är ett så pass brett perspektiv som innefattar den fysiska, psykiska, sociala och den existentiella hälsan i en människas liv, så valde jag att inrikta mig på forskningsfrågorna: Vad lär sig elever om hälsa enligt dem själva?

Använder eleverna sina kunskaper om hälsa i skolan, hemmet och på fritiden?

1. I min analys kommer jag allmänt att tala om vad eleverna anser hälsa är för dem just nu och mot slutet av resultatet beskriva vad de skulle vilja lära sig mera av inom ämnet hälsa.

2. Därefter kommer vi in på själva lärandet om hälsa. Först inom ämnet idrott och hälsa, därefter andra skolämnen och utanför skolan. Vad lär eleverna om hälsa? Vilka erfarenheter har de? Hur känns det?
3. Hur kan de använda sina kunskaper om hälsa i skolan, hemma och på fritiden? I egna aktiviteter, tillsammans med kamrater? Hur ser de till sin hälsa? Hur värderar de sin hälsa?
4. Vad tycker eleverna är mest och minst intressant inom området hälsa? Vad skulle de vilja lära sig mera av i sin hälsoundervisning?

### 6.1 Hälsa för eleverna

1. I min analys kommer jag allmänt att tala om vad eleverna anser hälsa är för dem just nu och mot slutet av resultatet beskriva vad de skulle vilja lära sig mera av inom ämnet hälsa.

För att inledningsvis ge en bild av vad högstadieläverna har för uppfattning av vad hälsa är i den här studien, har jag valt att citera deras svar. För att sedan i slutet av resultatet se vad de saknar eller eventuellt vill veta mer om kring hälsa. Elevernas svar går att jämföra med varandra och svaren är olika utvecklade inom vissa områden. Något som kan vara bra att veta är att det finns en ålderskillnad mellan de intervjuade eleverna. Elev A-D går i sjunde klass, elev E-F går i åttonde klass och elev G-H går i nionde klass. Så när den första eleven svarade på frågan: Vad är hälsa för dig? Sa Elev A *Att man mår bra, äter bra och sover rätt och att man är aktiv.* För att hålla sig aktiv så tränar eleven innebandy. Elev B svarar *Alltså, det är väl att man ska äta rätt och må bra och så...* För att må bra ska man träna rätt och det gör eleven genom att spela innebandy och fotboll. Nästa elev talar mer om vilka aktiviteter man bör undvika att göra för mycket av och svarar så här. Elev C

Hur man mår och hur man håller igång och så. Man måste ju ha hälsa och veta vad man ska göra inte bara sitt hemma och spela dator och så. Hålla igång!

För elev C var det också tydligt att man måste ha hälsa vilket man frambringar genom att hålla igång. Nästa elevs svar var kort men är ändå likt de andra elevernas svar. Elev D *Må bra, vara glad och inte vara sjuk. Nöjd över något.* Här beskriver eleven att man ska vara nöjd över något som man själv har presterat vilket får den här eleven att må bra. Elev E spelar innebandy 2-3 gånger i veckan och går själv ut och springer på fritiden. Det är av eget intresse eleven håller kroppen i form och för att vara utvilad och orka med skolan. Spontant svarar

eleven att *Hälsa för mig är att man ska må fysiskt och psykiskt bra under hela tiden*. Det här hjälper eleven i dennes vardag för att uppnå hälsa. För elev F är grundförutsättningen den

Att man ska må bra, äta rätt och röra på sig. Att man har kompisar att man umgås med dem och inte är själv hela tiden.

Mat och rörelse är viktigt men här beskrivs även vikten av att ha en god kontakt med kompisar, och att man inte är ensam för mycket. Det skulle för den här eleven dra ner på hur man mår. Även elev G ser fritiden som viktig för hälsans skull.

Hälsa för mig är hur man äter, hur man mår. Hur man mår är också vad man gör på fritiden om man har kul på fritiden.

Variationen av vad eleven gillar är att äta bra vilket är betydelsefullt för hur eleven mår. Eleven tillägger också att rökning förstör hälsan. Elev H omnämner sin hälsa som den psykiska hälsan och familjen är en viktig faktor för hur eleven mår. Det säger eleven på följande sätt. *När man mår bra och att vara med familjen. Det första jag tänker på är psykisk hälsa.*

Elevernas svarar att det är viktigt att man mår bra genom att äta väl, träna, träffa kompisar, umgås i familjen och att främja den psykiska hälsan. Man ska också undvika att sitta stilla och vara ensam hemma för att istället träffa sina kompisar. Alla elever eftersträvar att bibehålla sin hälsa på olika sätt och just där de är för stunden.

## 6.2 Elevers lärande av hälsa

2. Därefter kommer vi in på själva lärandet om hälsa. Först inom ämnet idrott och hälsa, därefter andra skolämnen och utanför skolan. Vad lär eleverna om hälsa? Vilka erfarenheter har de? Hur känns det?

Elevers kunskapsbehov i hälsa kan variera beroende på vilken fas de är just nu. Under mina intervjuer har jag märkt att de fysiska kunskaperna är det som har dominerat. Eleverna har nämnt vad de lärt sig på lektionerna men diskuterar inte den sociala utvecklingen så mycket. Det kommer upp mer då de umgås med sina kamrater på fritiden.

Inom ämnet idrott och hälsa upplever eleverna i sjunde klass att de har haft lite undervisning i just hälsa. Till största delen sker undervisningen i idrottshallen där kunskapsinläringen mest berör den fysiska delen av hälsa. Eleverna i sjuan har emellertid fått ett teorihäfte i hälsa som de ska läsa på till ett kunskapstest senare. Eleverna i åttonde och nionde klass har fått mer teoretisk hälsoundervisning i klassrumsmiljö nu en tidigare. Elev G upplever att

undervisningen har förändrats från de tidigare två åren i högstadiet, men även i nian får elever ett häfte om hälsa.

I sjuan och åttan hade vi inte så mycket hälsoundervisning det är nu i nian som vi har börjat med teorilektioner i hälsa. Vi har fått ett häfte om hälsa där vi ska läsa på inför ett prov vi ska ha.

Det eleverna lär sig om hälsa är grunderna i träning, fysisk aktivitet och hur de ska äta. De lär sig också att det är viktigt att sova ordentligt och att det är viktigt att äta nyttig, fiberrik mat som gör det möjligt att återhämta sig efter träningspass. De har också tagit upp vikten av att stretcha för musklernas återhämtning. Elev F hävdar att det är

För att man ska kunna göra grejorna rätt och må bättre än ifall man äter för lite vitaminer och fibrer och så, så mår man ju inte lika bra som man ska äta och så. Man ska göra grejorna rätt! Typ att man stretchar och värmer upp så att man inte sträcker sig.

Om man ser till vilka erfarenheter eleverna har till hälsa, är det viktigt för dem att ha en god fysisk form för att undvika sjukdomar och skador. Den information de får i skolan hjälper dem till en sundare livsstil. Eleverna ser hälsa som något långsiktigt en möjlighet för dem att lära sig om den och för att klara sig på bästa möjliga sätt. Ett exempel på hur man kan känna och vad man kan få ut av ett träningspass är elev E:s beskrivning

Man mår ju bra ut av att träna efter en träning känner man sig uppgad och avkopplad. Man känner ett lugn att man inte behöver stressa och är utvilad. Stress och aggressioner försvinner. För mig är det nästan en drog att spela innebandy, känner jag mig sur innan så har jag nästan glömt bort det efteråt. Fan ny bana igen då! Man rensar liksom!

För eleven i fråga blir det tydligt att det är skönt att träna. Det är en ventil som gör eleven lugn och avslappnad. Elev G anser att det är *För att lärarna vill att vi ska ha det bra, vi är den nya generationen och de vill att vi ska klara oss och göra vårt bästa.* Vilket kan tolkas som vad samhället vill för varje individs bästa. Elev G verkar ha fått en viss förståelse för det även om elevens resonemang landar inom skolans ramar.

Utöver idrottsämnet idrott och hälsa säger eleverna att de får lära sig om hälsa i de naturorienterade ämnena och i hemkunskapen. Här beror deras kunskaper på vilken årskurs de går i. De läser om människan i block i No och i hemkunskap undervisas de i sjätte och åttonde klass. I No har de elever som går i nionde klass fått lära sig om vitaminer, proteiner och näringsämnen som kroppen omsätter. Där har de också gått igenom konsekvenserna av att



dricka alkohol. De flesta intervjuade elever kom ihåg sin hemkunskap då de talade om näringsrik mat med matcirkeln och talriksmodellen. Det var bara elev E som nämnde samhällsorienterande ämnen och att man där talade om den hållbara utvecklingen.

So tycker jag har lite eftersom de har samhälle, jordens luft och sådana där saker. Om vi fortsätter leva som vi gör så kommer det att vara svårt att andas om 40-50 år. Alla måste få syre och må bra i samhället med sociala aktiviteter så att samhället mår bra. Miljön för hälsan. Svenska och matte om man ser det till att hjärnan får arbeta på ett fysiskt och psykiskt sätt. I svenskan är det kroppsspråk och när du och jag sitter och pratar så måste vi ha ett kroppsspråk för att kunna förmedla om vi mår bra eller dåligt.

Elev E hittar många tillfällen där man lär om hälsa i skolans olika ämnen. Elev F kommer ihåg när de fick skriva en hälsodagbok under en temavecka i skolan. Då skrev de ner när de somnade, gick upp, åt och motionerade. Alla elever förutom elev H uppfattade att de hade någon form av hälsoundervisning i andra ämnen förutom idrott och hälsa. Den kunskap de fått handlar om att utveckla rätt redskap, att ta hand om sig själv och andra i sin vardag för att bygga upp en bas för framtiden och för att leva ett hälsosamt liv.

### 6.3 Elevers användande av hälsa

3. Hur kan de använda sina kunskaper om hälsa i skolan, hemma och på fritiden? I egna aktiviteter, tillsammans med kamrater? Hur ser de till sin hälsa? Hur värderar de sin hälsa?

Elevernas användande av hälsa speglar ett ganska normalt sätt att ta hand om sig och tänka på sin hälsa. De är ingen av dem som sticker ut med några direkt kontroversiella tankar om hälsa. De flesta av de intervjuade eleverna gör det som passar dem vad det gäller mat, fritid, kamrater och familj. Av åtta elever var det fyra som tyckte att de kunde använda sig av hälsa i skolan genom att äta rätt och frekvent för att orka med skoldagen. Av dem var det två personer som ansåg att det var viktigt att komma utvilad till skolan med en aktiv hjärna. Då blir det lättare att hänga med på lektionerna. Elev G upplever att

Om man äter rätt och sover bra blir det enklare att hänga med på lektionerna. När man är hemma kan man tänka på att äta rätt eftersom man har mer tid där att planera sina måltider.

Det finns helt klart en tanke på hur man ska klara av sin vardag och det finns även ett intresse att dela med sig av kunskaper till klasskamraterna. Elev E kan inte komma på vilket sätt han använder sig av hälsa i skolan men svarar så här.

Jag vet inte men jag skulle önska att vi satt ner i grupper och talade om våra kunskaper och erfarenheter om hälsa för att lära av varandra.

De kunskaper eleverna lärt sig om hälsa, och även det som faller sig naturligt att göra hemma, har de redovisat med liknade svar som att man ska vara sund, röra på sig, äta rätt, vila och sova.

Under fritiden utför sju av åtta elever någon form av fysisk aktivitet som att spela fotboll, innebandy, tennis, handboll, eller utförsåkning, judo, promenader eller springer. Alla umgås med sina kompisar på fritiden där det för vissa ingår att springa och gå tillsammans. Elev G poängterar

När man är med sina kompisar så kan man äta lite ohälsosamt det är där viktigare att låta bli att dricka alkohol. Mat behöver man men alkohol kan man låta bli. Man kan ha kul med sina kompisar har man kul med sina kompisar så stärker det psyket.

Eleverna värderar kontakterna med sina kamrater som något viktig för hälsan. En möjlighet för dem är att kunna röra på sig och att bryta sig loss från sin dator en stund och hitta på något kul tillsammans. Elev E ser fritiden som en möjlighet att göra lite vad som faller en in men tycker om att dra med sig flera kompisar för att cykla, bada och grilla tillsammans. Elev H ser fritiden som en möjlighet att behålla och vårda sin sociala hälsa. Samtliga elever ser på sin hälsa som något viktigt. Även fast inte alla elever använder sina kunskaper om hälsa i skolan, tar de med sig sina kunskaper hem och använder dem på fritiden. Det råder en diskussion om att äta hälsosamt och att ta hand om sin fysiska hälsa. Den sociala hälsan är tydlig, eleverna värderar högt att umgås med sina vänner. Det som är skadligt för hälsan har elev G reflekterat över, eleven undrar hur alkohol och rökning påverkar hälsan. Det är få elever som talar om den psykiska hälsan, de talar mer om hur man blir av med irritation genom att träna eller att komma i balans i umgänget med kompisar. Eleverna värderar hälsa utefter sina egna kunskaper och erfarenheter. Det märks i vilken fas eleverna är i om man går höstterminen i sjuan, åttan eller nian. Det visar sig på hur pass utvecklade svaren är under intervjuerna.

#### **6.4 Elevernas intresse för hälsa**

4. Vad tycker eleverna är mest och minst intressant inom området hälsa? Vad skulle de vilja lära sig mera av i sin hälsoundervisning?

De här två frågorna är ställda för att få ett grepp om hur pass intresserade eleverna är av att gå vidare och lära sig mer om hälsa. Deras intressen ligger mycket kring den fysiska hälsan. Det krävs då att de kommer in i en ny fas i livet så att ett större intresse väcks för den sociala och psykiska hälsan. Det eleverna tycker är mest intressant med hälsa är att man äta bra och näringsrik mat. Det kan bland annat innebära att läsa på matvarors innehållsförteckningar för att ta reda på om matvaran är näringsrik eller inte. Elev C svarar att *Det är intressant att veta hur kroppen fungerar, reagerar och vad den behöver*. Det här svaret stämmer bra överens för sex elever. De vill veta hur man tar hand om sin egen kropp efter bästa förmåga men två elever resonerar annorlunda. Elev E menar att dennes fysiska kunskaper hjälper honom till ett psykiskt lugn där eleven tömmer sitt sinne genom träning och förklarar det på följande sätt.

Inom hälsa är när jag tränar, man glömmer bort allting, man försvinner inom sig själv. Det är som att gå i kyrkan man känner sig lugn, det är samma sak för mig när jag ska träna man känner sig lugn men uppiggad. Man känner sig harmonisk man glömmer bort allting annat, en dålig dag i skolan försvinner, en kompis som har råkat illa ut, du rensar ut hjärnan på något sätt. Det tycker jag är jävligt häftigt att det går bort att man glömmer det som är jobbigt.

Så i det här fallet handlar det både om den psykiska och fysiska hälsan något, som de andra eleverna inte har reflekterat över i samma utsträckning. Det har elev E gemensamt med elev H som också tycker *Den psykiska hälsan! Hur man mår från dag till dag*. Elevernas intresse rör sig kring den fysiska och psykiska hälsan Där det går ut på att äta rätt, träna och må bra. Det eleverna ansåg vara minst intressant, var att gå och lägga sig i tid och förmaningar om att äta rätt som t ex elev G säger *När man blir upplyst om Mac Donalds och liknande, man vet redan att vissa saker är dåliga*. Elev E tyckte att det som var minst intressant med hälsa är, när tränaren ber en om att man ska träna hårdare, även fast man upplever att man ligger på max. Det var inte alla elever som hade ett svar på vad som var minst intressant med hälsa men elev H svarar att

Jag tycker inte att det finns något som är minst intressant, varje ämne har alltid något som är intressant.

Det går att upptäcka ett intresse för hälsa hos de intervjuade eleverna. De vill vara med och bestämma om sin hälsa samtidigt som de fortsätter att lär sig nya saker om hälsa.

Det eleverna skulle vilja lära sig mer av i sin hälsoundervisning är hur man förebygger skador på idrotten och även mer om näringslära. Elev E önskar

Att få prata med andra om hälsa och hur de har det på sin fritid. I grupparbeten och samtala kring liknande frågor som vi pratar om i den här intervjun

Eleven visste inte hur det skulle gå till, men idrott och hälsa kunde vara ett forum för det. Det var bara en elev som ville veta mer om saker som hade skadliga effekter på kroppen och det var elev G som undrade *Hur nikotinet i cigaretter påverkar hjärnan, men jag tror inte det är idrott. Hur nikotinet påverkar hjärnan och skapar ett beroende.* Utöver det den här tanken på skadliga effekter är det två elever som vill lära sig mer om den psykiska hälsan och där den ena vill lära sig mer om hur man tar hand om sig själv på bästa möjliga sätt.

## 7. Analys

Hur ser elevernas KASAM ut, har de en känsla för sammanhang enligt Aaron Antonovskys salutogena modell. Är elevernas generella motståndsrresurser tillräckliga för att de ska kunna fortsätta att leva ett hälsosamt liv. Är deras positiva hälsosituation begriplig, hanterbar och meningsfull.

När man ser till elevernas generella motståndsrresurser inom hälsa, så märker man att de aktivt försöker att behålla hälsan genom olika tillvägagångssätt. På frågan: Varför tror du att ni pratar om hälsa? Så svarar elev C

För att det är viktigt för livet, för att man inte ska skada sig. Man tränar en idrott och vi säger att man inte värmer upp på idrotten i skolan och man skadar ett knä så illa att man aldrig igen kan hålla på med sin favoritsport.

Här har eleven tänkt på ett eventuellt problem i framtiden. Vad är det värsta som kan hända mig om jag inte tränar rätt? Med sina generella motståndskrafter, som i det här fallet består av fysisk kunskap, det eleven har lärt sig i skolan och i sitt idrottsutövande på fritiden. Eleven har begripit vikten av att värma upp och att sträcka ut kroppen vilket gör det hanterbart att undvika att förstöra sitt knä. Det gör det meningsfullt för eleven att göra rätt med kroppen under träning för att undvika det värsta som kan hända.

Eleverna tänker på vad de äter och att det ska vara hälsosamt för kroppen genom att äta rätt och motionera. De värdesätter också att träffa vänner i skolan, hemma och på fritiden som främjar deras sociala hälsa. De har också ett intresse av att lära sig mer om sin fysiska hälsa och hur de stärker sin kropp. Eleverna idrottar på fritiden för att de tycker att det är kul men också för att bli av med negativ energi. På frågan vad som är minst intressant med hälsa svarar elev E

Man får inte träna för hårt, jag tycker inte om att träna för hårt. Jag tycker inte om att ge mer när min tränare ber mig, när jag vet att jag redan gör mitt bästa. Människan är i grunden lat och är inte byggd för att träna. Jag tycker att träning ska vara kul för att hålla igång och i längden göra mig utvilad. Jag har ingen lust att träna dubbelt så hårt bara för att min tränare säger så.

Eleven gillar inte att träna över sitt upplevda max. Därför görs situationen begriplig genom att träningspasset genomförs ändå med vetenskapen om att passet ser olika ut från gång till gång. För att göra situationen hanterbar förklarar eleven för sig själv, att människans natur är att vara lat och markerar sitt ogillande i att träna för hårt. För att göra träningen meningsfull så tänker eleven på vad som motiverar vid andra tillfällen. Träningen ska vara kul och inspirerande vilket den troligen är i vanliga fall. Elevens KASAM är starkt i det här fallet, han tar sig igenom träningen med vissheten om att den kan vara annorlunda en annan dag.

Det finns ett intresse att lära sig att ta reda på det skadliga för hälsan när det gäller rökning och alkohol. Samtliga av de intervjuade eleverna har goda generella motståndsresurser där skola, idrottsföreningar, familj och kamrater finns till hands. Elevernas möjlighet att göra sin egen hälsa begriplig är god men beror samtidigt på hur pass mycket energi skolan lägger på att utbilda eleverna inom området hälsa. Under lektioner i idrott och hälsa får eleverna i sjunde klass mer information om den fysiska hälsan och om hur viktigt det är att vila och äta rätt. I åttonde och nionde klass har de fler teorigenomgångar kring hälsa. Men samtidigt undrar jag på vilket sätt undervisningen inriktar sig på den psykiska och sociala hälsan. Detta med tanke på hur viktigt det är att ha goda kamratrelationer, umgås och att undvika att vara ensam. Situationen verkar vara begriplig och hanterbar för de yngsta intervjuade eleverna i skolan, där det de gör uppfattas som meningsfullt. De äldre eleverna vill däremot veta mer om den psykiska hälsan och det som är skadligt för kroppen för att göra sin tillvaro mer begriplig,

hanterbar och meningsfull. Det som framkommer är att ju äldre du blir desto mer vill du känna till för att uppnå en ” känsla av sammanhang”.

## 8. Diskussion

Syftet med den här studien har varit att undersöka vad elever har för tankar om hälsa. För att kunna besvara det har jag använt mig av frågeställningen: Vad lär sig elever om hälsa enligt dem själva? Använder eleverna sina kunskaper om hälsa i skolan, hemmet och på fritiden?

Elevernas tankar om hälsa går ut på att man ska må bra genom att äta väl, träna, träffa kompisar och familjen för att främja sin hälsa. För att kunna göra det, försöker de aktivera sig genom att idrotta. Alla eleverna har den inställningen att det är viktigt att röra på sig på det ena eller andra sättet. Antingen gör de det genom att idrotta eller också genom att hitta på olika aktiviteter med sina kamrater. Att ha kul tillsammans med sina kamrater är en bidragande faktor till god hälsa. Eleverna anser också att det är viktigt att vila och sova tillräckligt för att kunna orka med sin vardag.

Vad lär sig eleverna om hälsa enligt dem själva? Eleverna säger att de lär sig om hälsa på det sättet att de går igenom grunderna i träning, fysisk aktivitet och hur de ska äta. De lär sig också att det är viktigt att sova ordentligt och att det är viktigt att äta nyttigt. Fiberrik mat som ger kroppen möjlighet att återhämta sig efter ett träningspass och att det även är viktigt att stretcha för musklernas återhämtning. Eleverna ser hälsa som något långsiktigt en möjlighet för dem att klara sig och göra sitt bästa. Utöver idrottsämnet idrott och hälsa säger eleverna att de får lära sig om hälsa i de naturorienterade ämnena och i hemkunskapen. I No har de elever som går i nionde klass fått lära sig om vitaminer, proteiner och andra näringsämnen som kroppen behöver. Där har de också gått igenom konsekvenserna av att röka och dricka alkohol. De flesta av de intervjuade eleverna kommer ihåg sin hemkunskap, då de talade om näringsrik kost med hjälp av matcirkeln och tallriksmodellen. Den kunskap de får, består av att ta hand om sig själv och om varandra varje dag. Det är bara en elev som nämner den hållbara utvecklingen som något som påverkar vår hälsa i längden vilket togs upp på samhällskunskapslektion. Med tiden byggs elevernas kunskap på, så att de ska kunna ha en möjlighet att leva ett hälsosamt liv.

Använder eleverna sina kunskaper om hälsa i skolan, hemmet och på fritiden? Hälften av de intervjuade eleverna anser att de använder sig av sina kunskaper av hälsa i skolan. Vilket för dem innebär, att man ska vara utvilad och att man äter skollunchen för att orka med

lektionerna på eftermiddagen och delta på idrott – och hälsa lektionerna. De kunskaper eleverna lärt sig om hälsa och som faller sig naturligt att göra hemma, har eleverna svarat på liknande sätt, som att vara sund, röra på sig, äta rätt, vila och sova. Under fritiden utför sju av åtta elever någon form av fysisk aktivitet. Samtliga umgås med sina kamrater på fritiden, där det för en del ingår att springa och att gå tillsammans. Eleverna värderar umgänget med sina kamrater som viktig för sin hälsa. Det ger dem en möjlighet till att röra på sig, en anledning att bryta sig loss från sin dator en stund och att hitta på något kul tillsammans. Alla elever ser på sin hälsa som något viktigt, även fast det inte visar sig för alla i skolan, tar de med sina kunskaper hem och använder dem på fritiden.

Om man jämför den här studien med Britta Thedin Jakobssons artikel ”Basket, brännboll och så lite hälsa”, så kan man se att lärarna där gärna undervisar hälsa i ett klassrum. Åttor och nior, på den skola där jag har gjort mina intervjuer, undervisas på samma sätt när det gäller teorilektioner. Andra likheter är att hälsa undervisas med kostkunskap på hemkunskapen och kroppen på naturkunskapslektionerna. Eleverna lär sig att förebygga hälsa genom att vara fysiskt aktiva vilket är bra på kort och lång sikt. Det är något de intervjuade eleverna i min studie praktiserar i skolan, hemma och på fritiden. (Thedin. 2007, s. 120) Det här skriver även Mikael Quennerstedt om i sin analys.

Att lära sig hälsa i idrott och hälsa – ett salutogent perspektiv”. ”Ur ett salutogent perspektiv innebär det att hälsa bör begripas i olika idrottsaktiviteter och i sociala relationer samt att hälsa bör göras meningsfullt genom ett livslångt engagemang i olika rörelse- och idrottsaktiviteter. (Quennerstedt. 2006, s. 229)

Både i Thedin Jakobssons artikel och i skolan där jag intervjuade eleverna, är det tydligt att den mesta undervisningen i hälsa sker genom förmedlingspedagogik. Eleverna samlar på sig kunskaper om hälsa i skolan, i hemmet och på fritiden vilket stärker deras generella motståndsresurser i kontinuumet hälsa – ohälsa.

I artikeln ”Ur ungdomars röster om hälsa och hälsoundervisning – några reflektioner”, skriver Agneta Nilson om ungdomars relation till hälsa. I undersökningen tycker ungdomarna att det handlar om att vara sund helt enkelt. Det kan jag relatera till i min studie, där eleverna tänker på att äta rätt, sova väl och motionera i olika idrottsaktiviteter. Därefter börjar ungdomarna i Nilssons studie att resonera sig fram till sin psykologiska och sociala situation. Hur de mår i relation till sin omgivning där familjen, skolan, betygen och vännerna ingår. Sedan går de in för att prata om självförtroende och självkänsla, och hur det kan vara att lösa problem i

avsaknaden av en vuxens råd, då man ska lösa svåra problem. Det är inte så många elever i min studie som nämner det psykologiska och det sociala, men de pratar om att det är viktigt hur man mår och att man umgås med sina kamrater i skolan och på fritiden. Det som sker i skolan och i hemmet får de troligen hjälp med, därför att de är högstadiel elever, och inte som i Nilssons undersökning, gymnasieelever som är på väg in i vuxenvärlden. När man ser på ungdomarna i Nilssons artikel kan man läsa att den undervisningen de får i hälsa inte motsvarar deras behov. Vilket gör att deras problem lätt faller bort och förblir olösta.

Ungdomars synpunkter kan sammanfattas med önskan om mer dialog och ett innehåll mer inriktat på den psykiska hälsan. (Nilsson. s. 112)

En annan fara är om undervisningen i idrott och hälsa hamnar för mycket på det fysiologiska planet och mindre på det psykologiska och sociala. Under mina intervjuer visar det sig tydligt att eleverna saknar kunskaper om hälsa som de själva eftersöker. Det kan röra sig om att föra en dialog med andra elever om vad hälsa är för dem men också om vad som är skadligt för ens hälsa. Det är flera som vill veta mer om den fysiska hälsan där träning och kost är två viktiga ingredienser. Den psykiska hälsan nämns också vilket alla intervjuade elever berörs av men nämner på olika sätt. Därför upplever jag att eleverna behöver en större dos av hälsa där man faktiskt utgår och pekar på vilka element som påverkar en människas hälsa.

Ett steg att gå vidare i en ny undersökning kan vara att intervjua skolans lärare i idrott och hälsa om vilken hälsoundervisning de för, och vad de skulle vilja utveckla. Samtidigt som man ställer en informativ enkät där skolans elever får upptäcka nya kunskaper om hälsa samt svara på vad de är intresserade av.

### 8.1 Metoddiskussion

Under den kvalitativa datainsamlingen var det spännande att se, hur utfallet skulle bli med de öppna frågor som ställdes. En testintervju utfördes innan de åtta intervjuerna gjordes i skolan, vilket var bra på ett sätt. Det gav en möjlighet att kritiskt ifrågasätta om någon fråga inte fungerade alls eller om den behövde struktureras om. Så här i efterhand hade ytterligare provintervjuer varit önskvärda för att träna själva intervjutekniken. När elevernas citat skrevs ner i uppsatsen, hade det varit bra om jag hade ställt ännu fler följdfrågor under intervjuerna för att få klara meningar. Det upptäcktes efter att intervjuerna var klara, det går dock att tolka innebörden av meningarna. Eftersom jag utgick ifrån fenomenlogiskt tillvägagångssätt och skulle utgå från intervjupersonernas subjektiva svar om hälsa kunde det ha varit bra att träna mer på sin egen objektivitet. Vilket kan hända när man ställer en fråga och får ett svar som



försvårar ens neutralitet. Som exempel hände det under en intervju att jag råkade höja rösten efter ett svar. Det kan störa intervjupersonen vilket gör det svårare att flika in en följdfråga och få ett utförligt svar. Samma sak är det med ett skratt vem tyckte det var kul? Jag eller den intervjuade. Efter ett par intervjuer blir man mer uppmärksam på det och försöker undvika tidigare misstag.

Den kvalitativa ansatsen med intervju som metod under den här undersökningen har fungerat bra. Det hade inte gått att få utförliga svar kring hälsa om inte intervju hade valts. Om den kvantitativa ansatsen hade använts med enkäter som metod hade den troligtvis bara skrapat på ytan till den information som erhöles nu. Jag är nöjd med att ha valt den kvalitativa ansatsen i den här studien. Undrar om det blir en kombination av de båda nästa gång?

## Referenslista

Alvesson, Mats & Sköldberg, Kaj. (1994). *Tolkning och reflektion: Vetenskaplig och kvalitativ metod*. Lund. Studentlitteratur.

Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur

Dalen, Monica (2007). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

Engström, Lars – Magnus & Redelius, Karin. (red.) (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm. Hls förlag.

Kvale, Steinar. (2002). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund. Studentlitteratur.

Nilsson, Agneta (red.) (1998) *Är Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller hälsorisk*. Stockholm: Liber distribution

Quennerstedt, Mikael. (2006). *Att lära sig hälsa*. Universitetsbiblioteket. V Frölunda. DocuSys.

Uppslagsverk

hälsa. <http://www.ne.se/lang/halsa>, Nationalencyklopedin, hämtad 2011-12-18.

## Intervjufrågor

Vad är hälsa för dig?

Hur mycket hälsoundervisning har du i ämnet idrott och hälsa?

Vilken typ av hälsa brukar ni gå igenom och prata om då?

Varför tror du att ni pratar om hälsa?

Vilka andra skolämnen innehåller undervisning i hälsa?

Vad lär du dig där om hälsa?

Vad inom området hälsa tycker du är mest intressant? Minst?

Hur kan du använda dina kunskaper om hälsa i skolan? Hemma? På fritiden?

Vad skulle du vilja lära dig mera av i din hälsoundervisning?