



Vad är hälsa?

- en studie om hälsans del i ämnet idrott och hälsa.

Emelie Ahlund

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete, grundnivå. 28:2012

Idrott fritidskultur och hälsa för skolår F-6 Vt 2012

Handledare: Lars Lindqvist

Examinator: Kerstin Hamrin

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att ta reda på hur lärare i idrott och hälsa på låg och mellanstadiet uppfattar hälsobegreppet, samt hur det uppfattar begreppet i Lgr 11. Syftet är även att undersöka hur lärarna jobbar med att implementera hälsobegreppet i sin undervisning. Utifrån syftet har dessa frågeställningar skapats: Vad betyder hälsobegreppet för lärare i idrott och hälsa? Hur undervisar lärarna sina elever i och om hälsa? Hur tolkar lärare i idrott och hälsa hälsans del i Lgr 11?

Metod

Jag har använt mig av en kvalitativ metod och samlat in data med hjälp av intervjuer. Urvalet är sex lärare i idrott och hälsa som alla jobbar på låg och mellanstadienivå. Jag har använt mig av denna metod för att få mer ingående och djupa svar på mina frågeställningar.

Resultat

Resultatet visar att lärarna uppfattar hälsa som att den påverkas av olika faktorer, yttre faktorer har även påverkan på din hälsa. Hälsa kan delas upp i tre olika delar, fysisk, psykisk och social hälsa. I undervisningen jobbar lärarna på många olika sätt för att främja elevernas hälsa, det är allt ifrån diskussioner och reflektioner kring hälsa i samband med fysisk aktivitet till teoretiska prov. Majoriteten av lärarna uppfattar inte Lgr 11:s kursplan som svårtolkad, men läst mellan raderna kan ses att lärarna tolkar den utifrån sin egen syn på vad hälsa innebär.

Slutsats

Slutsatsen jag kan dra av detta är att lärarna tolkar kursplanen utifrån egna värderingar om vad hälsa är och hur de själva tycker att hälsa borde gestaltas i undervisningen. Eftersom att lärarnas har förhållandevis olika åsikter om vad hälsa innebär och hur det ska undervisas, ser undervisningen långt ifrån enhetlig ut på skolorna. För att kunna skapa en bra och hälsofrämjande undervisning krävs en grundläggande och sund förståelse för vad hälsa innebär i dagens samhälle. För att alla elever ska få tillgång till en sådan undervisning krävs enligt mig tydligare direktiv i kursplanen gällande hälsans del i ämnet idrott och hälsa.

Innehåll

Sammanfattning	2
Syfte och frågeställningar.....	2
Metod	2
Resultat.....	2
Slutsats	2
Inledning.....	5
Bakgrund	5
Vad säger kursplanen	5
Definitioner av begreppet hälsa.....	6
Forskningsgenomgång	6
Uppfattningar om vad hälsa är och om hur det kan undervisas	7
Om Läroplanen.....	9
Nationella utvärderingen 2003	10
Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa 2012	10
Syfte och frågeställningar.....	11
Teoretiskt perspektiv	11
Metod	13
Val av metod	13
Urval.....	14
Genomförande	14
Databearbetning	14
Tillförlitlighetsfrågor.....	15
Etiska aspekter.....	15
Resultat.....	15
Informanterna	15
Lärarnas åsikter om vad hälsa är, och om hur man uppnår en god hälsa.....	16
Vad lärarna tycker att eleverna bör få för kunskaper i och om hälsa	16
Lärarna om undervisningen i hälsa	17
Tankar om hälsans del i kursplanen	17
Så bedömer lärarna sina elever i hälsa	18

Lärarnas tankar om hur vida eleverna upplever KASAM under lektionerna.	19
Aktiviteter som enligt lärarna är bra ur ett hälsoperspektiv	19
Analys.....	20
Diskussion	22
Vad betyder hälsobegreppet för lärare i idrott och hälsa?	22
Hur undervisar lärarna sina elever i hälsa?	23
Hur tolkar lärarna hälsans del i Lgr 11?	25
Metoddiskussion.....	26
Referenslista	27
Bilaga	29
Litteratursökning	29
Intervjufrågor	30

Inledning

På senare år, i och med införandet av Lpo 94, då även ämnet bytte namn från idrott till idrott och hälsa har idrottsämnet utvidgats till att gå in djupare på hälsobegreppet (Thedin, Jakobsson, 2004 s. 33). Hälsobegreppet är ett brett och kan tolkas och undervisas i på många olika sätt. I läroplanen Lpo 94 har lärare i idrott och hälsa fått stort utrymme att tolka fritt, vilket kan göra det svårt att veta precis vad eleverna ska uppnå i ämnet (Thedin, Jakobsson, 2004 s. 33). I och med att hälsan är en stor och viktig del i dagens samhälle är det viktigt att barn och ungdomar får ta del av området i skolan, och får med sig ett livslångt lärande. Det är viktigt att de får kunskaper om vad hälsa är, och om vilka faktorer som kan påverka hälsan samt hur de själva kan påverka den.

Eftersom jag vet att läroplanen (Lpo 94) har lämnat utrymme för fria tolkningar gällande hälsodelen finner jag det intressant att undersöka hur lärare i idrott och hälsa på olika sätt jobbar med att främja elevers hälsa, och ge dem kunskaper för att nå ett hälsosamt liv. Jag kommer även att ta reda på om även Lgr 11:s kursplan för idrott och hälsa ger lärarna utrymme till att tolka fritt.

Bakgrund

Vad säger kursplanen

Här följer målen för hälsans del i Lgr 11.

Ämnet idrott och hälsa ska syfta till att ge kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur eleverna 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 53).

I det centrala innehållet för årskurs 1-3 skall eleverna tillämpa ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser.

Det centrala innehållet för årskurs 4-6 lyder följande:

- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer

- Kulturella och geografiska områden i närmiljön som möjliggör valet av fysiska aktiviteter.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Ord och begrepp för samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

Definitioner av begreppet hälsa

Det finns flera olika definitioner av begreppet hälsa, och det kan vara därför som det uppfattas så olika av människor. Enligt WHO:s definition av hälsa från 1946 är hälsa ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom (Nilsson, 2003 s. 38).

Raustorp talar i sin bok *att lära fysisk aktivitet* om en definition på hälsa som han utgår ifrån, att hälsa hör ihop med frihet från sjukdom men inkluderar även en positiv komponent som förknippas med välbefinnande och livskvalitet. En människa som är frisk kan fortfarande känna sig sjuk, och likadant behöver inte en människa med en livshotande sjukdom känna sig sjuk. Med hjälp av denna definition kan vi förstå att hälsa är mer än vissa grundläggande faktorer. Psykiska, sociala och existentiella faktorer spelar även in på den individuella hälsan (Raustorp, 2004, s. 64).

I den så kallade Lalonderapporten från 1974 fokuserades intresset på olika yttre och inre faktorer som bestämmer hälsan. Detta är faktorer som, det biologiska arvet, sjukvården, riskfaktorer i miljö och livsstil samt sociala villkor (Lalonde, M. (1974).

Det har under de senaste åren skett ett paradigmskifte vad gäller strategierna för att främja hälsa. I stället för som tidigare bara försöka att förebygga sjukdom och tala om riskfaktorer, försöker man nu att skapa stödjande miljöer för hälsa (Raustorp, 2004, s. 66). Människor ska själva få motivera sina problem och behov. I och med detta talar man om promotion, ett promotivt hälsoarbete grundar sig i att försöka främja hälsa och ge människor möjlighet och kunskap att själva påverka sin situation. Nu talas det mer om friskfaktorer än om riskfaktorer, till exempel känsla av sammanhang, god självkänsla, positiv livsinställning, avspänning och fysisk aktivitet är några av friskfaktorerna (Raustorp, 2004, s. 66).

Forskningsgenomgång

Lärare i idrott och hälsa uppmanas i allt större utsträckning att ge elever kunskaper i att utveckla färdigheter för att uppnå en aktiv och hälsosam livsstil. Idag lever vi i en värld där

fetma och övervikt blivit ett problem över hela världen. Det har visats att mönster som utvecklats i barndomen följer med upp i vuxen ålder. För att ta itu med problemet krävs ett mer holistiskt och tvärvetenskapligt tänkande. (Edington, Chin och Bonacin, 2011, s. 45).

Uppfattningar om vad hälsa är och om hur det kan undervisas

Enligt idrottslärare har Thedin Jakobsson kommit fram till att hälsobegreppet är diffust och svårt att gestalta i undervisningen (Thedin, Jakobsson, 2004 s. 33).

Några lärare i undersökningen anser att fysisk aktivitet leder till hälsa och att bara kroppen vårdas och är aktiv uppnås god hälsa. Andra lärare ser inte hälsa som något som ingår i idrott och fysisk aktivitet, utan mer som ett teoretiskt ämne i form av undervisning i kostvanor, avslappning, droger, skadeverkningar med mera (Thedin, Jakobsson, 2004, s 35). Oroväckande nog ger den övervägande delen av lärarna ett osäkert intryck av vad hälsa innebär och hur de kan gestalta det i undervisningen. Det kan tolkas som att många lärare i idrott och hälsa faktiskt inte funderat speciellt mycket på vad hälsa betyder i ämnet. De flesta intervjuade lärarna tycker även att hälsa är något som ska förmedlas teoretisk, och det i sin tur ska ge eleverna möjlighet att göra kloka val vad gäller deras levnadsvanor (Thedin, Jakobsson 2004, s 35).

Lärare har som sagt olika uppfattningar om hur hälsa kan undervisas. Några anser att det är mer teoretiskt, några att det genomförs enligt förmedlingspedagogiken, en annan grupp tycker att eleverna undervisas i hälsa i andra ämnen och sista gruppen anser att hälsa kan vara de aktiviteter de utför på lektionen.(Thedin, Jakobsson, 2007, s. 179). Hälsa uttrycks som något man ska uppnå, men på vilket sätt det ska göras är inte konkret (Thedin, Jakobsson, 2004, s 35).

Några lärare anser att en god hälsa förknippas med vikten av att stretcha och vila efter fysiska aktiviteter. Det är en kunskapssyn som betonar information för hur man bör bete sig för att uppnå en god hälsa. Med det menas att en god hälsa uppnås om man beteendet är förnuftigt (Thedin, Jakobsson 2004, s 34).

En del lärare tycker att hälsa är något som genomförs i större engagemang vid särskilda tillfällen, så i form av till exempel aktivitetsdagar, temadager eller när initiativet kommer från utomstående grupper och organisationer. (Thedin, Jakobsson 2004, s 34).

Thedin Jakobson uppfattar det som att det framkommer olika inriktningar på hälsa och vilka vägar som bör tas för att uppnå hälsa. En av dessa inriktningar är fysiologisk och medicinsk hälsa. I denna inriktning ska kroppen svettas och tränas för att orka i nuet och i framtiden. En välfungerande kropp är något individen kan skapa själv och har ansvar för. Allt detta för att

motverka skador och sjukdomar. Budskapet kan här bli till eleverna att det är nyttigt att träna och vara fysiskt aktiv och om du inte gör det kan du drabbas av sjukdom, skador och fetma (Thedin, Jakobsson, 2004, s 35).

En annan inriktning är den psykiska och sociala hälsan, en humanistisk inriktning (Thedin, Jakobsson, 2004, s 36). Här betonas förutom den fysiska hälsan även social och psykisk hälsa. I intervjuerna som Thedin Jakobsson gjort med lärare i idrott och hälsa talar lärarna mycket om att träna den sociala förmågan hos eleverna, det är viktigt att de ska kunna samarbeta och hjälpa varandra. Det kan ses som ett sätt för att främja hälsa och välbefinnande. I studien visar det sig också att många av lärarna tycker att det är viktigt att ämnet är roligt. Undervisningen ska innehålla mycket lek och rörelseglädje, vilket kan påverka elevens psykiska välbefinnande i en positiv riktning, en humanistisk inriktning (Thedin, Jakobsson 2004, s 36).

Vi kan alltså påstå att undervisningen delas in i två diskurser, en som betonar leken och att ämnet ska vara lustfyllt och en som betonar kroppslig prestation som handlar om kroppsligt kunnande. Det är en stor utmaning för lärarna att samordna dessa diskurser, det kräver medvetna och genomtänkta förhållningssätt hos lärarna (Thedin, Jakobsson, 2004, s 36).

I undervisningen ska det finnas en strävan i att möjliggöra och uppnå fysisk, psykisk och social utveckling (Thedin, Jakobsson, 2004, s 36). Det görs bättre om eleverna bedöms utifrån sin personliga utveckling, och inte utifrån mätbara ämneskunskaper som att kunna stå på händer till exempel.

I Mikael Quennerstedts avhandling, *att lära sig hälsa*, tas det upp att hälsa inte har en så central roll i ämnet idrott och hälsa som kanske uppfattas av namnet. Det framkommer även att det är ett patogent synsätt på hälsa som i huvudsak berörs i undervisningen. Ett patogent synsätt betyder att kropp och själ inte hänger samman och att hälsa är motsatsen till sjukdom (Quennerstedt, 2006). Vidare tar Quennerstedt upp att det främst är individen som har ansvar för sin egen hälsa och att hälsa framförallt är en individuell fråga. En hälsosam elev relateras då till en elev som gillar fysisk aktivitet, har bra kunskaper om träning och motion. Genom detta sätt att se på kroppen som ett objekt för träning framkommer vissa svårigheter för andra perspektiv på kroppen att göra sig hörda, till exempel den psykiska hälsan.

Quennerstedt menar att det i undervisningen framställs som att kroppskännedom, kroppsuppfattning och motorisk utveckling i mycket liten utsträckning har med hälsa att göra. Likaså med kroppsupplevelser och rörelsers estetiska kvaliteter. Ett brett utbud av aktiviteter,

eller idrotternas teknik och färdigheter framträder inte heller som relaterat till hälsa. Det är aktiviteternas träningseffekt, framförallt på konditionen som avgör valet av innehåll. Alltså är det inte en bredd av olika aktiviteter som utgör utgångspunkten för val av aktivitet i undervisningen. (Quennerstedt, 2006).

Om Läroplanen

Idag i och med Lpo-94 har begreppet hälsa en holistisk framtoning i läroplanen, och sambandet mellan livsstil, miljö, livskvalitet och framtida hälsa framhålls (Thedin, Jakobsson, 2004, s.33). Det råder oklarheter i vad det i praktiken innebär att främja hälsa samtidigt som kraven ökar på samhälle och skola att främja detta.

I idrottsdidaktiska utmaningar kan man läsa att lärarna utifrån kursplanen ges liten vägledning kring hur de ska undervisa i hälsa, och får stort utrymme att själva konstruera undervisningen på det sätt de anser vara bra. (Thedin Jakobsson, 2007. s. 179). Lärarna får själva utifrån egna definitioner och tolkningar sätta upp mål för hur hälsa ska komma till uttryck i deras undervisning.

För att kunna planera och genomföra en hälsofrämjande undervisning krävs en viss grundläggande förståelse för vad begreppet hälsa innebär (Thedin Jakobsson, 2007. s. 179).

Efter 2000 års revidering av kursplanerna där skolverket framfört ambitionen om att lyfta fram kopplingen mellan idrott och hälsa, och starkt betona ämnets hälsoperspektiv har ämnet fått tydligare hälsofokus. Trots det så nämns sällan begreppet hälsa när ämnesinnehållet beskrivs. Den nationella utvärderingen (skolverket, 2005), visar att det på många håll förekommer en undervisning som är styrd av de tidigare kursplanerna. Det resulterar i att eleverna inte får ta del av de kunskaper de ska nå i dagens kursplan (Myndigheten för skolutveckling, 2007).

Det verkar finnas en vana i ämnet att planera och genomföra idrottsliga aktiviteter. Det kan leda till problem vid bedömningen, för vad är det som ska bedömas i dessa traditionella sporter? Är det att eleverna kan reglerna, att de kan skjuta en bra bredsida med fotboll eller vadå? Innehållet skulle istället kunna beskrivas i termer av kunskapsblock som kondition, styrka, motorik, kost, hälsolära och vidare. Därigenom skulle fokus på mätbara prestationer minskas, och även kopplingen till föreningsidrotten (Larsson & Meckbach, 2007, s. 225).

Nationella utvärderingen 2003

I den nationella utvärderingen 2003 (Skolverket, 2005) har lärarna svarat att det viktigaste i ämnet idrott och hälsa är att eleverna har roligt genom fysisk aktivitet. Efter det tycker lärarna att samarbeta, få en bättre fysisk förmåga, pröva olika idrottsaktiviteter, att lära sig hälsa och få en positiv syn på sin kropp är viktiga punkter i undervisningen. Majoriteten av lärarna anser att den centrala utgångspunkten i deras undervisning är att utveckla ett positivt förhållande till den egna kroppen hos eleverna. En god fysisk förmåga anses vara viktigare än att utveckla en stark och vältränad kropp och att kunna utöva olika idrottsgrenar (Myndigheten för skolutveckling, 2007, s.16).

Enligt lärarna i studien framstår viktiga mål och syften med ämnet som att ge rekreation, att ha roligt genom fysisk aktivitet, att uppleva rörelseglädje, att utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet och att erbjuda fysisk träning. I NU 03 visas även att bollekar och bollsporter är de vanligaste aktiviteterna i undervisningen, följt av lekar och motionsaktiviteter. Aktiviteter som är centralt i kursplanens innehåll som dans, friluftsliv, simning och orientering är inget som lyfts fram (Myndigheten för skolutveckling, 2007, s. 17).

På många håll finns det ett glapp emellan vad kursplanen säger om ämnets innehåll och vad som faktiskt sker i undervisningen (Myndigheten för skolutveckling, 2007 s.19).

Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa 2012

I denna granskning av skolinspektionen (Skolinspektionen, 2012) visas att rörelse är det helt klart dominerande kunskapsområdet i undervisningen. I genomsnitt går 94 procent av tiden till olika aktiviteter som innefattar rörelse, som exempel lekar, spel och idrotter. Fokuseringen på lekar och bollspel visar att kunskapsområdet livsstil och hälsa får litet utrymme på många skolor. Det är ovanligt att undervisningen innefattar ord och begrepp för – och samtal om – upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild. Eleverna får sällan en undervisning som täcker hela kunskapsområdet, kursplanen säger heller ingenting om hur mycket tid som ska ägnas åt respektive kunskapsområde. Viktigt att belysa är att det är fullt möjligt att genom olika lekar och spel behandla frågor som har med kroppsuppfattning och självbild att göra (Skolinspektionen 2012).

Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att ta reda på hur lärare i idrott och hälsa på låg och mellanstadiet uppfattar hälsobegreppet, samt hur det uppfattar begreppet i Lgr 11. Syftet är även att undersöka hur lärarna jobbar med att implementera hälsobegreppet i sin undervisning.

Frågeställningar:

Vad betyder hälsobegreppet för lärare i idrott och hälsa?

Hur undervisar lärarna sina elever i och om hälsa?

Hur tolkar lärare i idrott och hälsa hälsans del i Lgr 11?

Teoretiskt perspektiv

Israelen Aron Antonovsky var professor i medicinsk sociologi och företrädde en vid och bred syn på hälsa. Antonovsky utgår från ett salutogent och ett patogent synsätt på hälsan. Det Salutogena synsättet utgår ifrån att söka efter orsaker till att en del människor, trots påfrestningar håller sig friska. Ett salutogent perspektiv i undervisningen innebär att ta hänsyn till det som utvecklar och skapar hälsa. Människan ska inte delas upp i kropp och själ utan ses som en helhet, den handlingskompetens eleverna kan tillägna sig är på flera plan, inte bara fysiologiskt (Thedin Jakobsson, 2007, s. 191). Detta innefattar att träna den fysiska, psykiska och sociala hälsan, flera olika faktorer spelar in (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 176). Till detta synsätt hör även att se hälsa som en resurs för lärande, vilket bidrar till hälsoutvecklingen. I teorin utgår Antonovsky ifrån att det finns fullt av påfrestningar och svårigheter i tillvaron som individen måste lära sig att hantera (Raustorp 2004, s. 65). Motsatsen till det salutogena synsättet är det patogena synsättet där fokus ligger på varför människor blir sjuka, det ses också som att kropp och själ inte hänger samman (Raustorp 2004, s. 65).

Antonovsky utvecklade även utifrån sitt salutogena synsätt begreppet KASAM, som står för känsla av sammanhang. Han anser att känslan av sammanhang är en oerhört viktig faktor som påverkar hälsan (Antonovsky, 1987, s 42).

Inom begreppet KASAM finns tre centrala komponenter som är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Individer med hög KASAM har höga värden av dessa komponenter enligt Antonovskys identifiering.

Att känna begriplighet syftar till att kunna uppleva yttre och inre stimuli som gripbart, att känna informationen som ordnad, strukturerad och sammanhängande. Kort sagt gäller det att förstå olika situationer (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 188). En människa med hög begriplighet kan även göra misslyckanden begripbara (Antonovsky, 1987, s 44).

Genom att känna en hög känsla av hanterbarhet kommer inte livet tyckas behandla dig orättvist, utan snarare ses de motgångar som sker i livet som erfarenheter som kan gynna dig som människa (Antonovsky, 1987, s 45). Som människa är du inte ett offer för omständigheterna, utan att man själv kan påverka dessa i hög grad (Raustorp, 2004, s.65).

När det kommer till begreppet meningsfullhet menar Antonovsky att det handlar om att känna ett värde i att lägga energi på olika utmaningar och krav som ställs. Att de saker och ting som utmaningar snarare än som bördor (Antonovsky, 1997 s 46). Begreppet handlar mycket om motivation och att känna engagemang.

Britta Thedin Jakobsson tror att Antonovskys teori om känsla av sammanhang kan gynna undervisningen, att det får barn och ungdomar att känna att de vill delta i större utsträckning (Thedin, Jakobsson, 2007, s 189). För att uppnå detta gäller det att som lärare fundera på hur undervisningen kan organiseras för att bli begripbar, hanterbar och meningsfull för eleverna.

Antonovsky förklarar hög begriplighet som stor sannolikhet att saker kommer utvecklas precis så bra som förväntats. Det kan i undervisningen betyda att som lärare är det viktigt att förklara vad och varför vi ska göra en speciell aktivitet. Att förklara vad som ska ske i ord och handling, hur det kommer att gå till och varför vi kommer göra på det sättet (Larsson & Meckbach, 2007, s. 189). Det gäller därför att läraren funderar på varför denne väljer en viss aktivitet eller övning.

Om vi relaterar hanterbarhet till undervisningen i idrott och hälsa gäller det att läraren hjälper eleverna till att kunna hantera sina egna resurser, som psykiska, fysiska och sociala men även kroppsligt kunnande. Att ha rätt utrustning och redskap är viktigt för att alla elever ska känna att de kan delta. Det är viktigt att ställa rimliga krav på eleverna utifrån deras förmågor och att skapa en trygghet i genomförandet och i elevgruppen. Att känna sig tvingad till att utföra ett visst moment kan kännas meningslöst, och därmed inte hanterbart. Som lärare kan du se till

att se alla elever under lektionen, ha bra koll på deras personliga förmågor så att alla får lyckas (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 190).

Begreppet meningsfullhet (KASAM) relateras till att känna situationer som utmanande och värda att investera i. Det är viktigt att få känna deltagande och engagemang. Som lärare ska du då kunna skapa miljöer utifrån detta, lustfyllda och utmanande övningar. Samtidigt ska eleverna ibland utmanas med något som kanske inte är så populärt för att utveckla och ge möjligheter till lärandet (Thedin, Jakobsson, 2007, s.191). Det är en pedagogisk utmaning för dig som lärare att lyckas stimulera samtliga elever, det som uppfattas meningsfullt för en elev kan uppfattas meningslöst för en annan. En elev som tränar till exempel klubb fotboll på fritiden kan förvänta sig samma sak av idrottslektionerna i skolan, och ser därför inte aktiviteter som innefattar samarbetsövningar och kropps kompetens som meningsfulla (Thedin, Jakobsson, 2007, s.191).

Något som kan leda till meningsfullhet är att skapa ett intresse för fysisk aktivitet. Det gäller att våga utföra moment som anses tråkiga men kanske meningsfulla för att få resultat i kroppsligt kunnande till exempel. Det är en väsentlighet att träna elevers uthållighet som lärare (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 191).

Metod

Val av metod

Jag har valt att använda mig av en kvalitativ metod, vilket innebär att undersökningen kommer att redovisas i skrivna verbala formuleringar (Trost, 2002, s. 33) . En kvalitativ undersökning passade mina frågeställningar bra, eftersom att jag ville gå in mer på djupet i lärarnas tankar kring hälsa och dess innehåll i ämnet idrott och hälsa. Jag samlade in data genom att utföra intervjuer.

Jag använder mig av denna metod för att få breda och djupa svar, för att kunna få en bra överblick för en bra analys och diskussion. Jag tror det krävs mer ingående svar för att få svar på mina frågeställningar. I en kvalitativ metod visas svaren i en konkret form, vilket gör det lätt att förstå resultatet. (Trost, 2005, s. 15). Det som är negativt och kan göra kvalitativa undersökningar mindre trovärdiga är att urvalet är litet och representerar inte lika många människor som i en kvantitativ studie (Trost, 2005, s. 16).

Urval

De personer som ingår i studien är lärare i idrott och hälsa från fyra olika skolor i Stockholms kommun. Lärarna jag valde att intervjua är undervisande på låg- och mellanstadienivå, och eftersom jag själv läser den åldersinriktningen fann jag det mest intressant att undersöka den gruppen. Antalet intervjuer bestämde jag utifrån mina frågeställningar där jag ansåg att det krävdes minst fem stycken, jag valde därför att utföra sex intervjuer. I valet av vilka lärare jag skulle kontakta skedde ett bekvämlighetsurval (Trost, 2005, s. 17). Jag tog kontakt med min egen VFU- skola och även en väns VFU- skola. Även en skola jag varit i kontakt med vid en tidigare undersökning kontaktades, samt att jag intervjuade en lärare som jag själv haft under min utbildning. Skolorna som kontaktades ligger samtliga nära mitt bostadsområde i västerort vilket även det är ett bekvämlighetsurval, för att snabbt och effektivt kunna ta mig runt och utföra undersökningen. Fyra utav lärarna hade jag träffat och känner till sedan innan, men ingen närmare bekantskap finns.

Genomförande

Jag kontaktade samtliga lärare via mail där jag presenterade mig själv och mitt syfte med studien. Jag fick positiv respons av alla sex lärarna, därmed inget bortfall och vi bokade in en tid på skolan som passade med mitt och deras schema. Intervjun var beräknad att ta max trettio minuter så därför var det inga problem för lärarna att snabbt hitta en tid då jag kunde komma.

Intervjufrågorna hade jag redan funderat ihop i det stora hela, men jag lästa in mig på lite mer litteratur kring ämnet, bearbetade dem och skrev rent för att få strukturerade och igenomtänkta frågor.

När intervjuerna sedan genomfördes tillkom ibland en del följdfrågor för att få tydligare svar. Några av mina frågeformuleringar fick även ändras efter första intervjun för att göras tydligare. Samtliga intervjuer utfördes på under tjugo minuter och samtalet spelades in på mobiltelefon. Ett lämpligt sätt för att spara tid och för att hela tiden kunna lyssna på informanten och slippa anteckna, samtalet faller sig även mer naturligt. Det blev även lättare vid transkriberingen då jag hade allt inspelat.

Databearbetning

De inspelade intervjuerna omvandlades till text genom att lyssna väldigt noga och skriva ner allt det väsentliga för studien. Under dokumentationens gång fann jag skillnader och likheter i lärarnas tankar som jag förde ner som stödord att senare använda till resultatet och analysen.

Transkriberingen skedde direkt efter varje intervju för att kunna upptäcka eventuella brister som kunde rättas till inför nästkommande intervju (Patel & Davidsson, 2011, s 121), och för att kunna kontakta informanten så snabbt som möjligt om några oklarheter eller frågor angående svaren skulle uppkomma.

Till resultatet arbetade jag sedan fram kategorier utifrån intervjufrågorna där jag sedan samlade all data under rätt kategori.

Tillförlitlighetsfrågor

Strukturerade intervjuer är i hög grad relaterade till intervjuarens förmåga, en god reliabilitet uppstår alltså om intervjuaren är tränad (Patel & Davidsson, s. 105). Då jag inte gjort många intervjuer innan och erfarenhet och kunskap saknas, kan en viss brist i tillförlitligheten finnas. Jag anser ändå att intervjuerna var strukturerat utförda och att svaren är förhållandevis tillförlitliga. Metoden fungerade bra för att få svar på de frågor jag hade utifrån syftet med studien.

Etiska aspekter

I denna studie har jag följt de forskningsetiska kraven. I mina mail till informanterna framfick mitt syfte med studien tydligt. De informerades om att deltagande i studien är helt frivilligt, att medverkan kan avbrytas när som helst på medverkandes begäran och att all information endast används i studien och kan inte på något sätt kopplas till informanterna. I och med att informera om detta tas hänsyn till informationskravet (www.codex.uu.se, 5/4-2012). Samtyckeskravet uppfylls eftersom att deltagarna själva bestämmer över sitt deltagande och informerats om detta (www.codex.uu.se, 5/4-2012). Eftersom att ingen text ska kunna kopplas till informanterna nämns inga namn på varken personerna eller skolorna. Allt inspelat material har raderats direkt efter transkriberingen.

Resultat

I resultatet kommer jag att redogöra för vad lärarna i idrott och hälsa har svarat på de frågor jag har ställt i förhållande till mitt syfte med studien. Jag har valt att dela upp frågorna i kategorier.

Informanterna

I studien delar sex stycken informanter med olika kön, ålder och utbildning. Här nedan följer bakgrundsinformationen av informanterna.

Lärare 1 – Kön: Man, Ålder: 38 år, Utbildning: Idrottspedagogiska programmet, arbetat som lärare sedan 1998.

Lärare 2 - Kön: Man, Ålder: 38 år, Utbildning: Specialtränarprogrammet/idrottslärarprogrammet, arbetat som lärare sedan 2003.

Lärare 3 – Kön: Kvinna, Ålder: 30 år, Utbildning: Idrottslärare, arbetat sedan 2010.

Lärare 4 – Kön: Man, Ålder: 28 år, Utbildning: Idrottslärare, kompletterat med matte och svenska, arbetat sedan 2010.

Lärare 5 – Kön: Kvinna, Ålder: 55, Utbildning: Gymnastikdirektör, fil kandidat i pedagogik, fil magister i idrottsvetenskap, äventyrspedagogik. Arbetat som lärare sedan 1982.

Lärare 6 – Kön: Man, Ålder: 43, Utbildning: Idrottslärare, arbetat sedan 2002.

Lärarnas åsikter om vad hälsa är, och om hur man uppnår en god hälsa.

Lärare 1,4 och 6 nämner alla att hälsa kan delas upp i olika delar och att flera faktorer påverkar hälsan. Lärare 6 anser att hälsa delas in i tre olika delar, fysisk, psykisk och social hälsa, men att delarna hänger ihop i allra högsta grad. För att uppnå en god hälsa menar han vidare att ”*För att uppnå en god hälsa så måste alla tre delar beaktas och vara i balans*”. Även lärare 4 delar upp begreppet hälsa, men i två delar, den psykisk och den fysiska hälsan, och menar att har man den fysiska biten och känner att man orkar så kommer psyket där med. ”*För att uppnå en god hälsa så tycker jag att man ska köra lagom, lagom träning, mat, aktiviteter. Att hitta en bra balans*”.

Lärare 3 och 5 har en uppfattning om hälsa som går ut på att må bra i själen. Lärare 5 uttrycker sin uppfattning av hälsa som ”*Hälsa för mig är att trivas med mig själv och min omgivning, det kan vara att ta en promenad i solen, ett härligt träningspass eller en god måltid med nära och kära*”.

Enligt lärare 2 är hälsa att kunna sköta sin kropp, äta, sova och träna bra. ”*För att uppnå det bör man äta enligt kostcirkeln, försöka motionera och sova rätt. Sen kan det ju variera från person till person*”.

Vad lärarna tycker att eleverna bör få för kunskaper i och om hälsa.

Lärare 1 anser att de ska få lärdom om att man själv påverkar sin hälsa, man bestämmer själv om den. Lärare 5 är lite inne på samma spår där hon menar att eleverna måste få lärdom om

att de kan påverka sin hälsa och att hälsa kan upplevas så olika av olika människor. *”Eleverna behöver få sätta ord på hälsa och diskutera hur olika aktiviteter känns i kroppen.*

Lärare 3 vill att eleverna lär sig att må bra med sig själva *” jag vill ha mer fokus på hälsa och att må bra, jag försöker undvika allt som har med vikt och kroppsidealfrågor att göra. Det ska vara mer fokus på att vara glad och må bra i sin vardag, de ska förstå att det viktigaste inte är hur kroppen ser ut utan att må bra”.*

Lärare 2 talar om att eleverna ska lära sig om, kost sömn och ergonomi. Även lärare 6 tycker att kosten är viktig och att eleverna ska veta hur proteiner kolhydrater och vitaminer påverkar kroppen. De ska också få kunskaper om kondition och få en sund inställning till sin kropp, för kroppen ska de vara rädd om. Lärare 4 tycker att det är viktigt att de ska förstå sambandet mellan motion kost och rörelse, men även att det ska få med sig rörelseglädjen i livet är viktigt.

Lärarna om undervisningen i hälsa

Lärare 2 om hälsoundervisningen *” Vi har temaveckor där man pratar om kostcirkeln och motion, hur kroppen fungerar. Ergonomi tänker vi på dagligen när de tar fram redskap osv. Pratar även teoretiskt. Det skulle behövas mer tid till teori i klassrummet”.*

Lärare 4 menar att det sker integrerat och hälsotänket finns alltid med, de diskuterar före och efter varje lektion om vad lektionen ska innehålla och om hur det gick. Lärare 1 jobbar också med diskussioner och ger eleverna feedback vid varje lektion, *”vi går igenom och diskuterar vad i kroppen som tränat vid konditionsträning eller andra aktiviteter”.* Lärare 3 jobbar också med att väcka tankar och diskussioner hos eleverna kring hälsa.

Lärare 5 lägger stor vikt i att prata om att ha kul tillsammans när eleverna rör sig, och för att eleverna ska ha kul gäller det att skapa trygga lärmiljöer där alla får lika stor plats och respekt. *”Vi brukar prata om att då vi rör oss och tränar på olika sätt får vi en god kroppsmedvetenhet som stärker oss i att våga och göra. Vi pratar om att vara en bra kompis och må bra med varandra, vi diskuterar även hur det vi praktiserat känns i kroppen”.*

Lärare 6 jobbar med hälsoundervisningen genom teorilektioner, samtal, prov, konditionstest, yoga och avslappningsövningar.

Tankar om hälsans del i kursplanen.

Angående om kursplanen är svårtolkat så tycker inte lärare 2,3 och 6 att den är det. Lärare 5 ger ett lite tveksamt svar som lyder *”Nja, det gäller att reflektera över vad som står där och*

diskutera med sina kollegor, sätta ord på hur vi ska undervisa för att undervisningen ska genomsyras av ett hälsoperspektiv.

Lärare 1 och 4 anser att kursplanen är svårtolkad och luddig. Lärare 1 tycker det är svårt att hinna med att resonera, *”det blir en krock i att eleverna ska resonera mycket samtidigt som de ska vara så aktiva som möjligt, det hade i så fall behövts mer idrottstid på schemat”*. Lärare 4 tycker inte att de lägger stor vikt vid hälsodelen för yngre åldrar, *”det känns som man kan tolka det precis hur man vill, det är upp till läraren. Det enda som är tydligt är rörelseglädjen”*.

Lärare 1 tolkar hälsans del i kursplanen som att det ska innehålla mycket ord och begrepp, men att han får bryta ner det till den nivå eleverna är på. Även lärare 2 håller med och säger att det blir en väldigt enkel nivå i de yngre åldrarna, och ibland kan det vara lite luddigt... *”som till exempel självbild, vad ska jag undervisa i där?”*

Lärare 3 tolkar det som att eleverna ska nå ett livslångt tänkande inom hälsa. Det ska bli en del av elevernas liv, inte något påtvingat utan att det kommer naturligt i deras vardag.

Lärare 6 upplever det som att den dels rör det fysiska utförandet och upplevelsen av det, dels att det handlar om livsstil, kost och synen på sig själv.

Lärare 5 tolkar kursplanen precis som hon implementerar det i sin undervisning, mycket diskussioner kring hur olika aktiviteter känns och att skapa en trygghet för alla elever.

Så bedömer lärarna sina elever i hälsa.

Bedömningen av elevernas kunskaper i hälsa ser lite olika ut hos lärarna. Lärare 5 och 3 tittar på elevernas kunskaper under diskussioner och när de ställer frågor. Lärare 5 arbetar även med att de får skriva ner sina tankar efter lektionen, *”jag brukar fråga, vad tycker ni är hälsa i denna lektion? Så få de bryta ner olika delar som de specifikt tycker är hälsa, som till exempel ha kul tillsammans, träna våra muskler, få upp pulsen osv”*.

Lärare 1 är inte riktigt klar över hur bedömningen skall komma att ske, *”Nya kursplanen är så pass ny så vi håller på att utarbetar hur vi kommer att bedöma. Vi har inte haft några prov”*.

Lärare 4 försöker titta på hur eleverna tar med sig det som de lär sig men tycker att det är svårt i de yngre åldrarna att bedöma.

Lärare 2 och 6 jobbar båda med frågepapper men endast lärare 6 använder sig även av prov. För lärare 6 är det även viktigt att eleverna är ambitiösa och intresserade.

Lärarnas tankar om hur vida eleverna upplever KASAM under lektionerna.

Lärarnas kunskap angående KASAM varierade. Samtliga lärare förutom lärare 6 svarar att de tror att eleverna känner meningsfullhet under lektionerna i idrott och hälsa. Lärare 6 svarar att han faktiskt inte vet om de gör de eller ej, men att eleverna i fyran och femman börjar förstå att idrott och hälsa är ett viktigt ämne som alla andra.

Lärare 1 brukar alltid ha målen uppsatta i salen så att eleverna ser vad de ska kunna och det blir tydligt för dem. Han jobbar även med en kämparskala, där det gäller att göra sitt bästa utifrån sin förmåga och den personliga utvecklingen räknas. Det blir som en sporre för eleverna att kämpa mera för att nå upp till målen.

Lärare 2 och 3 jobbar med att informera eleverna om varför de ska göra de aktiviteter de gör på idrottstimmarna, lärare 3 menar att ” jag förklarar på ett sätt så de förstår varför vi ska ha lektionen. Det tycker jag är meningsfullhet och begriplighet”. Även lärare 5 jobbar på ett liknande sätt, och skriver alltid upp på tavlan vad eleverna ska träna under lektionen utifrån de mål som ska styra undervisningen. Hon går igenom varför olika kunskaper är bra att ha nu och i framtiden, ” Då eleverna begriper varför vi gör något och vad det ska användas till medför att det blir hanterbart för dem, de förstår varför de ska göra detta och vad det leder till och dessutom är de delaktiga i processen och kan oftast påverka delarna i upplägget”.

Lärare 4 tror mest att eleverna har inställningen att leka och ha kul, men hoppas även att de känner meningsfullhet. ”Jag försöker peppa dem mycket och alltid förklara så dem ska ta det på allvar”.

Aktiviteter som enligt lärarna är bra ur ett hälsoperspektiv

Enligt lärare 5 är gemensamma upplevelser, fysisk aktivitet och rörelse/kroppslig bildning i olika miljöer för att lära känna sin kropp bra ur ett hälsoperspektiv. Du som pedagog kan skapa positiva aktiviteter utifrån att ha en klar intention med det du gör utifrån styrdokumentet och kopplat till ett hälsoperspektiv som ständigt ska genomsyra vår undervisning. Lärare 6 ser också de olika delarna som kompletterar varandra. Lärare 4 menar att alla aktiviteter är viktiga eftersom alla barn har olika förutsättningar och man måste kunna stimulera alla.

Lärare 1, Vi jobbar mycket med motoriken, vi är ute och har skidor. Det är en del i vår hälsosatsning. Lärare 2 ser de aktiviteter där man får chans att prata om olika träningsformer som viktigast.

Lärare 3 tycker att leken är viktig, aktiviteter där de får röra sig så mycket som möjligt och använda kroppen för att lära sig rörelser och begrepp är bra. Vidare påpekar hon... ”*Det är även viktigt att alla kan vara med och må bra, det är också viktigt för hälsan. Att det inte blir ett utanförskap för att de inte är bra på något*”.

Gällande lagidrotter i undervisningen är samtliga lärare överens om att det finns både fördelar och nackdelar med lagidrott, det blir vad man som ledare gör det till. Lärare 6 menar att lagidrott kan bidra till att de lär sig ta hänsyn och jobba tillsammans mot ett gemensamt mål. Lärare 1 och 2 påpekar att det inte bara handlar om att köra match, utan att använda till exempel bollen som ett redskap.

Lärare 3 tycker att lagidrotter ibland kan förstöra lektionen lite, därför att de barn som går i föreningsidrotter ofta har synpunkter på att det inte går rätt till. Lärare 4 påpekar att rena föreningsidrotter i stort sett aldrig sker på lektionerna, men att använda lagidrott på andra sätt är toppen.

Lärare 5 anser att kan vara bra om du som pedagog vet vad målet med träningen är och att alla får vara delaktiga och möjlighet att utvecklas.

Analys

Här följer en analys av lärarnas åsikter och svar utifrån Antonovskys teori om hälsa, där KASAM, det salutogena och patogena synsättet på kroppen är i fokus.

Uppfattningen och betydelsen av hälsa såg lite olika ut hos lärarna, men tre stycken nämnde att hälsa kan delas upp i olika delar, den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Det kan kopplas till Antonovskys teori om det salutogena perspektivet på kroppen, att olika faktorer spelar in för att kunna utveckla och skapa en god hälsa (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 176).

Två lärare upplever att hälsa går ut på att må bra i själen vilket kan kopplas till det salutogena synsättet att kropp och själ hänger samman. Människan ska ses som en helhet (Larsson & Meckbach, 2007, s. 225). Det var en lärare som enbart hade ett tänk som mest gynnade den

fysiska hälsan, att äta rätt, sova och motionera. Det ser jag lite mer som ett patogent synsätt (Raustorp, 2004, s 65), att vilja motverka sjukdom och att kroppen ses som en egen del som inte hänger ihop med själ och till exempel sociala bitar i tillvaron.

Även i frågan om vad lärarna tycker att eleverna bör få för kunskaper i hälsa urskiljer sig ett salutogent och patogent synsätt bland lärarna. En av lärarna påpekar starkt att försöka lägga fokus på det som utvecklar hälsan, och få bort fokus från allt som har med kroppsideal att göra och fokusera på att vara glad och må bra i vardagen. Det visar på ett salutogent synsätt där även den psykiska hälsan kommer in i bilden. Tre utav lärarna nämner mest att eleverna ska på kunskap om hur kost och träning påverkar hälsan och om hur kroppen påverkas av olika vitaminer, proteiner och kolhydrater. Där kan ett mer patogent synsätt urskiljas som handlar om att hålla kroppen frisk och stark, för att undgå sjukdomar och problem senare i livet.

De två resterande lärarna har ett tänk som kan kopplas till KASAM. De vill att eleverna ska få kunskaper om hur de själva kan påverka hälsa och att hälsa kan betyda olika saker för olika individer. Det kan tolkas som att det skapar en hanterbarhet för eleverna, en förståelse för hälsans olika innebörd och olika faktorer som kan påverka den. En av dessa lärare nämner även att eleverna bör få sätta ord på vad hälsa kan vara och diskutera hur olika aktiviteter känns i kroppen. Jag anser att detta får eleverna att känna KASAM, meningsfullhet genom att få vara engagerade och deltagande i diskussioner (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 191).

När det gäller hälsoundervisningen uttrycker fyra utav lärarna att de jobbar mycket med just diskussion och reflektion, att utvärdera aktiviteterna och hur det känns i kroppen vilket gör att eleverna får känna meningsfullhet. En lärare nämner också att skapa trygga lärmiljöer så att alla elever får lika mycket plats och respekt, det kan relateras till hanterbarhet i undervisningen eftersom att läraren ska hjälpa eleverna att hantera sina egna resurser så att alla kan delta i momenten (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 190). Det salutogena synsättet framträder också i denna typ av undervisning, då de är ett bevis på att eleverna får träna den psykiska och sociala hälsan också.

Angående om lärarna trodde att eleverna upplever KASAM på lektionerna svarade alla utom en att de faktiskt trodde det. Som sagt så jobbar de med att göra målen så tydliga och konkreta för eleverna som möjligt, för att få dem att känna begriplighet och meningsfullhet. Det är viktigt att läraren förklarar varför och vad som ska göras för att eleverna ska känna begriplighet (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 189). En lärare jobbar även med en kämparskala där

det gäller att prestera så bra man kan utifrån sin förmåga. Det gör det hanterbart för eleverna eftersom att rimliga krav ställs utifrån deras förmåga, och det är deras personliga utveckling som bedöms (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 190). Då kan alla elever få känna att de lyckas utifrån sina personliga förmågor. En lärare nämner att eleverna ofta kan vara med och påverka delarna i upplägget, det skapar en stor meningsfullhet för eleverna och skapar förhoppningsvis även ett intresse för fysisk aktivitet.

Fem av de sex lärarna nämner inte några specifika aktiviteter som gynnar hälsoundervisningen utan menar att olika delar kompletterar varandra. Det menar lärare 4 är för att stimulera alla utifrån olika förutsättningar, lärare 3 menar även hon att det inte ska bli något utanförskap för att någon inte är bra på något. Det är som redan nämnt hanterbarhet för eleverna.

Lärare 5 påpekar att du som pedagog kan skapa positiva aktiviteter utifrån att ha en klar intention med det du gör utifrån styrdokumentet och kopplat till ett hälsoperspektiv som ständigt ska genomsyra vår undervisning. Det kan tolkas som att ha en ambition om att skapa en begriplighet för eleverna, eftersom det enligt Thedin Jakobson gäller för läraren att fundera på varför en viss övning eller aktivitet väljs ut (Thedin, Jakobsson, 2007, s. 189). Det görs för att sedan kunna göra valet motiverat och begripligt för eleverna.

Gällande lagidrotter var det intressant att lärare 3 nämnde precis det som Thedin Jakobson tog upp angående elever som utövar klubbspor på fritiden. Att de eleverna ofta förväntar sig samma innehåll på idrotten i skolan, och att de inte uppfattar undervisningen som meningsfull (Larsson & Meckbach, 2007, s. 191). Lärare 3 nämner det att ibland kan lagidrotter förstöra för att de elever som idrottar på fritiden ofta har synpunkter på att det inte går rätt till. Här är det en stor pedagogisk utmaning att lyckas nå och stimulera alla elever (Larsson & Meckbach, 2007, s. 191).

Diskussion

Vad betyder hälsobegreppet för lärare i idrott och hälsa?

Lärarnas uppfattningar om hälsa ser lite olika ut men lärarna 1,6 och 4 är överens om att hälsan kan delas upp i olika delar. De olika delarna är den fysiska, psykiska och sociala hälsan som då kan kopplas till WHO:s definition av hälsa (Nilsson, 2003 s. 38). Lärare 3 och 5 pratar om att må bra inuti och i själen, att det är yttre faktorer som påverkar hälsan också. Det kan vara att må bra med familj och vänner till exempel, så även det tycker jag visar på ett tänk om

den sociala och psykiska hälsan. Det kan även förknippas med Raustorps definition av hälsa som ser välbefinnande och livskvalitet som en viktig komponent för att uppnå hälsa (Raustorp, 2004, s. 64). Jag tycker dessa lärares åsikter om hälsa är sunda och bra att föra vidare i undervisningen. Endast en av lärarna (lärare 2) nämner att enbart träna, sova bra och äta rätt är faktorer som påverkar hälsan. För mig känns det som ett lite mer gammalmodigt tänk som jag förknippar med en medicinsk och fysiologisk syn på hälsa, istället för att se hälsa även från ett socialt och psykiskt perspektiv, en humanistisk inriktning (Thedin, Jakobsson, 2004, s 36).

Hur undervisar lärarna sina elever i hälsa?

När lärarna själva får bestämma vad de tycker eleverna ska lära sig om hälsa ser åsikterna även där lite olika ut. Lärare 1 och 5 tycker att eleverna ska lära sig att de själva kan påverka sin hälsa, och att hälsa inte är samma sak för alla människor. Även ord och begrepp för vad hälsa kan vara är viktigt tycker lärare 5. Dessa tankar ses som positiva då de kan relateras till den aktuella läroplanen Lgr 11. Lärare 2 och 6 uttrycker att eleverna ska lära sig om kost, ergonomi och om hur kosten kan påverka kroppen. Det går även det att relatera till kursplanen där eleverna ska kunna samtala om levnadsvanor till exempel, men för mig känns det som att förhållandet om hur fysisk aktivitet förhåller sig till den psykiska hälsan glöms bort här. Det mesta fokus ligger på hur eleverna ska bete sig för att kunna prestera så bra som möjligt fysiskt. Som lärare 3 uttrycker är det viktigt att eleverna ska må bra och vara glada i sin vardag, och att fokus ska bort från ideal som finns på kroppen. Det anser jag leder till en positiv syn på kroppen och självbilden, som är något eleverna ska utveckla utifrån Lgr 11. Då eleverna förstår att det viktigaste är att må bra i kroppen och inte hur den ser ut.

I undervisningen nämner samtliga förutom lärare 2 och 6 att de jobbar med diskussioner, där de diskuterar olika synvinklar på hälsa. Detta utvecklar den sociala förmågan hos eleverna som bidrar till ett välbefinnande (Thedin, Jakobsson, 2004, s 36). Lärare 2 som arbetar med temaveckor där han pratar om bland annat kostcirkel och kondition, anser jag inte ser hälsoundervisningen som integrerad i ämnet idrott och hälsa. Det grundar sig även i han nämner att mer tid skulle behövas för teori i klassrummet. Att mer tid behövs till ämnet i sin helhet kan förstås, men jag tycker att hälsoundervisningen ska ske i samband med den fysiska aktiviteten. Även lärare 6 som jobbar med hälsa genom teorilektioner, prov, samtal, konditionstest och avslappningsövningar uppfattas inte heller integrera hälsoundervisningen så mycket i de olika aktiviteterna. Jag ser det mer som en undervisning som betonar kroppslig prestation och handlar om kroppsligt kunnande (Thedin, 2004, s 36)., vilket också är viktigt

men det gäller att ha förmåga att blanda detta med det som betonar leken och att ämnet ska vara lustfyllt (Thedin, Jakobsson, 2004, s 36). Det är därför positivt att de flesta lärarna hela tiden ser hälsobegreppet som integrerat i undervisningen.

Att sätta ord på känslan och upplevelsen utifrån den fysiska aktiviteten är något som tre utav lärarna nämner vilket säger emot Quennerstedts undersökning om att hälsa i mycket liten utsträckning framställs som kroppskännedom och kroppsuppfattning (Quennerstedt, 2006). Att sätta ord på känslor och upplevelser utifrån den fysiska aktiviteten bidrar enligt mig till att lära känna sin kropp, och få en uppfattning om sina egna förmågor.

Enbart lärare 5 tar upp att det gäller att skapa trygga lärmiljöer där alla får lika stor plats och respekt. Miljön är ett exempel på en yttre faktor som kan påverka hälsan (Raustorp, 2004, s. 64), därför är det viktigt att jobba med den så att alla elever kan känna att de vågar ta för sig. Det är lite oroväckande att endast en lärare nämner denna faktor eftersom att miljön i salen till stor grad kan påverka hur eleverna känner sig under lektionen.

När lärarna diskuterar om vilka aktiviteter som gynnar hälsoundervisningen bäst så är det endast lärare 1 som ger förslag på några konkreta aktiviteter som är skidor och motorisk träning. De andra ser att olika delar i undervisningen kompletterar varandra vilket kan ses som logiskt eftersom att eleverna ska utveckla många olika kunskaper som gynnar hälsan. Det är även som lärare 4 nämner att alla barn har olika förmågor och förutsättningar och det är viktigt att kunna stimulera alla. Att ta hänsyn till barns olika förmågor anser jag utvecklar ett positivt förhållande till den egna kroppen, genom att alla får känna att de kan lyckas och vågar pröva. Det är även att utveckla ett positivt förhållande till den egna kroppen som lärarna i NU 03 tycker är den viktigaste centrala punkten i deras undervisning (Myndigheten för skolutveckling, 2007, s.16). Under rubriken hälsa i läroplanen står där att natur och utevistelse är av betydelse för en utveckling av hälsan, vilket ingen av lärarna nämner. Lärare 1 som nämner skidåkning som viktig aktivitet i hälsoundervisningen är dock inne på det spåret. Via skidåkning får eleverna även utforska områden i närmiljön som möjliggör för valet av fysiska aktiviteter, som även det är ett centralt innehåll under hälsans del i Lgr 11.

Angående lagsporter är lärarna överens om att det kan vara positivt, men då inte i form av rena föreningsidrotter utan att jobba tillsammans, använda bollen som redskap, och att få alla elever är delaktiga. NU 03 visar att bollsporter och bollekar är de dominerande aktiviteterna i undervisningen, vilket just är en lagsport. Jag håller med lärarna i deras åsikter om lagsporter, och att det kan vara bra om du som lärare vet vad målet är med aktiviteten. Det kan då vara

mycket utvecklande för elevernas sociala, fysiska och även psykiska hälsa. Dock är lagsporter inget som dominerar det centrala innehållet i kursplanen och speciellt inte under hälsans del.

Vad gäller bedömningen av elevernas kunskaper i hälsa ger lärarna ett osäkert intryck. Endast lärare 6 jobbar med prov men lärare 2 med frågepapper, vilket är en mätbar prestation.

Kunskaper i idrott och hälsa ska bedömas utifrån personlig utveckling och inte utifrån mätbara prestationer (Larsson & Meckbach, 2007, s. 225). De andra lärarna tittar på elevernas kunskaper i diskussioner och lärare 5 låter dem skriva ner sina tankar på papper. På det sättet kan elevernas personliga utveckling urskiljas vilket är det som ska bedömas i första hand och inte mätbara ämneskunskaper (Thedin, 2004, s 36).

Hur tolkar lärarna hälsans del i Lgr 11?

Lärare 1 och 4 anser att kursplanen är svårtolkad och luddig och lärare 4 anser att läraren får tolka det precis hur han eller hon vill. I idrottsdidaktiska utmaningar där de utgår ifrån Lpo 94 kan man även läsa att lärarna ges liten vägledning kring hur de ska undervisa i hälsa, och får stort utrymme att själva konstruera undervisningen på det sätt de anser vara bra. (Thedin, Jakobsson, 2007. s. 179). Lärarna får själva utifrån egna definitioner och tolkningar sätta upp mål för hur hälsa ska komma till uttryck i deras undervisning. Utifrån detta är det ändå positivt att fyra utav lärarna inte upplever kursplanen som svårtolkad, men utifrån lärarnas svar på hur de tolkar kursplanen så ser de väldigt olika ut. Det kan tydas vara ett tecken på att de tolkar kursplanen på sitt eget vis och att den inte ger tydliga direktiv. Lärare 5 uttrycker att det verkligen gäller att reflektera med sina kollegor över vad som verkligen står i innehållet för att kunna genomföra en undervisning som präglas av ett hälsoperspektiv. Det är inte en helt lätt uppgift eftersom att det råder oklarheter i vad det i praktiken innebär att främja hälsa (Thedin Jakobsson, 2004, s.33).

Sammanfattningsvis kan kort påstås att lärarna har förhållandevis olika åsikter om vad hälsa innebär men är överens om att flera olika faktorer kan påverka hälsan. Hälsan kan delas upp i tre delar, den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Två lärare nämner även det att yttre faktorer kan ha stor påverkan på din hälsa. Endast en utav lärarna nämner enbart faktorer som jag anser påverkar den fysiska hälsan.

Angående undervisningen finns även där en del skilda åsikter och varje lärare undervisar enligt mig på det sättet de anser vara bäst utifrån deras tolkning av kursplanen. Hälsoundervisningen präglas av reflektioner och diskussioner om hälsa, undervisning om hur eleverna kan påverka sin hälsa, att skapa trygga lärmiljöer, teorilektioner, temaveckor, prov, konditionstest, avslappningsövningar, kämparskala och att ge eleverna feedback. Detta är en salig blandning av olika tillvägagångssätt för att jobba med hälsa. Utifrån dessa olika tillvägagångssätt ser jag det som att Lgr 11 inte ger en tillräckligt tydlig

intention av vad hälsoundervisningen ska innehålla. Även fast bara två lärare svarade konkret att de ansåg kursplanen som luddig anser jag att den behöver bli tydligare för att alla lärare ska kunna ge eleverna en bra hälsofrämjande undervisning.

Metoddiskussion

Jag anser att den valda metoden varit givande och gett svar på frågeställningarna. Den gav de djupa svar som efterfrågades och gav en bra inblick i lärarnas arbetssätt och åsikter om hälsa. Något jag tror skulle gett en ännu djupare inblick i ämnet hade vart att göra observationer under lektioner i idrott och hälsa. Det hade visat sanningen om hur det verkligen ser ut i praktiken gällande hälsans del i ämnet idrott och hälsa. Det kunde även blivit en intressant jämförelse mellan lärarnas svar och deras arbetssätt i praktiken. Något som skulle kunna gjorts bättre är om jag vart något mer påläst på ämnet innan intervjuerna, för att nå de optimala intervjufrågorna. Det hade kunnat ge bättre formulerade frågor som hade vart tydligare för lärarna att förstå. I det stora hela är jag nöjd med undersökningen och anser att den är trovärdig.

Referenslista

Böcker

Antonovsky, Aaron. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur

Larsson, Håkan & Meckbach, Jane. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber

Myndigheten för skolutveckling. (2007). *Idrott och hälsa – en samtalsguide om kunskap, arbetssätt och bedömning*.

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

Raustorp, Anders. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Patel, Runa & Davidsson, Bo. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Theidin Jakobsson, Britta. (2007). *Att undervisa i hälsa*. I Larsson, Håkan & Meckbach, Jane. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber

Trost, Jan. (2002). *Att skriva uppsats med akribi*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, Jan. (2005). *Kvalitativa Intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Lalonde, M. (1974). *Ny syn på hälsan*. Ett arbetsdokument. Socialstyrelsens nämnd för hälsoupplysning.

Doktorsavhandling

Quennerstedt, Mikael. (2006). *Att lära sig hälsa*. Örebro Universitet: Studies in education.

Vetenskaplig artikel

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION: A NEW GLOBAL STATEMENT OF CONSENSUS*

Christopher R. Edginton, Ming-kai Chin and Dobromir Bonacin. *Sport Science* 4 (2011) 1: 45-49

Tidningsartikel

Theidin, Jakobsson Britta. (2004). Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? *Svensk idrottsforskning* nr. 4.

Webbsida

Vetenskapsrådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning. Hämtat 5/4 – 2012. Via <http://www.codex.uu.se/texts/HSFR.pdf>

Skolinspektionen. (2012). Kvalitetsgranskning rapport 2012:5. Hämtat 29/5-2012. Via <http://www.skolinspektionen.se/Documents/Kvalitetsgranskning/idrottgr/kvalgr-idr-slutrapport.pdf>

Skolverket. (2005). Nationella utvärderingen av grundskolan 2003. Hämtat 12/4-2012. Via www.skolverket.se

Bilaga

Litteratursökning

Syftet med undersökningen är att ta reda på hur lärare i idrott och hälsa på låg och mellanstadiet uppfattar hälsobegreppet, samt hur det uppfattar begreppet i Lgr 11. Syftet är även att undersöka hur lärarna jobbar med att implementera hälsobegreppet i sin undervisning.

Frågeställningar:

Vad betyder hälsobegreppet för lärare i idrott och hälsa?

Hur undervisar lärarna sina elever i och om hälsa?

Hur tolkar lärare i idrott och hälsa hälsans del i Lgr 11?

Sökord jag använt

Sökord svenska: hälsa, idrott, hälsoundervisning, syn, åsikter, läroplaner, undervisning

Sökord engelska: health, education, physical and health teachers, opinions

Var jag har sökt

GIH:s bibliotekskatalog, stadsbibliotekets bibliotekskatalog, databasen Ebsco, idrottsforum.org

Sökningar som gav relevant resultat

Stadsbiblioteket och GIH:s bibliotekskatalog: Hälsa, undervisning, lärare, hälsoundervisning

Ebsco: Health, education, opinions, teachers

Kommentarer

Det var förhållandevis lätt att hitta många bra böcker via bibliotekskatalogerna. Svårare var det att hitta relevant fakta i databasen.

Intervjufrågor

Bakgrundsfrågor

1. Ålder?
2. Vilken utbildning har du?
3. Hur många år har du arbetat som lärare?

Ämnesanknutna frågor

1. Vad betyder/är hälsa för dig? Och hur uppnås en god hälsa enligt dig?
2. Vad tycker du dina elever bör få för kunskaper i/om hälsa?
3. Hur arbetar du med hälsoundervisningen?
4. Hur tolkar du hälsoperspektivet i läroplanen?
5. Anser du hälsodelen i kursplanen som svårtolkad?
6. På vilket sätt jobbar du med hälsomålen i Lgr 11?
7. Hur bedömer du dina elevers kunskaper i hälsa?
8. Tror/känner du att eleverna upplever meningsfullhet med lektionerna i idrott och hälsa? På vilket sätt? Känner de att idrott är lika viktigt som andra ämnen?
9. Vad anser du om lagidrotter?
10. Vilka aktiviteter anser du är viktigast utifrån ett hälsoperspektiv?

