



Så lär jag ut hälsa

En jämförande studie med avseende på lärares
planering av hälsa i Södra Australien och Sverige

Nadja Udén Möller

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå : 60:2012
Idrott, fritidskultur och hälsa F-6: 2008-2012
Examinator: Kerstin Hamrin
Handledare: Mia Heurlin-Norinder

Sammanfattning

Så lär jag ut hälsa är en uppsats på avancerad nivå skriven våren 2012 vid Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm och är på 15 högskolepoäng.

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur lärare i Södra Australien och Sverige skapar en lärandemiljö i hälsa och för att uppfylla detta syfte har jag valt frågeställningarna:

- Hur gör lärare i Södra Australien och Sverige för att skapa en lärmiljö i hälsa?
- Hur påverkar lärarens syn på hälsa undervisningen i skolan?
- Vad finns det för likheter och skillnader i lärares förhållningssätt i hälsa i Södra Australien och Sverige?

Uppsatsen är en kvalitativ studie med intervjuer som undersökningsredskap. Intervjuerna genomfördes med tre australiensiska lärare och tre svenska lärare där urvalet byggde på ett praktiskt urval.

Hela studien genomfördes med ett salutogeniskt synsätt där det insamlade materialet analyserades utifrån KASAM och tidigare forskning inom hälsa, hälsoarbete och hälsa i idrott och hälsaundervisningen i skolan.

Resultatet visar att lärare i Sverige och Södra Australien har liknande tillvägagångssätt i hur de undervisar i hälsa i Idrott och Hälsa även fast deras kursplaner skiljer sig mot varandra. Lärarna säger att de återkopplar till hälsa i det mesta de gör.

Slutsatsen i uppsatsen är att Södra Australien är undervisningen mer styrd eftersom deras kursplan är mer konkret och på det sättet styr den mer vad lärarna lär ut till skillnad mot den svenska kursplanen i Idrott och Hälsa som är väldigt tolkningsbar. På grund av detta var de australiensiska lärarna mer konkreta i sina beskrivningar av undervisning, trots att undervisningsformerna var lika. Lärarna försöker i sin undervisning återkoppla till elevernas känsla av sammanhang och har till största delen ett salutogent synsätt på hälsa.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	1
3. Tidigare Forskning	2
3.1 Hälsa	2
3.2 Ett hälsofrämjande arbete	3
3.3 Synen på idrott och hälsa	4
3.4 Kursplanerna	5
3.4.1 Kursplan i South Australia	5
3.4.2 Kursplan i Sverige	7
4. Teoretisk ansats	7
4.1 Salutogent synsätt	7
4.2 KASAM	8
5. Syfte	10
5.1 Frågeställningar	10
6. Metod	10
6.1 Val av metod	10
6.2 Urval och avgränsning	11
6.3 Genomförande	11
6.4 Databearbetning	13
6.5 Tillförlitlighetsfrågor	13
7 Resultatpresentation och analys	13
Intervjupersoner – Presentation	14
7.1 Begriplighet	14
7.1.1 Svenska lärare	14
7.1.2 Australiensiska lärare	17
7.2 Hanterbarhet	19
7.2.1 Svenska lärare	19
7.2.2 Australiensiska lärare	22
7.3 Meningsfullhet	25
7.3.1 Svenska lärare	25
7.3.2 Australiensiska lärare	27
8 Diskussion	30

8.1 Avslutande Resultatdiskussion	30
8.2 Metoddiskussion	32
Referenslista	34
Elektroniska källor	35
Bilaga 1 - Litteratursökning	37
Bilaga 2 – Svensk Intervjuguide	38
Bilaga 3 – Engelsk Intervjuguide	39
Bilaga 4 – Engelska svar på frågor som är med i resultat	40

1. Inledning

Vårterminen 2010 skrev jag en uppsats på grundnivå på Idrottsläraryrket på Stockholms Universitet, uppsatsen handlade om hälsa och hur pojkar i åldern 16-18 år såg på hälsa i förhållande till sin kropp. Uppsatsen väckte fler frågor än den svarade på då det framgick att pojkarna hade många olika sätt att tänka på och om hälsa och i och med detta har synen på hälsa legat kvar i mitt bakhuvud. Vid utbytesstudier i Södra Australien¹ märkte jag hur likt landet är Sverige. Under mina utbytesstudier läste jag samma sorts kurser som jag läst i Sverige och jag läste dessa med framtida idrottslärare. Jag slogs här av hur lika våra utbildningar var. Båda utbildningarna har mycket fokus på friluftsliv och hälsoarbete där arbetet handlar om hur vi som idrottslärare kan skapa en hälsa för resten av livet hos eleverna vi undervisar.

I Södra Australien och i Sverige är övervikt ett växande problem. I media ser jag ofta artiklar om hur hälsan i de båda länderna är på nedgång och senast den 24:e april fanns en artikel i Dagens Nyheter om hur hälsan i de båda länderna kraftigt försämrats. (Dagens nyheter, Webupplaga, 2012-05-02) Dessa likheter i utbildning och media ledde till ett intresse avseende deras kursplaner i idrott och hälsa. I Södra Australien heter ämnet Health and Physical Education och i Sverige Idrott och hälsa, detta låter som att ämnena skulle vara ganska lika. Denna studie tar upp likheter och skillnader i lärares synsätt på hälsa i Sverige och Södra Australien och hur det i sin tur påverkar planering och struktur i undervisningen i ämnet idrott och hälsa.

2. Bakgrund

Ämnet Idrott och Hälsa är ett ämne som är obligatoriskt i den Svenska grundskolan och likaså i Södra Australien. Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011² har som ett av målen att eleverna ska uppmanas att i slutet på grundskolan kunna ta ansvar för sin egen hälsa. (Skolverket, Kursplan Idrott och Hälsa, LGR11) Detta är ett av grundmålen i

1 Australien är uppdelat i 6 olika stater och 2 territorier. De 6 staterna är Western Australia, South Australia, Victoria, Tasmania, Queensland och New South Wales och de 2 territorierna är Northern Territory och Australian Capital Territory. Jag kommer i den här uppsatsen endast att behandla South Australia och kalla det för Södra Australien.

2 I uppsatsen kommer jag kalla Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 för LGR11

kursplanen i Health and Physical Education i Södra Australien också, att eleverna ska i slutet på grundskolan ha tillräckligt med kunskap för att kunna ansvara för sin egen hälsa (DECS [1] 2012-04-11) Andra likheter i Södra Australien och Sverige är att de båda är länder med fri hälsovård, (Medicare i Australien och Länsstyrelsen i Sverige). Australien och Sverige har även ungefär lika stor del överviktiga barn (strax över 16 procent i Sverige och ungefär 15 procent i Australien). (Vincent, S.D m.fl, 2003) Undervisningen vid Stockholms Universitet, Gymnastik och idrottshögskolan i Sverige och på Flinders University i Södra Australien har som målsättning att lära ut hur vi idrottlärare kan skapa en hälsosam undervisning i ämnet Idrott och Hälsa. Thedin Jakobsson (2007) har genomfört forskning som visar att elever inte känner att ämnet Idrott och Hälsa lär dem något annat än olika sporter. Det är bland annat därför viktigt för oss som lärare att förstå hur vi kan skapa den bästa undervisningen som möjligt inom hälsa. För att i sin tur förstå hur vi kan skapa denna undervisning måste vi veta hur hälsoundervisningen i skolan ser ut. (a.a s. 179ff)

3. Tidigare Forskning

Australien och Sverige är två länder som har en stor historisk påverkan på hur idrottsundervisningen världen över ser ut idag. Detta har i sin tur lett till att det finns mycket forskning om ämnet. (Webb, L., Quennerstedt, M. & Öhman, M., 2008) I följande kapitel kommer jag beskriva tidigare forskning gjord inom hälsa, hälsofrämjande arbete och hälsa inom Idrott och Hälsa i de båda länderna.

3.1 Hälsa

Hälsa är ett begrepp som har en rad olika definitioner och det finns många som vill ha sin egen definition av begreppet. Världshälsoorganisationens³ (WHO) definition av hälsa lyder:

"A state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease". (WHO, 2012)

Och är i Nationalencyklopedin översatt till:

”ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara en frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning”. (NE, 2012)

3 I uppsatsen kommer jag kalla Världshälsoorganisationen för WHO

Hälsobegreppet kan delas in i tre olika delar, fysisk, psykisk och social hälsa (Sandahl, 2005, s.54). Begreppet har under alla tider haft fokus på den fysiska hälsan och hur individen hjälper sig själv utifrån en kroppslig ståndpunkt, detta kan visa sig genom hygien, hur kroppen ser ut och så vidare. (Sandahl, 2005, s.116) I idrotts- och hälsaundervisningen har den sociala hälsan varit en naturlig del vid lagspel och olika lekar, något som kommer med automatik i ämnet. När ett stort fokus på psykisk och social hälsa har uppkommit i idrottsämnet blir detta ofta teoretiska delar i ämnet. När lärare i sin tur talar om ämnet så talas det ofta om en försämrad hälsa hos ungdomen, däremot verkar det inte så lärare inte är villiga att göra så mycket åt saken. (Sandahl, 2005, s.190)

Hälsa domineras idag av ett tankesätt där hälsa innebär avsaknad av sjukdom, både i skola och i samhället i stort. I och med detta synsätt blir hälsa ett tillstånd där kroppen fungerar utan sjukdom. (Quennerstedt, 2006) I skolan sägs hälsaundervisningen i och med denna syn ha den ”normala” kroppen som utgångspunkt vilket leder till att undervisningen strävar efter att nå det normala, denna syn har historiskt sett varit väldigt tydlig i australiensiska kursplaner i Physical Education. (Kirk, D., 2001, s. 475ff) Detta skulle innebära att undervisningen i hälsa sker utifrån den fysiska hälsan.

3.2 Ett hälsofrämjande arbete

Hälsa och hälsofrämjande arbete är begrepp som kan användas i många olika former och sammanhang. För att skilja dessa två begrepp kan man med enkla ord säga att hälsa är ett tillstånd hos en individ medan hälsofrämjande arbete är ett förhållningssätt eller en verksamhet. (Medin, J. & Alexandersson, K., 2000)

Skolans hälsofrämjandearbete har gått från att förebygga sjukdom till att främja hälsa. Denna nya syn på hälsofrämjande arbete har skett under samma tidsperiod som Anonovskys teorier om det Salutogena sättet att se på hälsa och KASAM som en förutsättning för att nå en god hälsa skapats. I och med förändringen har skolan fått ett tvärvetenskapligt uppdrag där skolans kunskapsuppdrag skall ske i samband med uppdraget att skapa hälsa i hela skolans miljöer. Detta tvärvetenskapliga lärande kan endast ske genom dialog och kritiskt tänkande om sitt eget lärande och forskning. Undervisningen måste anpassas efter den enskilda gruppens och lärarens egna erfarenheter samt efter rådande relevant forskning för att den ska

bli hälsofrämjande (Nilsson, L. 2003) För att kunna stödja personer som vill förändra sin livsstil till en mer hälsosam och lärare som vill förändra sina arbetssätt till mer hälsofrämjande måste läraren ta hänsyn till individers och gruppers olika erfarenheter och olika hälsa. Det är personen som vill ändra sig som måste bestämma hur och vad som är viktigt och meningsfullt för sig själv för att sedan kunna förstå hur man kan arbeta hälsofrämjande för just den individen eller gruppen. Det går inte att säga till någon vad den skall göra och sedan förvänta sig att detta görs om personen eller gruppen inte anser det som viktigt eller inte förstår syftet med förändringen. En mening måste finnas med hälsofrämjande arbete och förstår inte individen syftet med arbetet kommer en ändring inte ske. För att en hälsofrämjande pedagogik ska fungera måste utgångspunkten i den rådande kulturen vara hos den enskilda individen eller gruppen. (Svederberg, E., 2001, s. 30ff) Även Quennerstedt (2006) talar om att ett meningsskapande arbete är grunden för att elever ska lära sig hälsa.

3.3 Synen på idrott och hälsa

Ett projekt som genomförts i Sverige under 2000-talet är Skola-Idrott-Hälsa Projektet⁴. Det är forskare från Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm, Stockholms Universitet och Karolinska Institutet som undersökt hur elevers fysiska aktiviteter sker, hur idrottsundervisningen i skolan genomförs, elevers och lärares föreställningar om undervisningen och konsekvenser av denna undervisning och fysiska aktivitet. (Thedin Jakobsson, B., 2008, s.4-5) Syftet med projektet var att undersöka varför den fysiska aktiviteten hos ungdomar i Sverige och västvärlden minskar samtidigt som förståelsen för hur viktig fysisk aktivitet är ökar. (Engström, L-M.,2004) SIH- Projektet genomfördes under 6 år och forskarna undersökte hur elever såg på ämnet Idrott och Hälsa, vad eleverna lärde sig och vad de ansåg om ämnet. Forskarna kom fram till att lärarna ansåg att för att eleverna skulle kunna uppfylla kunskapskraven i Idrott och Hälsa måste de själva vilja göra det, lärandet behövde också vara lustfyllt för att eleverna skulle vilja lära sig att ta ansvar för sin egen hälsa. Den största delen av eleverna sa att de i idrottsämnet lärde sig att man måste motionera för att må bra och det som de mest lärde sig var idrotter och samarbete. (Thedin Jakobsson, B. 2008, s.15ff) Projektets resultat visade att eleverna endast hade en svag bild av vad ämnet Idrott och Hälsa ska lära dem. (Larsson, H., 2004, s. 39)

4 I redovisningen av projektet kallas det för SIH-projektet och detta är vad jag kommer kalla projektet för i uppsatsen.

Det finns fem olika synsätt hos lärare gällande hur undervisningen i idrott och hälsa går till:

- Hälsa är teoretiskt och något man gör i klassrummet, eleverna undervisas i traditionell undervisning med läsning och diskussioner om begreppet hälsa. Undervisningen innebär prov och läxor och är ofta förebyggande.
- Läraren undervisar genom förmedlingspedagogik där läraren visar eleven vad som är bra att kunna och hur man skall genomföra vissa övningar och varför för att få en god hälsa.
- Hälsa är ett ämne som skall undervisas i andra ämnen, t ex naturkunskap och hemkunskap där viss integration med idrottsundervisningen sker på temadagar och liknande.
- Hälsa främjas av att vara fysiskt aktiv och sker genom de aktiviteter man gör i idrottsämnet.
- Hälsa är friskvård och ett komplement till övriga ämnen

(Thedin Jakobsson, 2004, s. 38ff)

Dessa olika synsätt på hur lärare undervisar i hälsa fanns alltså 2004. Hälsa visar sig således inte vara en del av ämnet i stort och inte heller en genomgående del i ämnet idrott och hälsa.

3.4 Kursplanerna

I de Australiensiska kursplanerna i idrott och hälsa fokuseras det på både idrottsläraren, eleven och deras hälsa, något som inte finns i den svenska kursplanen i ämnet. I de båda kursplanerna är det också stort fokus på en frisk kropp i idrottsundervisningen (Webb, L., m. fl, 2008) De finns också mer fokus i Australien på hur idrottslärarnas kroppar skall orka än i den svenska men det fanns även inslag av detta i den svenska skolan (även om det inte står om detta i kursplanen). I båda länderna är det viktigt att gemene man har en hälsosam kropp, detta är ofta lika med hur en hälsosam kropp visar sig i media. Idrottslärare är förebilder för ett hälsosamt leverne och skall visa eleverna hur de kan bli lika hälsosamma. (Ibid)

3.4.1 Kursplan i South Australia

Av kursplanen i Health and Physical Education framgår det att ämnet kan vara uppdelad i tre olika delar (Health Education, Physical Education och Outdoor Education), delarna skall däremot uppnå samma mål och gemensamt utvärdera eleven i respektive område. (DECS [1],

2012⁵) I följande kapitel redovisas texten i sin engelska originalform följt av en svensk sammanfattning.

Kursplanen i Södra Australien har olika Key Ideas som sedan är uppdelade i olika lärandemål. Nedan följer varje key idea inom hälsa och personlig och social utveckling för årskurs 6-9⁶:

- Students consider the range of influences on their health associated with increasing freedom of choice, critically examine information available about those choices, and devise personal and community strategies based on them.
- Students learn to assess and build their understandings of skills to effectively manage risky and challenging situations for themselves and others.
- Students increase their knowledge of and skills for healthy dietary practice. They research and critically analyse information, including online, on food choice, and identify the influence of peers and the media on nutritional choices.

(DECS [2] 2012)

- Students further develop an understanding of their different identities in and beyond local environments. They critically analyse the different ways people view each other. They establish a sense of increasing rights and responsibilities in relation to family, peers and the wider community.
- Students further develop personal resilience as they interpret the meaning of physical, emotional and social change, and their own developing sexuality and that of others.
- Students extend their social knowledge and skills to enable them to make and maintain positive relationships and close friendships, and work collaboratively in teams.

(DECS [3] 2012)

I kursplanen för Södra Australien ska eleven utveckla sin sociala kompetens och samarbetsförmåga för att i framtiden kunna leva som en fullvärdig medlem i samhället. Eleven skall också ha kunskap om matens betydelse för hälsan och veta hur de kritiskt kan granska olika mediernas dietinformation. Till slut ska eleven kunna skydda sig både fysiskt och psykiskt och utveckla en egen identitet oberoende av omgivningens normer. Kursplanen behandlar alltså både eleven sociala, fysiska och psykiska hälsa och det finns mycket fokus på elevens relationer till andra och till samhället i stort.

5 DECS är Department of Education and Childrens Services. Det är Södra Australiens motsvarighet till Skolverket och kallas i texten DECS där olika webupplagor har siffrorna 1, 2 och så vidare.

6 Kursplanerna i Södra Australien är uppdelade i; Early years (födelse-årskurs 2), primary years (årskurs 3-5), middle years (årskurs 6-9) och senior years (årskurs 10-12).

3.4.2 Kursplan i Sverige

I den svenska kursplanen i Idrott och Hälsa finns det inga key ideas men vi arbetar efter centrala innehåll som sedan utvecklas i kunskapsmål. Det centrala innehållet i hälsa och livsstil redovisas nedan och även det centrala innehållet i säkerhet för årskurs 7-9.

- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.
- Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

(Skolverket 2011)

Kursplanen i Södra Australien är mer djupgående än den svenska och skriver ut vilka olika delar av hälsa som är viktigt att lära sig mer än den svenska gör. I den australiensiska kursplanen skrivs det om både mat, sexualitet och samhället på ett sätt som inte görs lika tydligt i den svenska. Båda kursplanerna säger däremot att eleverna ska kunna tala om hälsa och veta olika effekter av fysisk aktivitet, de har också en egen del för säkerhetsarbete.

4. Teoretisk ansats

De teoretiska ansatserna som jag kommer använda mig av i denna uppsats är det Salutogena begreppet skapat av Antonovsky och KASAM, känslan av sammanhang, även det skapat av Antonovsky. Anledningen till mina valda teorier eller synsätt är för att det har under min tid på Lärarhögskolan, Stockholms Universitet och Gymnastik och Idrottshögskolan varit många och i vissa fall hetsiga diskussioner om hur vi som lärarstudenter kan se på hälsa. Hur en lärare ser på hälsa är avgörande för hur eleven kommer uppleva hälsa.

4.1 Salutogent synsätt

Ordet salus betyder det friska och därifrån kommer det salutogena begreppet fram. (Quennerstedt, M., 2006, s. 50) Antonovsky (1987) säger att med ett salutogenetiskt synsätt skall människor studeras utifrån ett kontinuum (en glidande skala) och hur personen i fråga ligger på en skala frisk/sjuk, då kan exempelvis läraren studera grupper, hur de förhåller sig

på denna skala samt se hur de rör sig mot det friska respektive det sjuka. Vad som händer vid olika tidpunkter i den personens liv påverkar vart på skalan personen är. (Antonovsky, A., 1987, s. 28) Hälsa, utifrån ett salutogent synsätt, är en process som handlar om hur olika individer har olika grader av hälsa. (Medin, J. & Alexandersson, K., 2000) Hälsa ses som någonting positivt. Sjukdom ses som en separat process inom hälsa och hur en individs hälsa är kan påverkas genom en rad olika resurser till exempel; psykiska, ekonomiska, fysiska och sociala. Individen är också en aktiv varelse och inte lika passiv som i ett patogent synsätt. (Quennerstedt, M., 2006, s.51ff)

Quennerstedt sammanfattar här begreppet i olika punkter:

- Fokus ligger på det som skapar och utvecklar hälsa.
- Hälsa är en dynamisk process
- Hälsa är inte endast frånvaro av sjukdom
- En individ kan vara sjuk men ändå ha hälsa
- Hälsa är ett samspel mellan sociala, fysiska och psykiska faktorer
- Människan är aktiv och handlar i relation till sin omgivning
- Hälsa är ett medel eller en förutsättning för att uppnå andra saker i livet

(Quennerstedt, M., 2006, s. 51)

4.2 KASAM

KASAM är ett begrepp som är den del av det salutogena synsättet på hälsa. Antovsky (1987) menar att vid ett högt KASAM kan en person som är påtagligt sjuk ändå ha en god hälsa. Genom intervjuer med personer som varit med om stora trauman såg Antonovsky skillnader i hur de klarat av dessa, och kom då fram till att de intervjuade hade skillnader i deras KASAM. När intervjuerna var gjorda undersökte Antonovsky vad grupperna hade gemensamt och kom fram till att de som ansågs ha god hälsa ofta hade en hög känsla av sammanhang, KASAM. (Antonovsky, A., 1987, s. 43)

KASAMs tre centrala delar är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Individer med en hög begriplighet ser världen som förståelig. Även om hemska saker händer individen i fråga så har en individ med hög grad av begriplighet förmågan att göra den hemska händelsen gripbar, individen i fråga kan bedöma och begripa världen. En individ som däremot har en låg

grad av begriplighet kan ofta se sig själv som en olycksfågel och förföljd av olycka.
(Antonovsky, A., 1987, s. 44)

Hanterbarhet är hur en individ känner att den kan hantera de resurser som är under individens kontroll. Om individen känner att den kommer kunna använda sig av till exempel familjemedlemmar eller Gud vid krav och eventuella motgångar och inte känner sig motarbetad har den individen en hög grad av hanterbarhet. (Antonovsky, A., 1987, s. 45)

Meningsfullhet är motivationskomponenten i KASAM. Individer som har en hög grad av meningsfullhet känner sig delaktiga i samhället, de är engagerade och har områden som är betydelsefulla för dem. Delar som individen känner engagemang för är ofta utmaningar, men samtidigt värda att investera i både engagemang och känslor. Meningsfullhet är alltså om individen känner att ens liv har en känslomässig mening och att åtaganden och krav är värda att investera tid i. (Antonovsky, A., 1987, s. 46)

Genom dessa tre delar definierar Antonovsky KASAM som:

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga och (3) dessa krav är utmaningar, värda investeringar och engagemang”

(Antonovsky, A., 1987, s. 46)

Det är viktigt för en persons goda hälsa att ha en balans mellan dessa tre komponenter och det är också viktigt att komma ihåg att allt i livet inte måste kännas meningsfullt, begripligt och hanterbart. Alla individer sätter upp gränser för vad den kan hantera, detta betyder inte att man för den skull har en låg grad av KASAM. Det handlar om att de delar av en persons liv som känns viktiga måste kännas hanterbara, begripliga och meningsfulla för att personen skall ha en hög grad av KASAM. (Antonovsky, A., 1987)

5. Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur lärare i Södra Australien och Sverige skapar en lärande miljö i hälsa utifrån deras syn på hälsa.

5.1 Frågeställningar

- Hur gör lärare i Södra Australien och i Sverige för att skapa en lärmiljö i hälsa?
- Hur påverkar lärarens syn på hälsa undervisningen i hälsa?
- Vad finns det för likheter och skillnader i lärares förhållningssätt i hälsa i Södra Australien och Sverige?

6. Metod

Jag har i denna uppsats använt mig av en kvalitativ metod där både undersökning och bearbetning av resultat skett kvalitativt. Jag har gjort en jämförande studie där jag jämfört och beskrivit hur det kan finnas lika eller olika synsätt i hälsoarbete i skolan i Södra Australien och i Sverige. En jämförande analys är vanlig vid empiriska studier men används också ofta inom den samhällsvetenskapliga vetenskapen. Det är viktigt vid en jämförande studie att man har en utgångspunkt som lika på båda sidorna av undersökningen. Utgångspunkten i denna uppsats är hälsa. (Esaiasson, P. m.fl., 2007, s.170)

6.1 Val av metod

Denna uppsats är skapad av ett så kallat praktiskt skäl vilket innebar att uppsatsen kom från en fråga som är nära mig i mitt dagliga liv. Uppsatser av detta slag kommer ofta till på grund av forskningsmaterial som är tillgängligt för forskaren. (Esaiasson, P. m.fl., 2007, s.176)

Detta är vad som skett i min uppsats då jag i och med tidigare uppsatser har ytterligare velat utforska hälsa. Ett problem när forskningsfrågor kommer till av praktiska skäl är att validiteten kan bli lidande. För att förhindra detta är det viktigt att kunna svara på två frågor innan uppsatsen:

- Vad är det du vill undersöka?
- Varför har du valt just de fall som du gjort?

(Ibid)

Detta är två frågor som jag haft klara för mig genom uppsatsen och redogör för i bakgrund och inledning. För undersökningen har jag använt mig av intervjuer för att få en djupare

kunskap inom problemområdet och för att kunna ställa följdfrågor i hur lärarna ser på hälsa i sin undervisning.

6.2 Urval och avgränsning

I en urvalsprocess är det viktigt att först undersöka populationen som skall studeras, när detta är fastställt skall man sedan bestämma vilken del av populationen som skall undersökas och varför man väljer just dessa. (Esaiasson, P. m.fl., 2007, s.178ff) Populationen för denna uppsats skulle vara alla lärare i Sverige och i Södra Australien. Jag har däremot inte möjlighet att undersöka hela populationen och jag har därför valt att använda mig av ett så kallat strategiskt urval som är relativt litet vilket gör att generaliseringar inte kommer att kunna göras annat än bland de skolor och hos de lärare som används i undersökningen. (Ibid, s.182)

Mitt urval sker inte bara strategiskt utan även praktiskt. Ett praktiskt urval sker ofta när det finns tidsmässiga hinder eller ekonomiska hinder för att kunna genomföra ett slumpmässigt urval. Som tidigare nämnts innebär detta att generaliseringar inte kan göras på andra än de urvalspersonerna. Vad som däremot går att göra är att försöka bedöma hur pass generaliseringsbara resultatet blir och göra en hypotes. (Patel & Davidson, 2011, s. 59) Urvalet består av personer jag mött i studiesammanhang i Australien och Sverige. Detta är främst på grund av tidsbrist. Det kan vara problematiskt och oseriöst att intervjua personer som är ens vänner, detta var varför jag valde att inte intervjua personer som jag känner privat. (Esaiasson, P. m.fl., 2007, s.292) I urvalsprocessen har jag försökt få så stor spridning som möjligt med de möjligheterna jag haft och inga av intervjupersonerna är personer som jag känner privat men jag har träffat i och med skola eller liknande. Jag har valt tre lärare i varje land med varierande erfarenhet och varierande skolor. Anledningen till valet av tre lärare i varje land var att jag ville genomföra ungefär fem intervjuer men med lika många från varje land. Ungefär 10 intervjupersoner är mer än nog för större undersökningar men det går inte att sätta ett fix antal. Det är kvalité och inte kvantitet på intervjun som är det viktiga (Ibid) Eftersom detta är en mindre studie så valde jag ett mindre antal intervjupersoner.

6.3 Genomförande

Undersökningen har skett via intervjuer med de utvalda lärarna. Intervjuer sker ofta när intervjuaren vill att den intervjuade skall förklara hur den uppfattar sin egen värld. (Esaiasson, P. m.fl., 2007, s.285) Detta är vad jag vill göra i min uppsats, förstå hur lärare uppfattar och planerar sin egen värld. Jag började med att kontakta varje enskild lärare och förklara studiens

syfte och att jag ville intervjua dem. Detta skedde via email medan intervjuerna var avsedda att ske i realtid. Intervjuguiden blev översatt till engelska med hjälp av en engelskasteruderande för att kunna få den så likt den svenska som möjligt. Intervjufrågor skall helst vara av deskriptiv karaktär och inte ja eller nej frågor vilket jag noggrant tänkte över när jag skapade intervjuguiden. (Ibid, s.298) Jag genomförde först alla de svenska intervjuerna på grund av praktiska skäl och alla de svenska intervjuerna skedde med inspelningar och anteckningar medan jag intervjuade. Att använda bandspelare i intervjuer behöver inte vara något krav för att en intervju skall bli bra men kan underlätta arbetet efter intervjun. (Ibid, s. 302) Vid de engelska intervjuerna var jag vid starten av undersökningen inte helt säker på hur jag skulle genomföra dessa. Det är för långt och dyrt att åka till Australien och detta var inte genomförbart. Jag valde därför att använda Skype i en intervju. Skype är ett hjälpskap som innebär att via videosamtal och telefon kan man se personen som man pratar med. De andra 2 av mina intervjupersoner hade inte Skype och dessa talade jag i telefon med. De 3 australiensiska intervjuerna kunde jag inte spela in och jag emailade efter genomförd intervju frågorna till dessa 3 personer så de kunde svara på samma frågor i skriftform. Detta för att minska eventuellt bortfall på frågorna, dessa svar jämförde jag med de jag fick under själva intervjun och då det inte var någon större skillnad på svaren använde jag inte dessa email svar.

I intervjuer är det viktigt att följa forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet) och i alla mina intervjuer genomförde jag dessa principer på samma sätt. Informationskravet innebär att alla som deltar i forskningen ska informeras och forskningens syfte. (Patel & Davidson, 2011, s. 63) I denna studie informerade jag i det första emaillet om mitt syfte och även mina frågeställningar. I samma email skrev jag om att allt deltagande är frivilligt och de behöver inte vara en del av forskningen. Detta är det krav som kallas för samtyckeskravet. (ibid) Konfidentialitetskravet är det kravet som innebär att all information om deltagarna som kan avslöja vem de är och kontaktas skall behandlas med största möjliga diskretion och förvaras på ett sådant sätt så att obehöriga inte kan ta del av informationen. (ibid) Detta är något som jag tar hänsyn till genom hela uppsatsen genom att inte nämna namn, skolor eller annan personlig information. Information om deltagarna är förvarad på platser som obehöriga inte kan ta del av. Nyttjandekravet är det sista av kraven för etiska principer och innebär att all information insamlad om den enskilda personen inte skall användas till annat än forskning. (ibid) Även detta är något som alla deltagare blev informerade till i emaillet så skickades ut och forskningen kommer inte användas till annat än denna uppsats.

6.4 Databearbetning

Efter varje genomförd intervju satte jag mig ner och transkriberade alla de svenska intervjuerna eftersom dessa var inspelade. De australiensiska intervjuerna och mina anteckningar från de svenska intervjuerna renskrev jag på en gång efter genomförd intervju.

6.5 Tillförlitlighetsfrågor

All forskning har en reliabilitet som handlar om hur väl den gjorda forskningen står emot slumpen och olika inflytanden från yttre källor. Med detta menas att varje del av forskningen innehåller en individs sanna värde och individens felvärde. För att öka reliabiliteten i intervjuer är det viktigt att använda sig av en strukturerad intervju och även att man spelar in intervjun för att eventuella observatörer skall kunna kontrollera intervjuerna. (Patel & Davidson, 2011, s. 103ff) Eftersom tre av mina intervjuer inte är inspelade riskerar dessa svar att falla för tolkningar från min sida. För att förhindra detta hade jag genomfört tre intervjuer före de tre som inte spelades in och jag emailade även intervjun till den intervjuade för att sedan få tillbaka svaren och se så att alla svaren var liknande och inte innehöll tolkningar från min sida.

7 Resultatpresentation och analys

I följande presentation redovisas resultatet av de gjorda intervjuerna utifrån teman. De teman jag har valt att presentera har samma delar som Antonovsky (1987) använder sig av när han presenterar begreppet KASAM. Varje tema är uppdelat med svar från svenska och australiensiska lärare under olika rubriker. Anledningen till detta är att i och med dessa rubriker kommer svaren på min frågeställning och syfte uppfyllas på ett tydligt sätt. Mitt resultat visar hur lärare kan planera sin undervisning och undervisa i hälsa utifrån KASAMs tre delar (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) vilket blir ännu tydligare i och med dessa tre rubriker. Alla frågor och svar från de olika intervjuerna redovisas inte i denna resultatpresentation, endast de som är en del av min frågeställning och uppfyller syftet med studien. Under varje resultatpresentation analyseras och diskuteras resultatet utifrån tidigare forskning och valda teorier. De australiensiska lärarnas svar är översatta till svenska där originalsvarerna finns bifogade i bilaga 4. Jag har tagit bort harklingar och liknande i presentationen för att underlätta läsningen av svaren.

Intervjupersoner – Presentation

Lärare 1 är en kvinnlig svensk lärare som har arbetat som idrottslärare i ett år. Hon är även klassföreståndare på halvtid då hon undervisar i svenska och matematik. Lärare 2 är en manlig svensk lärare som har arbetat som idrottslärare i tjugo år. Lärare 3 är en kvinnlig svensk lärare som har arbetat som idrottslärare i tre år. Hon är utbildad i Svenska och Matematik men arbetar endast som idrottslärare.

Teacher 1 är en kvinnlig lärare i Södra Australien. Hon har varit lärare i fem år men vikarierat under större delen. Nu är hon klassföreståndare men har idrottslektioner för yngre barn tre dagar i veckan. Teacher 2 är en manlig australiensisk lärare som har varit lärare i två år. Han är idrottslärare två dagar i veckan och biologilärare tre dagar i veckan. Han har innan denna termin undervisat idrott på heltid. Teacher 3 är en manlig australiensisk lärare som varit lärare i tio år. Han är idrottslärare på en skola i Adelaide vilken är friluftsinriktad och undervisar mycket i friluftsliv.

7.1 Begriplighet

7.1.1 Svenska lärare

På frågan om hur lärare undervisar i hälsa (fråga 11) svarade lärare 1:

Jag känner att jag försöker koppla till hälsa i det lilla man gör, det behöver inte vara bara en lektion. Jag försöker få det att komma in i alla typer av lektioner. Så om man kanske har något fysjobbigt så kanske man kan koppla till, känn på er puls känner ni hur hjärtat slår. Så kanske man kan koppla till men hjärtat är en muskel och varför är det bra att träna den och så. Alltså försöker koppla till andra aktiviteter man gör, jag tycker inte det behöver vara kopplat till ett ämne så. Typ nu ska vi slappna av i musklerna och då är det bra för att (paus) och om nån bråkar så löser man det och kanske diskuterar varför man ska göra så och man ska vara kompisar och sådär.

Lärare 2 svarade på ett liknande sätt, att hälsaundervisningen blir en del av undervisningen i stort och inte något separat och teoretiskt.

”Utifrån det man gör så pratar man lite om det, varför man gör det man gör, och varför om man går ut och springer ibland vad händer då och varför är det bra. Det leder till att dom får hälsa, att dom får planera lite själva ta lite ansvar, leda lite uppvärmningar och så. Även om dom små inte har ett superbehov, så man får in ett mönster även där, så att dom vet vad det ger och skador och man försöker förhindra, även om det kanske inte är så jättevanligt i dom yngre åldrarna men det kommer ju efterhand”

Lärare 3 svarade i sin tur:

”Jag tycker att undervisningen i Hälsa ska finnas i alla ämnen, inte bara i Idrott och Hälsa. Men när jag själv undervisar i det så brukar jag försöka prata mycket hälsa och visa praktiskt på samma gång. Har jag en redskapsbana kanske jag sätter på nån en-kilos hantel eller binder ihop olika elever för att visa samarbete och så.”

I denna undervisning i hälsa kopplade lärarna också undervisningen till elevernas tidigare erfarenheter (fråga 20), lärare 1 sa bland annat:

”Ibland så kanske jag återkopplar till någongång dom känt sig trötta i kroppen, hur det kändes då och hur det känns att vara trött. Och även humör också, var du ledsen, glad och sådär”

Medan lärare 2 försökte ha en röd tråd i undervisningen för att eleverna skulle känna ett samband:

”Det är klart man försöker förklara att det finns ett samband, men det är ju olika. Man gör ju olika saker liksom. Lite olika teman kan man säga men det måste ju finnas en röd tråd”

Lärare 3 svarade på ett liknande sätt:

”Det är ju viktigt med samband, eleverna måste ju förstå vad dom gör. Jag brukar försöka ha en röd tråd i allt jag gör. Och sen samlar jag dom på samma sätt hela tiden och pratar på samma sätt till dom, så att dom känner igen sig i vad som händer, även om övningen är ny.”

Analys och diskussion

I delen livsstil och hälsa i läroplanen står det att eleverna skall kunna ord och begrepp om olika fysiska aktiviteter och upplevelser (Skolverket, 2011). Detta är något som de svenska lärarna talar om, de vill att eleverna själva skall kunna ansvara för sin hälsa och för att de ska kunna göra det så ska de kunna leda uppvärmningar och prata om hälsa med hjälp av olika begrepp, t ex puls och muskel. Thedin Jakobsson (2004) talar om lärares syn på hälsa och att lärare anser att hälsoundervisning i skolan är något som är teoretiskt och ska ske i en klassrumsmiljö. De svenska lärarna motsäger detta påstående då de hela tiden kopplar till vad eleverna gör under idrotts och hälsalektionen med hälsa. Lärarna fokuserar på den fysiska hälsan och den sociala hälsan och lärare två säger att han arbetar med att förhindra skador, på ett liknande sätt undervisar lärare i hälsa i SIH-projektet. Vid hälsofrämjande arbete säger Nilsson (2003) att hälsoarbete i skolan ska ske genom samtal och anpassning till tidigare erfarenheter, detta samtal är något som lärarna i Sverige använder sig av i sin undervisning. Lärare 2 säger att eleverna får hjälpa till att planera viss undervisning själv och att eleverna lär sig hälsa genom det, detta är något som kan tolkas som att hälsoarbetet i skolan sker genom samtal och tidigare erfarenheter.

Lärare 1 talar om både den sociala, psykiska och fysiska hälsan och att hon kopplar de olika delarna samman i sin undervisning. Quennerstedt (2006) säger att denna koppling är en del av det salutogena synsättet, att den fysiska, psykiska och sociala hälsan är ett samspel mellan varandra. Att koppla ihop hälsa genomgående med resten av undervisningen i idrott och hälsa kan öka begripligheten för eleverna då läraren säger att den är där för eleverna om de behöver hjälp, eleverna kan känna att de får ett stöd av läraren när de utsätts för nya utmaningar. Begriplighet innebär att individen känner att den har en strukturerad, begriplig och förutsägbar omgivning (Antonovsky, 1987). I och med att lärare 1 kopplar ihop hälsa med hur eleverna har känt tidigare, vid liknande tillfällen kan undervisningen bli mer förutsägbar och individen kan känna att den vet vad som kommer hända under den fortsatta undervisningen.

7.1.2 Australiensiska lärare

Lärarna i Södra Australien hade varierande undervisningssätt men försökte även dem koppla hälsa genomgående i olika former av undervisning. Teacher 2 talade om problem att undervisa alla år i hälsa och ville att hälsa borde vara en del av andra ämnens kursplaner (fråga 11):

”Jag undervisar till största del i naturkunskap för tillfället och jag försöker berika mitt innehåll med varierande kopplingar till mänsklig hälsa genom basmaterial (vilket ofta fungerar inom biologi). Jag tror att det är uppenbart att hälsa är ett ämne som är svårt att undervisa i hela vägen upp till de högre åren (eftersom det saknar akademiskt erkännande) och därför borde det vara en del av de andra ämnens kursplaner så mycket som möjligt.”

Teacher 1 ansåg att det är viktigt att man gör hälsoarbetet tydligt i allt eleverna gör:

”Jag säger alltid till eleverna, det här är hälsa för att.. Även om dom kanske spelar footy⁷ så kanske jag förklarar att i footy så samarbetar man och det är bra för den sociala hälsan. Sen är det viktigt att dom andra ämnena hänger på i hälsaundervisningen.”

Även teacher 3 talade om att få eleverna att tala om hälsa i olika ämnen och i det lilla man gör varje dag. Denna lärare ansåg också att undervisning som sker utomhus leder till bättre hälsa än vid undervisning inomhus.

”På olika sätt men jag försöker vara utomhus så mycket som möjligt i min undervisning. Jag tror att det gör barnen säkra i den typen av omgivning och kommer få dem att vara utomhus även i vuxen ålder. Ett år samarbetade min klass med en specialgrupp i hälsoarbetet tillsammans. Det var en väldigt positiv lektion som eleverna såg fram emot varje vecka. Jag har också integrerat hälsa i vissa lektioner. Till exempel, om jag undervisar i barnens förståelse kan jag ge en förståelse aktivitet baserad på hälsa. Detta fungerar bra eftersom det är så mycket

7 Footy är Australian rules football och är en blandning av rugby och amerikansk fotboll

som ska hinnas med under en vecka. Men det är vissa delar i hälsa som måste undervisas i under speciella lektioner, speciellt säkerhetsstrategier. Jag har undervisat på båda sätten och bara att göra en sharing circle som kan ge varje en chans att delta till något område av hälsa är en bra idé.”

Alla de australiensiska lärarna menade att alla barn har olika erfarenheter av hälsa och att det är viktigt att fokusera på de positiva erfarenheter som barnet haft i undervisning i och om hälsa (fråga 20). De tre lärarna svarade på följande sätt:

Teacher 1: ”Jag försöker koppla till allt de tidigare gjort inom hälsa, när de senast mådde bra eller när de senast mådde mindre bra. Sen försöker jag få dem att tänka på vad det var som gjorde att de mådde på det sättet och varför. Det behöver inte vara i idrott utan kan vara att de mådde bra när de gick på bio för då fick de vara med sina bästa kompisar, och så vidare.”

Teacher 2: ”Som jag tidigare sa, alla studenter kommer att ha olika synsätt på hälsa baserat på deras bakgrund och erfarenheter av att vara hälsosamma genom hela livet. Jag försöker alltid att fokusera på de positiva erfarenheterna de haft när de varit hälsosamma. Detta kan vara allt ifrån något de klarade av i sportsammanhang eller aktivitet eller en positiv upplevelse när de ätit hälsosamt. Det är viktigt att koppla samman vad de redan vet. Genom att göra det känner man igen nya saker och det nya kommer bli enklare att fånga upp och implementeras till deras tidigare kunskap.”

Teacher 3: ”Jag tror att det händer automatiskt, alla tycker och tänker redan någonting om hälsa innan jag börjar undervisa inom det. Men jag försöker fokusera på de positiva erfarenheterna och hur de kände under dessa och med den hjälpen få dem att känna så igen. Det är viktigt att de förstår varför vi gör vad vi gör så jag försöker förklara det under åren jag har dem och när jag haft eleverna ett tag så försöker jag få dem att tänka tillbaka på tidigare saker vi gjort, för då vet jag att de gjort någonting speciellt.”

Analys och diskussion

Teacher 1 säger att hälsa är något som är svårt att undervisa i och något som passar bättre in i undervisning i andra ämnen som biologi. Att undervisning i hälsa är något som lärare anser passar bättre in i andra ämnen visar sig även i tidigare forskning (Thedin Jakobsson, 2004) Kursplanen i health and physical activity i Södra Australien säger att eleverna skall lära sig hälsa i förhållande till samhället och hur eleverna skall fungera på ett hälsosamt sätt i samhället och i grupper med andra (DECS 3). Teacher 3 beskriver detta när han säger hur han under en termin undervisade en klass med speciella behov tillsammans med sin ”vanliga” klass, eleverna i de båda klasserna skulle lära sig att arbeta tillsammans och fungera tillsammans i ett integrerat samhälle. Ett hälsoarbete sker som bäst när den är tvärvetenskaplig och baserad på både egna erfarenheter och på forskning.(Nilsson, L., 2003) De australiensiska lärarna och speciellt Teacher 3 tar upp detta i sin undervisning, att hälsolärandet sker på olika sätt och i all undervisning.

Hälsa är någonting positivt och en process som sker hela tiden. (Medin, J & Alexandersson, K., 2000) Detta är något som både teacher 1, teacher 2 och teacher 3 talar om, att eleverna alltid är en del av en hälsosam värld och har egna synsätt och egna grader av hälsa. Lärarna säger att det är deras uppgift att koppla de tidigare erfarenheterna hos eleverna till en hälsosam upplevelse för att lära sig i och om hälsa. Att lära detta sker genom att göra hälsa till något begripligt, något som eleverna förstår och kan förutsäga, och det görs i sin tur görs genom att återkoppla till positiva upplevelser och känslor som elever tidigare haft, både fysiskt, psykiskt och socialt.

7.2 Hanterbarhet

7.2.1 Svenska lärare

Lärare 1 och 3 svarade på liknande sätt och ansåg på fråga 23 att det är viktigt att eleven är trygg i gruppen för att känna trygghet hos läraren och att det är viktigt att eleven ska känna att den kan prata med läraren och gruppen om eventuella problem och svårigheter för en god undervisning.

Lärare 1: ”Jag jobbar mycket med trygghet i gruppen och samhörighet i gruppen. Jag anpassar min undervisning till varje elev. Jag vill att eleven alltid ska känna att den kan komma till mig så klarar vi av det som ska göras tillsammans. Eleven ska känna att även om det är en svår utmaning de ställs inför

så ska vi tillsammans kunna överkomma problemet. Jag vill att eleverna ska träna på olika saker för att de är bra på olika saker och de ska känna att det är okej att de gör så, inte bara kommer med massa frågor om varför får hon göra så och han göra så..”

Lärare 3: ”Jag individanpassar min undervisning så gott det går till varje elev. Sen går ju inte det alltid men oftast funkar det ändå. Om alla elever är vana med att alla kan göra lite olika saker så brukar det inte bli några problem elever emellan när man gör olika saker. Men för att det ska gå att göra så måste eleverna förstå varför vi gör de olika sakerna, lite som jag menade tidigare på nån fråga.”

Lärare 2 talar om en öppenhet och vikten av att lyssna på eleven men även att försöka ge feedback till eleverna under lektionen.

”Det gäller och försöka lyssna på dom, och det är ju inte alltid lätt när man har dom yngre barnen. Man tar sig lite tid, de får känna att de får vara mer delaktiga själva (paus) att jag bryr mig om vad dom gör, sen försöker man ju se dom liksom försöka ge alla en kommentar, det kanske inte funkar i alla klasser varje gång men alla gör ju nånting bra och då är det viktigt att dom får höra det”

För att sedan få elever att göra saker de inte känner att de klarar (fråga 24) av säger lärare 2 att genom ett förtroende som byggs upp över flera år kommer de flesta elever göra saker som de känner är svåra.

”De är ju genom att, man bygger ju upp ett förtroende när man haft eleverna i flera år. Det är ju vissa, till exempel gymnastikövningar där man kanske, där jag försöker stå och hjälpa, ta emot eller hålla åh och det är ju inte alltid det funkar men ofta så funkar det ju för ofta är det att de måste prova på det en gång så funkar det ganska bra, men det går ju inte att tvinga nån liksom.”

Lärare 1 i sin tur säger att så länge individen känner sig trygg i gruppen och att miljön är accepterande så kommer problemen att lösa sig. Eleven måste känna att de kan misslyckas och inget hemskt kommer då hända.

”Om det finns en accepterande miljö där alla känner att de är en del av gruppen så brukar det gå. Men framförallt, har man en trygg grupp till grund så tror jag att de flesta sådana problem löser sig själv ofta så tror jag att om en elev känner att det är okej om jag inte får till det eller läraren kommer inte att skrika på mig om jag inte kan och ingen kommer skratta åt mig så går det. Men man måste ju ta reda på varför eleven inte vill, om den inte kan eller är det utsättande eller så sen får man ju anpassa sig. Jag får ju då organisera en annan miljö. Jag tror att alla elever kan klara alla målen och med träning och rätt resurser så går det i slutändan bra, oftast. Man kan ju tolka kraven på olika sätt så det borde inte vara så att eleverna inte klarar av undervisningen”

Lärare 3 fortsätter på föregående fråga och anser att om undervisningen är individanpassad så kommer eleven att känna sig tillräckligt trygg för att göra saker den tror den inte klarar av endast för att den litar på läraren.

”Alltså, det problemet uppstår inte så ofta eftersom eleverna även om de är rädda brukar försöka, för dom vet ju att det är säkra saker dom gör på idrotten. Jag tror att om dom litar på mig och jag visar att jag litar på dom så brukar det lösa sig automatiskt.”

Analys och diskussion

För att en individ kan känna att den har en hög grad av hanterbarhet måste de kunna hantera olika stimuli som de ställs inför (Antonovsky, A., 1987) För att eleverna ska kunna hantera olika problem som de ställs inför säger lärarna att de måste anpassa miljön så att eleven känner att den kan misslyckas med något. Läraren och eleverna måste vara ett stöd för eleven och genom detta stöd kommer eleven hantera problemet. Kursplanen i idrott och hälsa säger att elever skall klara av att göra olika fysiska aktiviteter i olika miljöer och sedan kunna tala om dessa upplevelser. (Skolverket, 2011) Lärare 3 talar om detta när hon säger att hon skapar en annan miljö för att eleven skall klara en uppgift, lärare 2 berättar liknande saker när han säger att han kan stötta på olika sätt, det gör undervisningen olika och olika miljöer skapas, vilket skall leda till trygghet. Både lärare 1, 2 och 3 anser att eleverna måste känna att de är trygga i sin grupp och att de inte får vara rädda att misslyckas för att undervisningen ska bli

hälsosam. Båda lärarna säger att de tror att alla eleverna kan klara alla kunskapsmål i idrott och hälsa och att detta kan ske genom en förlåtande och trygg miljö är de inte får vara rädda för att misslyckas. Quennerstedt (2006) talar om en liknande syn, att hälsa är något som alla kan lära sig, man måste bara ha en vilja att göra det. Lärarna säger också att om de som lärare är någon som eleven kan be om hjälp och som någon som stöttar eleven ökar chansen att nå målen i idrott och hälsa ytterligare. För att elever ska få en hög grad av hanterbarhet säger Antonovsky (1987) att individen ska känna att den kan hantera problem eller utmaningar den ställs inför med hjälp av resurser som finns tillgängliga, vilket i skolans värld kan vara lärare. Genom svaren lärarna gett i sina intervjuer säger dom att de ska finnas till som en resurs för eleverna så att eleverna kan hantera de yttre och inre stimuli de ställs inför, liknande Antonosvky (1987) säger behövs för att en hög grad av hanterbarhet skall finnas.

7.2.2 Australiensiska lärare

Teacher 1 säger att det är viktigt att själv vara en bra förebild för att barnen ska lita på läraren(fråga 21). Läraren säger också att det är viktigt att behandla alla elever lika för att de skall bli trygga i undervisningen.

”Jag försöker att göra mitt bästa för att visa mig som ett bra föredöme och visa medkänsla och alltid lyssna på barnen. Men det är också viktigt att vara bestämd och vara säker på att behandla varje student lika. När jag undervisar.. (paus) Jag försöker göra mig själv tillgänglig för eleverna om de har frågor och så vidare, inte bara frågor som de kan skrika ut utan även frågor som de inte känner sig jättebekväma att ställa framför resten av studenterna i klassen. Jag försöker också ge feedback på deras arbete, inte bara att allt är bra utan även konstruktiv feedback.”

Teacher 2 talar liknande teacher 1 för att eleverna ska känna tillit till läraren, att det är viktigt att behandla alla som jämlika och att behandla alla lika.

”Den största saken är att behandla allt studenter som jämlika, inte bara med varandra utan även med mig, jag uppmuntrar dom att behandla mig så som jag behandlar dem. När man är en ung lärare tror jag att just det är extra viktigt för

jag kan etablera ett större kamratskap med dem och finner att de är mer öppna att uttrycka sig till mig.”

Teacher 3 i sin tur talar om att alla måste behandlas som jämlika men också att alla måste respektera sina studenter för att de ska kunna respektera dig och så många som möjligt ska bli trygga i lärarens undervisning.

”Jag tror att om eleverna och du är på det klara med att alla ska behandlas med respekt och jämlikhet, både läraren och studenterna kommer de att känna en trygghet i undervisningen i stort och i det lilla i dig som lärare.”

För att eleverna ska göra saker de känner att de inte kan göra (fråga 22) säger teacher 1 att det är viktigt att de förstår att det är viktigt att veta att de får misslyckas och att de också måste veta att alla är bra på olika saker.

”Jag uppmundrar dem att alltid göra sitt bästa. Jag har kommit underfund med att barn känner att de inte vill göra något för att de inte gillar det eller för att de känner att de inte är så bra på en viss sak. När jag får nya studenter försöker jag förklara för dem att varje person har något som den är bra på och något som de kanske inte är jättebra på och att det är okej. Jag tror att detta är något som är jätteviktigt för barn att veta. Men det är också viktigt att dom förstår att dom måste anstränga sig lika mycket för att lära sig saker de inte tycker om som med saker de tycker om.”

Teacher 2 säger att undervisningen måste anpassas utefter eleverna och om denna anpassning sker genomgående under elevens skoltid så kommer eleverna få en tillit hos läraren och då kommer eleverna att genomföra olika uppgifter.

”Jag tror att genom tid så får man eleverna att göra saker de inte vill. Man kan inte börja ha en lektion som är jättesvår första lektionen med elever, då kommer dom bara tappa allt och inte vilja genomföra svåra uppgifter senare. Men om man hela tiden bygger ett förtroende hos eleven så kommer den att med tiden vilja göra det du som lärare säger till dem att göra.”

Teacher 3 säger i stället att han försöker få eleverna att fokusera på uppgiften och inte prestationen för att de ska kunna genomföra uppgifter de känner att de inte klara av.

”Sakta.. Det tar tid för barn att göra saker de inte vill göra. När vi är på Quest⁸ till exempel så är det många barn som inte tror att de kan göra saker som de faktiskt kan. Det är viktigt för dem att fokusera på uppgiften framför sig och att inte tänka på prestationen i sig. Ofta är det deras rädsla för att misslyckas som är anledningen till att de inte vill göra något, men jag som lärare måste lista ut varför studenten inte vill göra något. Genom detta arbetssätt har jag kommit underfund med att elever blir mer benägna att försöka något, eftersom deras rädsla för misslyckade är borttagen.”

Analys och diskussion

Teacher 3 tycker att det tar tid för eleverna att göra saker de inte vill göra och att det ofta är en rädsla för att misslyckas som står i deras väg vid en ny utmaning. Tar läraren bort denna rädsla brukar eleverna ändå försöka att lyckas. Teacher 3 säger också att man som lärare måste ta reda på varför eleven inte vill göra vissa saker eller hakar upp sig på vissa saker. I och med detta uttalande kan lärande ses som en process och som något läraren måste vara med och individualisera och stötta i för att lärandet skall ske. Lärande är en process och eleven måste känna att de kan hantera dess delar för att kunna få en hög grad av sammanhang är något, som det salutogena begreppet innebär. (Antonovsky, 1987) Denna process är något som teacher 2 talar om, att genom en trygg undervisning kommer eleven att vilja göra svåra uppgifter för de kommer då känna en större grad av hanterbarhet. Både teacher 1 och 3 talar om att eleverna är aktiva varelser som kan påverka sina val gällande medverkan i olika arbetssätt och teacher 1 talar om att om hon är en god förebild så tar eleverna efter. Det salutogena synsättet innebär också att individer är aktiva varelser som är en del av sin omgivning (Quennerstedt, 2006), vilket stöttar lärarnas påståenden.

8 Quest är 3 veckors friluftsliv där eleverna i den aktuella skolan måste ta ansvar för sig själva under 3 veckor då de är i en stor nationalpark i Södra Australien.

7.3 Meningsfullhet

7.3.1 Svenska lärare

För att undervisningen ska kännas meningsfull säger lärare ett att det är viktigt att eleverna är motiverade och att ett intresse för undervisningen finns. Lärare 1 säger också att det är viktigt att undervisningen är lustfylld och utmanande med flera olika nivåer (fråga 24).

”Jag vill att undervisningen ska kännas meningsfull, man blir motiverad om man har ett intresse för det. Det gäller att skapa undervisningen lustfull och utmanande, på en lagom nivå. Och att dom gärna känner, ofta flera svårighetsgrader på nivån då. Så alla kan utgå från sin nivå. Det ska kännas meningsfullt för alla ehm. Och just inom idrott och hälsa tror jag att det handlar om att få gruppen med sig att undervisningen ska va rolig, ja jag tror det flesta tycker om idrott och hälsa åh om man inte gör det utpekande utan tänker att man ska ha roligt tillsammans tror jag.”

Lärare 2 säger att undervisningen måste både vara lustfylld och att ett syfte med lektionen alltid måste finnas och att detta syfte måste förklaras för eleverna. Läraren säger också att det är viktigt att inte underskatta eleverna, om de vet varför de ska göra någonting så kommer de känna mening i undervisningen.

”Jag tror att i ett ämne som idrott och hälsa måste man få eleverna att känna mening med de dom gör. Det går inte att få med alla elever och speciellt inte dom som inte gillar idrotten om dom inte förstår varför dom ska göra det jag vill att dom ska göra. Jag brukar försöka vara supertydlig med syftet på dom flesta lektionerna, om vi till exempel ska spela brännboll så försöker jag förklara lite öga hand koordination och även kasta och fånga att det är grundformet och så vidare. Men också ställa mycket frågor till eleverna, dom är ju inte dumma man ska inte underskatta dom. Om dom bara får sätta ord på varför dom själva ska göra som de göra så tror jag att det kommer höja motivationen men sen är det klart att det kommer alltid finnas saker som inte alla gillar och då får man väl försöka få dom att hitta små saker som dom tycker är kul. Alla kan ju inte gilla allt men jag kan ju alltid försöka få så många som möjligt med mig, och även om

de inte känner att det finns mening så kan dom ju i alla fall förstå varför dom ska göra på ett visst sätt och kanske tycker dom att nästa lektion har mer mening”

Lärare 3:s svar liknar både lärare 1 och 2 som innebär att om eleven känner mening så kommer den att bli motiverad.

”Jag försöker koppla till vad eleverna gillar och inte, om de känner igen vad som kommer hända så ser eleverna mening med undervisning, finns det mening eller ett syfte så kommer det också finnas motivation tror jag. Och låt eleverna göra lite vad de vill, gör saker de gillar.”

För att sedan känna engagemang (fråga 23) säger både lärare 1, 2 och 2 att om eleverna känner mening med undervisningen så kommer de också bli engagerade i undervisningen.

Lärare 1: ”Ja men asso det handlar om att de ska känna att underviningen är meningsfull om dom inte gör det och kanske ställer frågan varför så får jag ju göra den meningsfull. Lyssna på eleverna tror jag mycket det handlar om också, att man måste vara lyhörd och lyssna till deras behov och det är det som är så bra med målen på nåt sätt också, för man kan tolka dom lite som man vill. Asso tillvägagångssättet står ju inte klart, utan handlar det om ehm lekar i olika miljöer och rörelse i olika miljö så kan man göra det i olika miljö det behöver inte vara den leken de är trötta på som dom lekte förra veckan. Vill de inte leka killeboll så får jag väl leka något annat, lyssna till deras behov. Det tror jag. Man får inte underskatta barnen, oftast vet dom vad dom vill och oftast så tror jag att dom får större respekt för en som lärare om man lyssnar på deras behov. Men det är ju självklart att det är en balansgång också”

Lärare 2: ”Men alltså, det går ju ihop med den förra frågan. Om eleverna är motiverade och känner att det finns mening med undervisningen så kommer de också bli engagerade i lektionen. Det behöver inte innebära att de tycker att det är jättekul men det betyder att de är en del av lektionen.”

Lärare 3: "Om dom känner att det finns en mening med vad dom gör tror jag att ett engagemang kommer per automatik. Det hänger ju ihop i hela skolan, om man får med sig eleverna så går det lättare och dom kommer då känna mer engagemang. Men om dom vet att jag lyssnar på dom och ibland får dom bestämma så tror jag att dom kommer hänga på i dom sakerna som dom kanske tycker i mindre kul. Idrott känns ju ändå som ett ämne som dom flesta tycker är kul och då blir det ju lättare."

Analys

Larsson (2008) säger att elever och lärare ofta inte vet vad lärandet är i idrott och hälsa, att ämnet är ett kul ämne men de vet inte vad som skall läras i det. Lärare 2 säger att det är viktigt att eleverna vet varför de gör vad de gör för att de skall finnas en mening i undervisningen. Detta uttalande motsäger vad Larsson kommit fram till i sin forskning. Alla svenska lärare säger också att lärandet måste vara lustfyllt och att eleverna skall tycka att det är kul och känna ett intresse för undervisningen för att lärmiljön ska optimeras och alla elever ska känna ett engagemang. Thedin Jakobsson har kommit fram till samma sak i sin forskning (2008), att lärare anser att undervisningen i idrott och hälsa måste vara lustfylld för att ämnet ska ha mening.

För att en individ ska ha en hög grad av meningsfullhet så måste individen känna att det finns en mening i vad de gör, detta i sin tur skapar motivation att ta sig igenom utmaningar och svårigheter (Antonovsky, 1987). De svenska lärarna håller med i detta påstående. Lärare 2 säger bland annat att mening kan skapas genom att eleverna vet syftet med undervisningen, övriga lärare säger att undervisningen måste vara något som eleverna tycker är kul för att de skall genomföra uppgifterna framför dem. Alla lärarna har däremot samma grundtanke, för att eleverna skall vara motiverade och engagerade i undervisningen måste de känna mening i vad de gör, precis vad Antonovsky (1987) säger.

7.3.2 Australiensiska lärare

Teacher 1 skapar motivation (fråga 23) genom att anpassa uppgifterna utefter intressen eleverna har och ger möjligheter till variation även i utförandet av givna uppgifter.

”Det är enkelt tycker jag, idrott och hälsa är något som de flesta personer gillar och när de gillar något blir de motiverade men ofta använder jag media och populärkultur för att engagera studenterna. Det är ofta det mest effektiva sättet att få största delen av klassen engagerad med minimal arbetsinsats. Som lärare tror jag det är väldigt viktigt, vi har inte tillräckligt med tid som det är och om du spenderar lång tid på vissa saker måste du spendera mindre tid på andra saker...(paus) Men när det kommer större uppgifter och bedömningar försöker jag variera uppgifter så eleverna kan välja deras egen väg för att fullgöra uppgiften baserat på deras egna styrkor och intressen.”

Teacher 2 skapar motivation på ett likande sätt som teacher 1, genom att anpassa undervisningen till vad eleverna tycker om. Teacher 2 talar även om viss medbestämmanderätt för eleverna.

”Jag försöker hela tiden koppla undervisningen till vad som är inne just nu och var eleverna känner att de vill göra. Parkour till exempel, det är stort nu så då har vi gjort lite det. Jag låter eleverna ge förslag i början på terminen också, då känner de sig delaktiga och då brukar de bli motiverade också.”

Medan teacher 3 talar om grupp och pararbeten för att skapa motivation.

”Genom hands on aktiviteter, pararbeten och grupparbeten. Gör lektionen aktiv, använd rollspel och var säker på att eleverna känner att miljön är säker för dem att dela med sig med andra.”

För att skapa engagemang (fråga 24) säger teacher 2 att det är viktigt att eleverna är motiverade, detta skapar engagemang i och med att de också gillar uppgiften i fråga.

”Enkelt sätt kan man säga att om de är motiverade kommer de också bli engagerade i lektionen. Men att göra saker som de gillar är alltid en bra sak. Självklart finns det saker som vi måste göra men jag försöker alltid hitta saker som barnen kan relatera till och om de gör det blir de aktiva och intresserade också.”

Teacher 3 i sin tur säger att om eleverna får arbeta i grupp och par så kommer de känna engagemang. Det är också viktigt att eleverna ser en mening med uppgiften.

”Som jag sa förut, om barnen har hands on aktiviteter och kan arbeta i grupper och par kommer uppgiften bli lättsammare och roligare. Om dom känner att något har en mening och är något som de kan och förstår varför de gör uppgiften tror jag att de kommer känna att de vill göra uppgiften och blir då engagerade i lektionen.

Medan teacher 1 talar om att skapa en gemensam arbetsmiljö där varje individ får göra på sitt sätt:

”Jag tror att om eleverna är motiverade kommer de också bli engagerade. Men vid en individanpassad undervisning där varje elev känner att undervisningen är på deras nivå, samtidigt som detta sker i grupp så tror jag att eleverna blir engagerade då de får arbeta med sina kompisar samtidigt som de får en individanpassad undervisning.”

Analys

De Australiensiska lärarna talar om att anpassa undervisningen till elevernas intressen på ett liknande sätt som de Svenska lärarna gör. Att elevernas erfarenheter är viktiga och dessa erfarenheter och intressen är viktiga att bygga vidare på i hälsoundervisningen. Men även att undervisningen måste ha ett sammanhang med världen eleverna lever i idag. Det måste finnas en känsla hos barnen att de är en del av något. Antonovsky (1987) anser även han att individer är aktiva varelser som kan vara hälsosamma och lära på olika sätt men att detta är en process som sker över tid. De Australiensiska lärarna ser eleverna som aktiva och skapar undervisningen efter deras intressen och världen de lever i. Detta skall enligt lärarna skapa en känsla av meningsfullhet och leda till mer engagemang och motivation. De Australiensiska lärarna talar, som de Svenska, att eleverna måste veta syftet med undervisningen och även detta kommer skapa mening och motivation för dem. Något som återigen motsäger Larssons (2008) forskning. I kursplanen för health and psysical activity (DECS 2&3) finns det flera nyckelidéer (key ideas) som säger att elever ska kunna samarbeta i ett socialt samhälle och

värld. Detta är något de olika Australiensiska lärarna talar om när de säger att de arbetar med grupparbeten, med elevers intressen och nutida händelser.

8 Diskussion

Följande diskussionskapitel innehåller avslutande diskussioner utifrån tidigare forskning, teorier samt genomförda intervjuer. Diskussionen är uppdelad i en resultatdiskussion och en metoddiskussion där de olika delarna diskuteras ingående och även vad som kunde gått bättre och vad som gått bra i studien.

8.1 Avslutande Resultatdiskussion

Lärarna i både Södra Australien och i Sverige menar att hälsa är något som alla kan lära sig, för att alla ska ha den möjligheten är det däremot väldigt viktigt att skapa en stimulerande och motiverande miljö där alla elever kan känna sig trygga och säkra. Det är viktigt att eleverna känner att de får misslyckas, det viktiga är att försöka och att be om hjälp av läraren som i sin tur ska vara tillgänglig för att stötta eleven i dennes försök till att klara en uppgift eller utmaning. Detta sätt att se på lärande och att skapa en hälsosam lärande miljö är starkt kopplat till hur Antonovsky (1987) och Quennerstedt (2006) säger att hälsoarbete kan ske, genom en accepterande miljö där varje individ kan utveckla höga grader av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Har varje individ högre grader av dessa tre komponenter kommer en känsla av sammanhang infinna sig hos individen och detta kommer i sin tur skapa en högre grad av välbefinnande och hälsa. Lärare i båda länderna säger att det är viktigt att individanpassa undervisningen och att eleverna måste veta syftet med undervisningen och uppgiften framför dem för att motivation och engagemang ska uppstå hos eleven, faktorer för att skapa känslan av sammanhang. På samma sätt som Svederberg m.fl (2001) säger är viktigt för att hälsoarbete ska kunna ske. Detta är något som motsäger tidigare forskning då Larsson (2008) säger att de flesta elever i dagens Svenska skola inte har en klar bild av just syftet med idrott och hälsa. Däremot är det viktigt att komma ihåg att det är endast lärare som blivit intervjuade och jag vet inte hur deras elever känner inför syftet med de olika lektionerna.

Båda ländernas kursplaner lägger vikt vid hälsaundervisningen och hälsa är en del av den obligatoriska undervisningen i skolan. I Södra Australiens kursplan är det större fokus på vilka komponenter som skapar hälsa och hur varje individ ska kunna ta ansvar för sin egen hälsa, hur individen kan leva i harmoni och hälsosamt i samhället än i den Svenska

kursplanen. Kursplanen i Södra Australien är därför mer konkret uppbyggd jämfört med hur den Svenska kursplanen är uppbyggd. Detta är något som märks i svaren hos de olika ländernas lärare, de Svenska lärarna har fokus på trygghet och tillit i gruppen och till läraren men berättar inte lika konkret hur de får denna trygghet och tillit. De Australiensiska lärarna berättar i mer konkreta ordalag hur de arbetar med olika sociala övningar och hur de skapar samarbetsövningar i undervisningen för att i sin tur skapa en bättre hälsa. Undervisningen hos de Australiensiska lärarna kan också tolkas som mer fokus på det sociala lärandet inom hälsa där de Svenska lärarna i stället talar om den fysiska hälsan. Något som Thedin Jakobsson (2004) kommer fram till, att svenska lärare undervisar som mest i fysisk hälsa. Däremot är det endast de Australiensiska lärarna som säger att viss hälsaundervisning måste ske i andra ämnen och något som till viss del inte är en del av idrotts och hälsa undervisningen. Thedin Jakobssons (2004) studie på Svenska lärare stödjer detta men inte hos de Svenska lärarna i min studie.

Båda ländernas lärare vill individanpassa hälsaundervisningen och hälsa ses som en process man lär sig, på samma sätt som det salutogena synsättet innebär. Lärarna i både Sverige och Australien säger att de måste ta till de små tillfällena som finns i undervisningen när de kan bygga in hälsabegrepp och hälsoarbete, de säger också att det är viktigt att koppla till tidigare erfarenheter hos eleverna och främst då till känslor för att undervisningen ska bli stimulerande och begriplig. Denna salutogena syn på hälsa kan innebära att lärarna i sin planering av undervisning och genomförande av undervisning ser på eleverna som flexibla och att alla elever kan klara av vad läraren ber dem så länge uppgiften är meningsfull, hanterbar och begriplig. I och med att alla lärarna tar utgångspunkt i det friska till största möjliga del när de undervisar i hälsa så skulle det kunna tolkas som att läraren vill att eleverna ska få samma bild av hälsa som de har med en utgångspunkt i det friska och individuella för att på så sätt må bra. Detta är något som de båda kursplanerna även stödjer, att eleverna ska ansvara för sin hälsa och att syftet med undervisningen är att varje enskild individ ska kunna ansvara för sin hälsa för att må bra.

I Södra Australien och Sverige ser lärarna på hälsa på liknande sätt och skapar sin undervisning på liknande vis, en undervisning som ska se den enskilda individen och anpassa undervisningen efter den. I båda länderna undervisas hälsa som något tvärvetenskapligt och både baserat på erfarenheter och forskning på samma sätt som Nilsson (2003) säger är det

mest effektiva vid hälsoarbete. Kursplanerna i länderna ser olika ut men båda bygger på en fysisk, psykisk och social hälsa där individen är aktiv och hälsosam och hälsa är en process som sker hela tiden. Detta tolkar jag som att det finns en salutogen syn på hälsa där det är viktigt att bygga upp elevernas KASAM för att få ett hälsosamt arbete där individer kan ansvara för sin egen hälsa i samhället i stort.

Det är viktigt att komma ihåg att denna studie är gjord med tre lärare från varje land och det är endast lärare och inte elever som är en del av studien. Det går endast att dra slutsatser utifrån dessa sex lärare som är valida och för att kunna dra större slutsatser om skillnader och likheter i de olika länderna måste en större studie genomföras. Vad jag anser väldigt intressant däremot är att i SIH-projektet, som är ett stort och brett projekt, ansågs idrottsundervisningen som något svårbegripligt och hälsa som något som måste vara teoretiskt. Det är inte alls den bild som de intervjuade lärarna i den här studien har påtalat. Endast en lärare (teacher 3) ansåg att hälsa är något som passar bättre i andra ämnen än i idrott och alla lärarna försökte ha så mycket hälsaundervisning som möjligt genomgående i all undervisning.

8.2 Metoddiskussion

Jag visste innan denna studie började att det skulle vara svårt att få lika bra svar på mina frågor med de australiensiska lärarna jämfört med de svenska lärarna. Vid intervjuerna med de australiensiska lärarna var det svårt att ibland höra svaren och även att få fram det jag ville ha sagt, detta på grund av språkliga barriärer. Det som också är viktigt att komma ihåg i den här studien är att eftersom Södra Australien har en tidskillnad som vid intrvjutillfället var 9.5 timmar vid intervjutillfället genomfördes intervjuerna på deras kväll och Svensk morgon. Denna skillnad i tid kan spela in på svaren då lärarna i Södra Australien kan ha varit trötta efter att ha jobbat under dagen. De svenska intervjuerna genomfördes på varje lärares arbetsplats efter deras lektioner, detta kan ha gjort att det å sin sida var stressade och trötta efter en dag av lektioner. En annan skillnad var att frågorna var ställda på olika sätt, den engelska intervjuguiden och den svenska är olika. Även om frågorna är översatta och det är liknande frågor kan inte svaren på de ställda frågorna vara lika pålitliga om frågorna är ställda olika.

Det svåraste med den valda metoden var som sagt skillnaden i tid och plats mellan länderna. Det har däremot varit väldigt lärorikt att genomföra denna studie och intressant att se att

länderna är väldigt lika varandra i synen på hälsa och undervisningen är även den liknande varandra.

I slutändan anser jag att denna studie är gjord på ett trovärdigt sätt och jag hade inte kunnat genomföra den på ett annat sätt utifrån mina ramfaktorer så som tid, pengar och kunskap.

I just den här studien hade det inte varit möjligt att observera de intervjuade lärarnas lektioner eftersom det är för långt mellan länderna, detta skulle däremot vara intressant att göra vid senare forskning. För att svara på frågan om lärarna undervisar som de säger att de gör? Det hade också varit intressant att intervjua eleverna och sedan jämföra observationer, lärares intervjusvar och elevers intervjusvar.

Referenslista

- Antonovsky, Aaron (1987) *Unrevealing the mystery of health* Jossey-Bass Publishers.
Översättning: Elfstadius, Magnus (1991, 2005) *Hälsans mysterium*, Andra utgåvan, Natur och Kultur Psykologiklassiker: Stockholm
- Engström, Lars-Magnus (2004) *Skola – Idrott – Hälsa, en presentation av SIH projektet*, Svensk idrottsforskning. Nummer 4, Gymnastik och Idrottshögskolan: Stockholm
- Larsson, Håkan (2004) *Skola-Idrott-Hälsa*, Svensk idrottsforskning Nummer 4, Gymnastik och Idrottshögskolan: Stockholm
- Kirk, David (2001) *Schooling Bodies Through Physical Education: Insights from Social Epistemology and Curriculum History Studies in Philosophy and Education* Nummer 20, Kluwer Academic Publishers: Nederländerna
- Medin, Jennie & Alexandersson, Kristina (2000) *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie* Studentlitteratur: Lund
- Nilsson, Lena (2003) *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik*, Örebro Universitet: Doktorsavhandling
- Patel, Runa. & Davidson, Bo (2011) *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Studentlitteratur: Lund
- Quennerstedt, Mikael (2006) *Att lära sig hälsa* Örebro Universitet: Doktorsavhandling
- Theidin Jakobsson, Britta (2004) *Hälsa – Vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa*, Lärarhögskolan Stockholm: Magisteruppsats
- Theidin Jakobsson, Britta (2007) *Att undervisa i hälsa*. Larsson och Meckbach (red) Idrottsdidaktiska utmaningar Liber AB: Stockholm

Sandahl, Björn (2005) *Ett ämne för alla* Carlssons bokförlag: Stockholm

Skolverket (2011) *Kursplan i Idrott och Hälsa*

Svederberg, Eva (red), Svensson, Lennart (red) & Kindeberg, Tina (red) (2001) *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* Studentlitteratur: Lund

Webb, Louisa., Quennerstedt, Mikael. & Öhman, Maria. (2008) *Healthy bodies: construction of the body and health in physical education* Sport, Education and Society Vol. 13, Nummer. 4, s. 353-372, Routledge: London

Elektroniska källor

Dagens nyheter webupplaga

<http://www.dn.se/livsstil/halsa/fetare-och-fetare—med-trasiga-knan>, 2012-05-02

Government of South Australia Departement of Education and children's services (DECS)_

http://www.sacsa.sa.edu.au/index_fsrc.asp?t=CB 2012-04-11

Government of South Australia Departement of Education and children's services (DECS [2])

Health of individuals and communities http://www.sacsa.sa.edu.au/index_fsrc.asp?t=CB

2012-04-12

Government of South Australia Departement of Education and children's services (DECS [3])

Personal and social developement http://www.sacsa.sa.edu.au/index_fsrc.asp?t=CB

2012-04-12

Nationalencyklopedin <http://www.ne.se/lang/h%C3%A4lsa> 2012-04-11

Världshälsoorganisationen (WHO)

<http://www.his.se/PageFiles/9534/referenser.pdf?epslanguage=sv> 2012-04-11

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: *Syftet med denna uppsats är att ”undersöka hur lärare i Södra Australien och Sverige skapar en lärandemiljö i hälsa” och för att uppfylla detta syfte har jag valt frågeställningarna: Hur gör lärare i Södra Australien och Sverige för att skapa en lärmiljö i hälsa? Hur påverkar lärarens syn på hälsa undervisningen i skolan? Och vad finns det för likheter och skillnader i lärares förhållningssätt i hälsa i Södra Australien och Sverige?*

Vilka sökord har du använt?

Hälsa, Idrott och Hälsa, Australien, Sverige, Health, Physical Education, Kursplan, Läroplan, Curriculum, South Australia

Var har du sökt?

Stockholms Universitet bibliotekskatalog, GIH:S bibliotekskatalog, Stockholms Kungliga biblioteks katalog, Google Scholar, LIBRIS, PubMed, EBSC, Skolverket, SA Health, World Health Organization, Taylor and Francis online

Sökningar som gav relevant resultat

*Goodle Scholar: Sweden AND Australia AND Health
Stockholms Universitet bibliotekskatalog: Sweden AND Health
Stockholms Universitet bibliotekskatalog: Australia AND Health
Stockholms Universitet bibliotekskatalog: “Physical Education” AND Health AND Sweden AND Australia*

Kommentarer

Stockholms Universitets Bibliotekskatalog var den mest givande då den per automatik söker i både artiklar och böcker och avhandlingar. Med den hade jag access till alla de samlingsforum som Stockholms Universitet samarbetar med och gjorde forskningssökningen både mindre tidskrävande och enkel.

Bilaga 2 – Svensk Intervjuguide

1. När gick du ut?
2. Hur länge har du arbetat som idrottslärare?
3. Har du tidigare varit aktiv inom idrottsrörelsen?
4. Vad/Vilken/Hur länge?
5. Vad är hälsa för dig?
6. Hur tycker du hälsa porträtteras i medier?
7. Hur tror du det påverkar dig i din syn på hälsa?
8. Hur porträtteras hälsa i samhället? Från myndigheter, sjukvård och så vidare?
9. Hur porträtteras hälsa i idrottsämnet?
10. Vad säger läroplanen konkret om hälsa tycker du?
11. Hur undervisar du i hälsa?
12. Är hälsaundervisningen genomgående eller baserad på vissa lektioner/dagar?
13. Delar du upp hälsa som fysisk/psykisk/social?
14. Är hälsa något som alla kan ”lära” sig?
15. Vill du att eleverna skall undervisas om hälsa för att ha nytta av det här och nu eller för framtiden?
16. Är hälsa viktigt att undervisa i?
17. Hur är hälsa viktigt om det är det?
18. Varför är hälsa viktigt om det är det?
19. Vad är det viktigaste att undervisa i och om när det gäller hälsa? Varför?
20. Hur kopplar du elevernas tidigare erfarenheter inom hälsa med din undervisning i hälsa?
21. Hur planerar du hälsaundervisningen utifrån elevernas känsla av sammanhang?
22. Hur balanserar du de kraven du faktiskt måste ha på en elev jämfört med vad den klarar av?
23. Hur får du eleverna att känna tillit till dig och din undervisning?
24. Hur får du elever att göra saker dom känner att dom inte kan göra?
24. Hur skapar du motivation under dina lektioner?
25. Hur skapar du engagemang under dina lektioner?

Bilaga 3 – Engelsk Intervjuguide

1. When did you finish your education?
2. Have you worked as a P.E teacher? How long?
3. Have you been involved in sports before? What/For how long?
4. What do you think health is?
5. How do you think health is portrayed in media?
6. How do you think health is portrayed in society? Authorities/Hospital and so on?
7. How is health portrayed in P.E?
8. How does all of this affect your view of health?
9. What does the curriculum say about health?
10. How do you/would you teach health? Would you base it on certain lessons/days or through all of your teaching?
11. Would you split health as physical/psychological/social?
12. Is health something everyone “can learn” ?
13. Do you want your students to be taught in health to have use of it here and now or for the future?
14. Is health something that is possible to teach in? In that case, is it important?
15. How is it important?
16. Why is it important?
17. What is important to teach in? Why?
18. How do you connect the students previous experiences when working with health?
19. How do you plan health lessons from the feeling of context for the students?
20. How do you base the demands you actually have to have on the student compared to what they actually can do?
21. How do you make the students to feel trust in you and the way you teach?
22. How do you make students do what things they feel they can't do?
23. How do you create motivation during your lessons?
24. How do you make the students feel engaged and interested?

Bilaga 4 – Engelska svar på frågor som är med i resultat

How do you teach health?

Teacher 1: "I always tell the students, this is health because.. Even if they are playing footy I might tell them that in footy you work together and that is good for the social health. It's also important for the other subjects to tag along in teaching health."

Teacher 2: I teach mainly science now and I try to enrich my content with various links to human health throughout core material (often goes well with biology). I believe that it is clear that health is a difficult subject to maintain academically within the curriculum right through to later years (as it lacks academic recognition) and therefore it should be embedded in the curriculum as much as possible amongst other subjects."

Teacher 3: "In different ways but I try to be outside in all my classes as much as possible. I think this makes the kids safe in that kind of environment and will make them be outside and active in their later years. One year my class combined with a special needs class to do health together. It was a really positive lesson the students looked forward to each week. I have also integrated health into certain lessons. For example if I was doing a lesson where I wanted to develop childrens' comprehension skills, I may provide a comprehension activity that was based on a health topic. This does work well considering there is so much that needs to be fit into a week. But, there are some areas of health that need to be taught as a focus for a lesson, particularly the protective strategies. I have taught health in both ways. Even doing a quick sharing circle that could give each child the chance to contribute to some area of health is a good idea."

How do you connect the students previous experiences when working with health?

Teacher 2: "Well as I mentioned before, all students will have different views of health based on their background and experiences in being healthy throughout life. I would always try and focus on positive experiences they have had being healthy. Whether it be through something they achieved in a sport or a game or an activity, or a positive view they had on healthy eating. It is important to connect to what they already know. Doing that makes the new thing familiar and they will easier embrace it into their previous knowledge"

Teacher 3: "I think that that happens automatically, everyone thinks something of health before I start teaching them anything about it. But I try to just focus on the positive experiences and how they felt then and with the help of that try to get them to feel the same way again. It is important that they understand why we do the stuff we do so I try to explain that throughout

the years and when I've had them for a while I try to make them think back on that as well, cause then I know that they have done something.”

How do you get the students to trust you and in the way you teach?

Teacher 1: ”I try to do my best to be a good role model and to show compassion and always listen to the children. But it is also important to be firm and to make sure to treat every student equally. When I teach (paus) I try to make myself available to the students if they have questions and so on, not only to the questions that they yell out but the ones that they're not heaps comfortable to ask in front of all the other students in the class. I also try to give feedback on their work, not just that they do everything good all the time but to give constructive feedback as well”

Teacher 2: ”The main thing is to treat the students as equals, not just with each other but to me as well ehm I often encourage them to treat me as they feel I treat them. Being a young teacher I think this is especially important because I can establish a more of a peer relationship with them and find that they are more open to express themselves to me.”

Teacher 3: ”I think that if both the students and you as a teacher know that everyone, both the teacher and the students should be treated with respect and equality they will feel safe in the education and in you”

How do you get the students to do things they feel they can't do?

Teacher 1: ”I encourage them to give everything their best. I often find that kids may feel like they don't want to do something when they don't enjoy it or if they think that they aren't great at it. When I get new students I try to explain to them that every person has something they are good in and something they might not be so good in and that this is okay. I think this is very important for kids to understand and know. But it is also important that they understand that they have to put just as much effort into learning the things that they don't love to do as those they do love.

Teacher 2: ”I believe that through time you get the students to do things they don't wanna do. You can't just start on the first lesson with something really hard, if you do that the students won't wanna do harder tasks later. But if you through time build a relationship and trust with the student they will do what you as a teacher tell them to do.”

Teacher 3: ” Slowly.. It takes time for kids to do stuff they don't want to do. When we are at Quest for example, lots of kids think that they can't do things they actually can, it is important for them to focus on the task ahead and not to think about the achievement itself. Often it is

the fear of failure that is why they don't want to do something, but I as a teacher must figure out why the student don't want to do something. In this way I find that students will be more inclined to attempt something, because the fear of failure is taken away.”

How do you create motivation during your lessons?

Teacher 1: ”That is easy I think, P.E is the kind of thing most people like and when they like something they get motivated but I often use media and popular culture to engage students. This is often the most effective way to get most of the class engaged with minimal effort, as a teacher I think this is very important, we don't have enough time as it is and if you spend too much time on some things you will have to spend less time on others.. (paus) But when it comes to major tasks and assessment I try to differentiate tasks so that pupils are able to choose a way of completing the work based on their own strengths and interests.”

Teacher 2: “I always try to connect the education to what is in right now and to what the students feel that they want to do. At the moment parkour is big for example so the students have done that. I also let the students suggest in the beginning of each term what they want to do in PE. Then they feel like they are a part of something and that tends to get them more motivated aswell.”

Teacher 3: ”Hands on activities, pair and group work. Make the lesson active, use role-plays, make sure the students feel the environment is safe for them to share with others.”

How do you get the kids engaged during your lessons?

Teacher 1: “I believe that if the students are motivated they will also be engaged in the lesson. But if you make the education individual where every student get to do things on their own level while they are in a group I think that the students will be engaged because they get a personal education at the same time as they are working with their friends.”

Teacher 2:”Well basically if they are motivated they will also be engaged with the lesson. But doing things that they like is always a good thing. Of course there are things that we have to do but I always try to do things kids can relate to and if they do that they will be active and interested as well”

Teacher 3: ”As I said before, if the kids have hands on activities and are able to work in groups or in pairs they will have an easier time and a more fun time. If they feel that something has a meaning and that it is something they can do and understand why they do it then I think they will feel that they want to do it and they will then be engaged in the lesson”