



Hälsobegreppets innebörd ur ett elevperspektiv – i förhållande till idrott & hälsa ämnets kursplan

Veronica Björkenstig

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigtarbete (grundnivå) 32:2012

Utbildningsprogram: Idrott, fritidskultur och hälsa, 6-9. Vt 2012

Seminariehandledare: Bengt Larsson

Handledare: Lars Lindqvist

Examinator: Kerstin Hamrin

Innehåll

Sammanfattning	3
Inledning	4
Bakgrund – Kartläggning	5
Forskningsgenomgång.....	7
Teoretiskt perspektiv.....	7
Syfte och frågeställningar.....	9
Metod.....	9
Datainsamlings metod.....	9
Genomförande av enkätundersökning	10
Forskningsetiska principer.....	11
Urval	11
Bortfall.....	12
Tillförlitlighetsfrågor.....	12
Resultat.....	13
Analys och diskussion	20
Analys	20
Diskussion.....	21
Framtida forskning	25
Referenser	26
Litteratur:	26
Övrigt:.....	27
Bilagor.....	28
Bilaga 1 – Litteratursökning.....	28
Bilaga 2 ”Enkät till eleverna”	30

Tabell och figurförteckning

Figur 1.....	13
Figur 2.....	14
Tabell 3	15
Figur 4.....	16
Figur 5.....	17
Figur 6.....	18
Figur 7.....	19

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs 7 och 8 anser att hälsa är och hur de upplever att de arbetar med hälsa i ämnet idrott och hälsa i skolan. Frågeställningarna som studien bygger på är: Varför och hur vill eleverna arbeta med ämnet, hur upplever de att de arbetar med hälsa i ämnet idrott & hälsa och vilken innebörd har ordet hälsa för eleverna? Studien lägger fokus på elevers personliga tankar om begreppet hälsa samt hur de uppfattar att de arbetar med begreppet och dess innebörd på idrott och hälsa lektionerna i skolan.

Datansamlingsmetoden bestod av enkäter som besvarades av 49 elever på den egna VFU-skolan. Studien är av en kvantitativkaraktär då urvalsgruppen som undersöktes var relativt stor. Resultatet visar att eleverna anser att hälsa är ett viktigt ämne att arbeta med och att de i de flesta fall anser sig arbeta med huvudmålen för ämnet (tagna ur LGR-11) i ämnet idrott och hälsa. Hur upplägget av hälsoarbetet skall vara råder det delade meningar om, vissa elever anser att hälsa är ett område som inte bör tillhöra idrott och hälsa ämnet utan mer hemkunskap och de naturorienterande ämnena medan vissa tycker att större del av ämnet idrott och hälsa bör innefatta hälsa. Flertalet elever är mycket aktiva och har snarlika tolkningar om vilka begrepp som omfattas i området hälsa. Rökning och Alkohol finns med i deras tolkning men ses av de flesta i undersökningen som något negativt och att kost och motion är begrepp som ses som positiva och hälsofrämjande. Slutsatsen av resultatet indikerar hur svårtolkat hälsobegreppet är för eleverna, meningen bland eleverna på skolan delas vad det gäller hälsoarbetet i skolan men att de flesta delar samma uppfattning om vad för begrepp som räknas in i deras hälsodefinition.

Inledning

Anledningen till varför en studie genomfördes, och detta endast på VFU-skolan var för att en studie av skolans elever var aktuell och något som personal på skolan såväl som jag fann som intressant och viktigt att uppmärksamma. Under den egna VFU-perioden tidigare på terminen kom en diskussion mellan mig och min handledare att uppstå, en diskussion rörande hälsa. Allt började med att min handledare berättade om hur en elev frågat henne: ”är det någon mening att träna om jag röker?”. Eleven hade en uppfattning om att hennes rökande gjorde att hennes kondition inte utvecklades och att träning och motion därav var onödig.

Vid diskussionen föreslog min handledare att detta kunde vara ett intressant ämne att undersöka vidare i och att det vore aktuellt att se om flera elever delade samma mening. Dessa faktorer samt mitt eget intresse gjorde att min studie kom att handla om detta ämne och därför utfördes studien på min egen VFU-skola.

För att uppnå ett bra hälsoarbete i skolan är det viktigt att ta upp de mål som ställs i kursplaner i skolan (LGR-11) samt frågor som behandlar levnadssätt och beteenden som vi alla utsätts för under vår uppväxt, inte minst under starka perioder då barn utvecklas och skapar sig en identitet. Tolkningar och konstruktioner om vad hälsa är finner vi bland annat i media. Det finns runtom oss hela tiden. Hur vi skall se ut, vad vi skall äta och hur mycket vi bör motionera etc. är några exempel på sådana konstruktioner media bland annat bygger upp. Frågan är då hur mycket vi påverkas av dessa konstruktioner av hälsa, speciellt under uppväxtåren då vi ”Famlar efter en identitet” som Bengt-Erik Berg beskriver i sin artikel ”Bättre en smäll på käften än ingenting alls” (Pedagogiska Magasinet 3-09). Dessa konstruktioner och den materiella tolkning som media utstrålar som sund i tidningar etc. är bara en av en mängd olika konstruktioner som ordet hälsa kan relateras till. Vad hälsa är behöver inte nödvändigtvis inte vara materialistisk utan kan även vara en egen tolkad vision om hur vi bör leva för att må bra. Frågor om hälsa och vad hälsa är, är absolut frågor som är väsentliga i detta sammanhang och som denna studie kommer att bygga på.

Bakgrund – Kartläggning

Alla tolkar vi hälsobegreppet olika, detta just för att det inte finns någon konkret definition på vad hälsa är och vad som skapar en god respektive dålig hälsa, för detta finns endast teorier och tolkningar.

Världshälsoorganisationens (WHO) hälsodefinition (fhi.se) löd 1948 följande:

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller handikapp”

Denna definition kritiserades med motivationen att ingen någonsin kan uppnå ett fullständigt välbefinnande. Definitionen formulerades därefter om och löd istället:

”Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga”

Andra tolkningar om vad hälsa kan vara :

”hälsa är en helhet av sundhet, friskhet och välbefinnande (Katie, 1984) Tro, hopp och kärlek är enligt Eriksson resurser och förutsättningar för hälsa”.

*” man kan nå en högre grad av hälsa och harmoni genom ökad självinsikt och förståelse”
(Jean Watson, 1993)*

Hälsa har som vi märker kommit att bli ett flerfaldigt tolkat begrepp och ett begrepp som blivit allt mer centralt i dagens samhälle och som ständigt skiftar innebörd. Vad hälsa innebär varierar beroende på vem vi frågar och beror på varje individs habitus, vad denne har för värderingar och tidigare erfarenheter om vad som omfattas i begreppet. Rökning, alkohol, kost och motion är huvudfaktorerna som påverkar vår hälsa (Gillå, 2007) och är sådana begrepp som vår personliga hälsodefinition kan bygga på.

En rapportering som SCB (statistiska centralbyrån) gjort visar på att de allra flesta barnen mellan 10-18 år har ett bra välbefinnande och är på ett gott humör. Med välbefinnande avses i detta sammanhang vara en självskattad, inre och subjektiv känsla (Öhman & Höglund, 2005).

Det psykiska välbefinnandet har ökat bland skolbarn sedan 2000-talets början enligt en rapport från (Socialstyrelsen, 2006). Trevlig stämning och positiv känsla på varje lektion i idrott och hälsa anger 47% av eleverna stämna till skillnad mot lärarna som anger det till 84% enligt (NU-03).

Regelbunden fysisk aktivitet leder till ett förbättrat välbefinnande som ökar möjligheterna för att behålla funktionsförmågan högre upp i åldern (Socialstyrelsen, 2005). Unga får allt sämre kondition, antalet ungdomar som inte regelbundet utövar fysisk aktivitet i någon form har de senaste åren ökat med 10-20 % skriver (Riksidrottsförbundet, 2001). I en undersökning om skolbarns fysiska aktivitet framgick det att omkring endast en tredjedel av 11-15 åringar i Sverige är tillräckligt fysiskt aktiva (socialstyrelsen, 2005). På grund av den fysiska inaktiviteten hos ungdomar blir skolidrotten väldigt viktig för elevernas hälsa och välmående, speciellt för de som inte är speciellt aktiva på fritiden (Ekblom, B & Nilsson, J, 2000).

I skolämnet idrott och hälsa har begreppet hälsa en central roll även om detta inte alltid syns tydligt i undervisningen. I kursplanen för ämnet framgår det att elever skall få kunskaper om kroppens funktion, hur de kan påverka sin egen hälsa, hur de kan bibehålla en god hälsa och vad som påverkar vår hälsosyn (LGR-11).

En rapportering från skolverket visar dock på att hälsoperspektivet och hälsobegreppet förekommer alltför sällan i undervisningen (Skolinspektionen, 2010 och 2012). I kursplanen för ämnet framgår det vad eleverna skall få för kunskaper om hälsa men inte konkret hur, och frågan är hur väl eleverna fått tillgång till undervisningen i hälsa och hur väl de uppnått förståelse om vad hälsa kan vara genom undervisningen. Överlag använder lärarna lite tid till att sätta undervisningen i ett sammanhang, där syftet och kopplingen till kursplanen blir synliga för eleverna (Skolinspektionen 2012). Detta trots att praktiskt-estetiskt inriktade ämnen värderas högt av elever (NU-03).

Forskningsgenomgång

Enligt Elevhälsa – teori och praktik (Bremberg, 2004) är elevers egen syn på skolan avgörande för hur de kommer att utvecklas och klara sina studier. Eleverna måste ha en positiv syn på undervisningens innehåll. Vidare menar han att det ligger i lärarens hand att skapa en god lärmiljö som känns betydelsefull för eleverna. Nära hälften av eleverna anser att lärandemiljön på idrott och hälsa lektionerna är god och att det finns en trevlig och positiv stämning (NU-03). Om elevernas inställning stämmer överens med skolans inriktning ges eleverna bättre möjligheter att utvecklas menar (Bremberg, 2004). Eleverna har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa och enligt tidigare forskning visar resultat på att allt fler elever har en positiv känsla på lektionerna och att deras kunskaper om att sköta sin kropp och hälsa har ökat (NU-03).

Lärare har olika uppfattningar om vad hälsa är och hur de skall undervisa i ämnet. Vissa lärare anser att hälsa är något teoretiskt medan andra menar att hälsa uppstår under de praktiska momenten i ämnet och att det är just den fysiska aktiviteten som leder till en god hälsa (Larsson & Meckbach, 2007). Elever i det tidiga högstadiet (åk. 6-7) anser att de arbetar med hälsa främst fysiskt medan elever i de högre klasserna på högstadiet (åk. 8-9) anser att den teoretiska biten i ämnet främst behandlar ämnet hälsa enligt (Hemberg, 2011).

Britta Thedin-Jakobsson berättar i sitt kapitel i boken pedagogiska perspektiv på idrott (Engström & Redelius, 2002) om hur undervisningen i ämnet idrott och hälsa bör utformas så att eleverna utvecklar sin hälsa när fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar. Man skall se till helheten inte till delarna menar hon. Eleven bör ses som en medskapare i sin egen läroprocess för att uppnå en optimal lärandemiljö (Engström & Redelius, 2002). Elever anser att det är ovanligt att samtal elev och lärare uppkommer vid idrott och hälsa lektionerna i skolan. Samma studie visar även att elever som har en behörig lärare låter dem påverka innehållet mer än de lärare som är obehöriga (NU-03).

Teoretiskt perspektiv

Teorin jag använder mig av är flowteorin som talar för att finna en väl avvägd verksamhet med en god lärande miljö där uppmärksamhet riktas mot meningsfulla aktiviteter för eleverna som gör att de ständigt ställs för nya utmaningar som får dem att utvecklas (Borell & Brenner, 1997). I denna teori kopplas även Antonovskys teorier med KASAM-begreppet in.

Ungdomars inställning till lärande är av central betydelse för kunskapsinläring och förståelse enligt Klas Borell och Sten-Olof Brenner. De menar att elever måste få prova på olika övningar och uppgifter för att utveckla sina färdigheter (Borell & Brenner, 1997). Flow är en teori som i ursprung varit riktad mot amerikanska tonåringars upplevelser av skolan. Flowteorin talar för att finna en väl avvägd verksamhet där uppmärksamhet riktas mot meningsfulla aktiviteter som gör att eleverna ständigt ställs för nya utmaningar som får dem att utvecklas.

Skolan måste skapa en god lärandemiljö där eleven själv uppnår ett lärutrymme som känns meningsfullt, snarare än att gå ned på djupet i kursplaner för att sedan med betyg värdera vad eleven fått ut i slutändan. ”Utifrån ett flowperspektiv är det mer betydelsen av hur tillfredställande det känns under vägen än hur mycket vi får eller uppnår vid vägens slut” (Engström & Redelius, 2002:130).

Det är lätt att glömma bort levnadsvanornas betydelse för den egna hälsan, det är viktigt att eleverna dagligen får känna KASAM menar (Rydqvist & Winroth, 2008). KASAM är ett begrepp myntat av den medicinska sociologen Aaron Antonovsky (1923-1949) som studerade hur det kom sig att vissa människor trots stora påfrestningar i livet ändå upplevde hälsa. Hälsa är med Antonovskys synsätt är inte ett ändamål i sig utan är en resurs för att klara vardagens krav. KASAM innebär i sin mening att man skall finna en känsla av sammanhang och detta uppnås genom tre samlade faktorer som omfattar begreppet: Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet ses som en kognitiv komponent där eleven har kunskap, ser samband, känner till sin historia och kan kommunicera.

Hanterbarhet ses som en handlingskomponent som omfattar hur eleven arbetar utifrån strategier, förhållningssätt och metoder. Meningsfullhet är en motivationskomponent i begreppet och syftar till engagemang, upplevelser, delaktighet och inflytande. KASAM uppnås när en person har funnit känslan av sammanhang och att det finns en bra balans mellan de tre faktorerna (Antonovsky, 2005). KASAM är även något som är starkt relaterat till en god hälsa hos en person menar (Rydqvist & Winroth, 2008).

I och med att det är elever som undersöks i denna studie och att det är deras uppfattningar som styr studiens utformning har jag tagit ett elevperspektiv som utgångspunkt. Ett åldersperspektiv är också påtagligt då det endast är elever i de högre åldrarna mer precist årskurs 7 och 8 som undersöktes.

De begrepp som behandlas i studien är: Flow, lärandemiljö, KASAM, elevers egen inställning, Habitus, konstruktion av undervisning.

Syfte och frågeställningar

Ansatsen med studien är att undersöka vad elever i årskurs 7 och 8 anser att hälsa är och hur de anser sig arbeta med hälsobegreppet i skolämnet idrott och hälsa.

Studien lägger fokus på elevers personliga tankar om begreppet hälsa samt hur de uppfattar att de arbetar med begreppet och dess innebörd på idrott och hälsa lektionerna i skolan.

Meningen med arbetet är att påvisa hur situationen på VFU- skolan ser ut vad det gäller undervisning av ämnet hälsa i skolämnet idrott och hälsa. Hur väl kursplanen i ämnet idrott och hälsa förstås av eleverna och hur de uppfattar att de arbetar med ämnet hälsa under lektionerna.

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs 7 och 8 anser att hälsa är och hur det upplever att de arbetar med hälsa i ämnet idrott och hälsa i skolan.

Frågeställningarna i arbetet som även är det nedbrutna syftet är följande:

- Varför och hur vill eleverna arbeta med ämnet?
- Hur upplever de att de arbetar med hälsa i ämnet idrott & hälsa?
- Vilken innebörd har ordet hälsa för eleverna?

Metod

Datainsamlings metod

För att få svar på mina frågeställningar och mitt syfte har en enkätundersökning valts som datainsamlingsmetod. För att skapa en bra struktur har enkäten konstruerats med blandade svarsalternativ såsom fasta svarsalternativ, öppna svarsalternativ (dock med begränsningar) och skalor.

Genomförande av enkätundersökning

När enkäten var färdigkonstruerad skulle undersökningen genomföras. Kontakt togs med VFU-skolan via mail ca.2 veckor innan undersökningen skulle äga rum. I mailet beskrevs att en undersökning i form av enkäter skulle göras och att detta sedan skulle sammanställas till en uppsats. Grundtanken var att elever i årskurs 8 och 9 skulle vara de som svarade på enkäterna, men då det visade sig att alla elever i årskurs 9 skulle ha nationella prov under den VFU-period som fanns till förfogande för oss GIH-studenter fick undersökningen istället genomföras med årskurs 7 och 8.

Via mail kontakt bestämdes sedan av handledare på VFU-skolan att det fanns två dagar att göra enkätstudien på och så fick det bli.

Genom att eleverna i klass 7 och 8 på deras ordinarie idrottslektion svarade på enkäten innebar detta inga större störningar i schemalaggningen.

Enkäterna fylldes i under ca 40min, vilket motsvarar lektionstiden och utfördes i idrottshallen på skolan. Alla var tvungna att sitta tiden ut så att alla elever skulle göra den så ordentligt som möjligt. Att göra enkäten fort innebar i detta fall inte rast den tid som återstod.

Innan enkäten delades ut till var och en fick eleverna en snabb genomgång om varför de önskades vara med i en enkätundersökning, hur enkätundersökningen skulle gå till, samt att de informerades om de forskningsetiska principerna (Se följande rubrik). Fördel med att undersökaren själv var på plats var att om oklarheter av någon form uppstod kunde detta förtydligas på plats, antingen till enskild elev eller till gruppen som helhet.

När tiden var över samlades alla enkäter in och ett upprop gjordes. Enkäterna sammanställdes sedan i tabeller och diagram i Microsoft Excel (som redovisas i resultatdelen) och namnlistorna kollades igenom så att en beräkning på bortfallet kunde göras (se rubrik urval/bortfall).

Forskningsetiska principer

- Informationskravet. Innan genomförandet av studien beskrevs syftet med studien, vad som skulle göras och hur detta skulle gå till dvs. på idrott och hälsa lektionen skall en enkät besvaras. Eleverna hade informerats i ett veckobrev att en enkätundersökning skulle göras ca. 1 vecka innan, så att föräldrar även fick information.
- Samtyckeskravet. Alla medverkande ungdomar informerades om att deltagandet är frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan.
- Konfidentialitetskravet. Alla inblandade aidentifieras dvs. var anonyma, eleverna skrev endast viken årskurs de gick i på enkäten. Elever såväl som personal informerades även att skola aidentifierades så att detta inte kan kollas upp av utomstående.
- Nyttjandekravet. Informationen kommer endast används av mig och i denna uppgift, enkätsvaren har samlats in för forskningsändamål och används inte för kommersiella eller andra syften.

Urval

Studien omfattar elever i årskurs 7 och 8 och är ett icke slumpmässigt urval, då urvalet har gjorts med avsikten och grundtanken, att elever i de högre åldrarna med större sannolikhet har behandlat de flesta olika områdena i ämnet idrott och hälsa. Detta urval har även gjorts då elever i de högre åldrarna i jämförelse med de lägre åldrarna förmodligen har ett mer utvecklat vokabulär och kan lättare förklara, diskutera och resonera sig fram till lämpliga svar på enkätfrågorna som sammanfattar tydligt och korrekt deras egna tankar. Grundtanken var dock att elever i årskurs 8 och 9 skulle besvara enkäten, men efter krock med nationella prov för årskurs 9 kunde inga niondeklassare delta. Detta ledde till att enkätundersökningen fick göras med årskurs 7 och 8 istället för 8 och 9, vilket bidrog till ett slumpmässigt urval av undersökningsgrupp dvs. ett urval jag inte själv valt.

Ett annat bekvämlighetsurval som inte varit slumpmässigt gjord är att undersökningen utfördes på den egna VFU-skolan. Genom att undersökningen har ägt rum på den egna VFU-skolan har positiva effekter uppnåtts.

Tillgången till kontaktpersoner på skolan har varit rika och genom detta har ett smidigt informationsutbyte kunnat ske och ett utrymme för att kunna utföra studien har kunnat skapas utan att orsaka större problem för skolverksamheten i sig.

Totalt i denna undersökning skulle 55st elever ingå. På skolan finns det olika studieinriktningar, vanlig traditionell klass, Montessori och växthuset med inriktning på utomhuspedagogik. Undersökningen utfördes i fyra klasser var av två av dessa klasser i årskurs 7 (två vanliga traditionella klasser) och två klasser i årskurs 8 (en klass med inriktningen Montessori och en annan klass med inriktningen ”Växthuset”). Då Montessori och växthus klasserna har betydligt färre elever i varje klass kan antalet elever verka lite för att vara fyra klasser. På idrottslektionerna slås Växthus klassen ihop med Montessori. Därav står det fyra klasser, men de är tre just på idrottslektionerna.

Bortfall

Slumpmässiga bortfall kom att finnas då en andel av populationen av olika anledningar inte kommit på lektionen eller inte svarat fullständigt på enkäten och räknas även dem bort helt ur undersökningen totalt bestod denna grupp av 6st elever.

Totalt i denna undersökning ingick då 49st elever, av dessa var 63% pojkar och 37% flickor. Efter beräknat bortfall ser vi att 89% av den tänkta populationen undersöktes, ungefär lika många pojkar som flickor stod för bortfallet. Kommer vi upp eller över 80% av populationen som svarat på enkäten skall vi vara nöjda, men vi bör även undersöka varför de övriga inte svarat menar (Burell & Kylén, 2003).

Tillförlitlighetsfrågor

Reliabilitet anger tillförlitlighet (Burell & Kylén, 2003). Genom att jag gick igenom enkäten med eleverna innan genomförandet anser jag att reliabiliteten ökat, jag informerade under detta tillfälle vad syftet var och gick igenom frågorna och förklarade vad det var jag ville ha svar på.

Validitet avser värdet av relevans av insamlad data (Burell & Kylén, 2003). Validiteten ökas genom att jag har ett tydligt syfte med enkäterna och uppsatsskrivandet. För att öka validiteten i min studie såg jag till att enkätfrågorna stämde överens med målet med studien, syftet och frågeställningarna. Frågorna utformades så de var relevanta och hade med saken att göra.

Resultat

Fråga 1

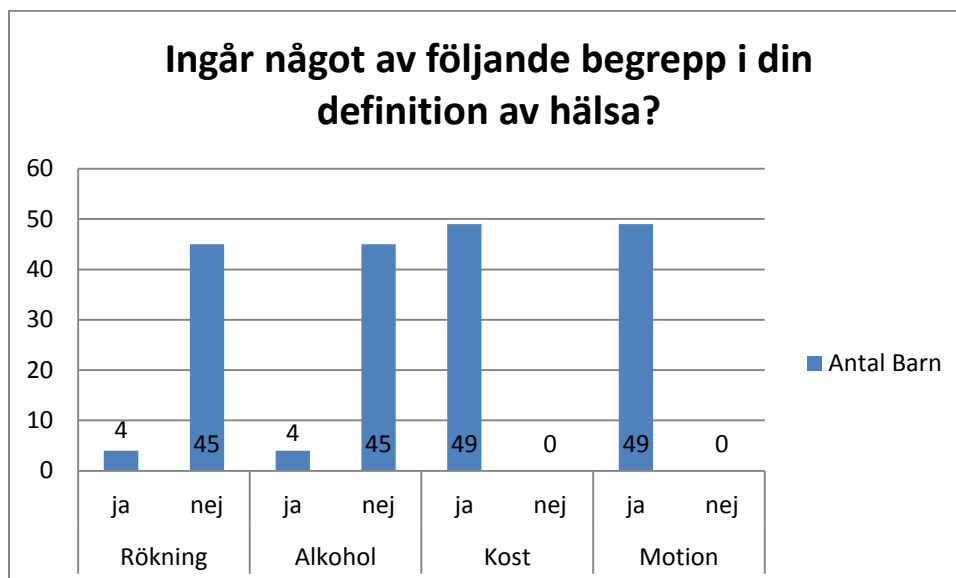
Vad är hälsa för dig? Kort fras som beskriver din personliga tanke.

Öppningsfrågan i enkäten gav en rad olika svar men de flesta eleverna närmare bestämt 89% av alla som svarade på enkäten berörde något av begreppen kost, träning eller må bra i sitt svar.

Förklaringar likt dessa var ofta förekommande: ”Att man skall äta rätt och träna regelbundet”, ”Hälsa för mig är att leva sunt”, ”Nyttiga kostvanor, motion & aktivitet, man skall trivas med sig själv och sova”. Den personliga tanken delar flera elever med varandra då en stor grupp svarat snarlikt på frågan men dock formulerat sig lite olika.

Vissa elever hade svarat väldigt konkret och enkelt ”äta, motionera och må bra” var hälsa för vissa, medan andra var lite mer filosofiska i sitt svar ”hälsa för mig är som en linjal, vickar man för mycket på den går det sönder”.

Enkät fråga 2



Figur 1

Kikar vi på staplarna i diagrammet kan vi konstatera att den större andelen elever svarade nej på frågorna gällande rökning och alkohol, närmare 92% på vardera begreppet. Vad det gäller begreppen kost och motion har samtliga elever fyllt i svarsalternativet ja, alltså 100%.

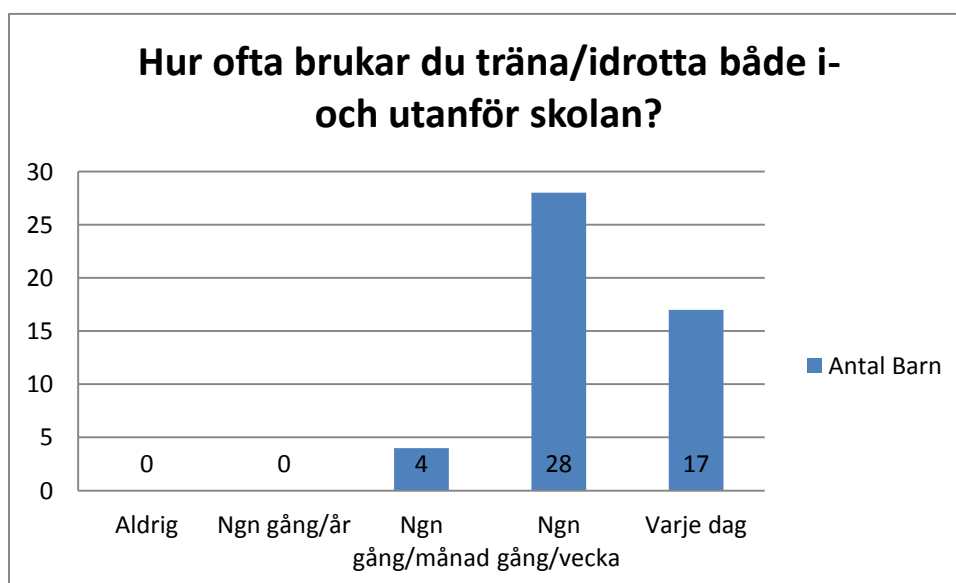
Rökning och alkohol förknippade majoriteten av eleverna som något negativt och ingick därav inte i deras definition av hälsa. Eleverna förklarade sina svar med att rökning är dåligt för lungorna, det är farligt, man kan dö i förtid och man får sämre kondition om man röker. Alkohol ansåg eleverna vara onyttigt då man kan må psykiskt dåligt och man blir full och betar sig i många fall dåligt, både mot sig själv och mot andra.

Den andel elever som svarat att rökning och alkohol ingick i deras definition av hälsa och genom detta svarat ja på frågan motiverade sina svar med följande argument: Det är socialt, man kommer i kontakt med andra som man inte skulle träffat annars, det är gott men inte nyttigt. En elev refererade i sin enkät till en artikel han/hon läst, artikeln handlade om att lite alkohol gör en gott, ett glas eller så och detta höll denna elev med om.

Kost och motion var begrepp, för alla, förknippade med hälsa då dessa två begrepp var förknippade med positiva effekter. Kost var hälsosamt om man åt nyttig mat, inte hamburgare varje dag, maten ansågs viktig för att ge energi så att de skulle orka hela dagen med skola osv. samt att det var viktigt för att leva och må bra då alla vitaminer finns i maten.

Motionen sa de flesta eleverna gjorde att man blev piggare, man fick bättre hjärta och kroppen mår bra av aktivitet. Även anledningar om att man fick en finare kropp fanns med och att en fin kropp som man själv var nöjd med och kände sig bekväm i skapade ett bättre självförtroende som ansågs positivt av eleverna.

Enkät fråga 3.



Figur 2

Med träning och idrott menas här all typ av motion, från en lättare promenad till en hård fysträning med elevens egna hockeylag t.ex. Samma gäller i- och utanför skolan, alltså både skolidrott och föreningsidrotten.

Som ovanstående diagram visar är det flest elever som svarat någon gång/vecka, närmare bestämt 57% av alla elever som svarat på enkäten. 35% av eleverna svarade att de var fysiskt aktiva varje dag och 8% av eleverna svarade att de var fysiskt aktiva någon gång/månad.

Hur stor del i ämnet idrott & hälsa utgör hälsa tycker du?

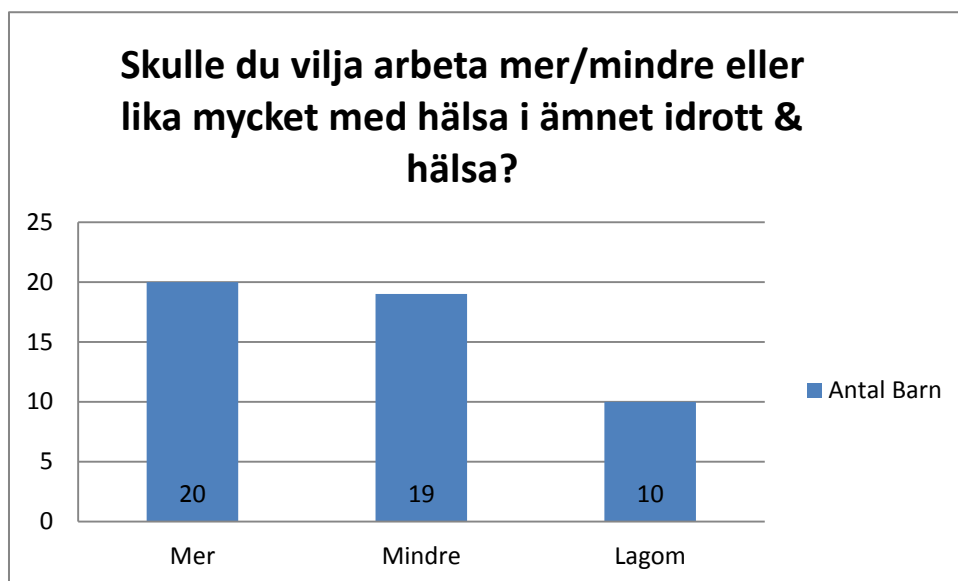
Enkät fråga 4

Enkät	Procent	Enkät	Procent	Enkät	Procent	Enkät	Procent	Enkät	Procent
1	10%	11	40%	21	50%	31	75%	41	75%
2	10%	12	50%	22	50%	32	75%	42	75%
3	20%	13	50%	23	50%	33	75%	43	75%
4	25%	14	50%	24	50%	34	75%	44	75%
5	25%	15	50%	25	60%	35	75%	45	75%
6	25%	16	50%	26	60%	36	75%	46	80%
7	28%	17	50%	27	70%	37	75%	47	80%
8	30%	18	50%	28	70%	38	75%	48	100%
9	30%	19	50%	29	75%	39	75%	49	100%
10	30%	20	50%	30	75%	40	75%		
Medelvärde= 57,5%									
Typvärde = 75%									

Tabell 3

Medelvärdet efter elevernas svar ligger på 57,5%. Typvärdet, det svar som de flesta eleverna svarat ligger på 75%. Detta visar tydligt att eleverna anser sig arbeta mycket med hälsa under idrott och hälsa lektionerna i skolan. Hälsa är ett område som utgör eller berör mer än hälften av alla moment och övningar som eleverna gör på lektionerna enligt statistiken. Vad som påverkar utfallet på hur eleverna svarat kan ses tillsammans med kommande tabell (figur 7, fråga 8) där eleverna får svara på hur det upplevt att de arbetat med olika hälsomoment i ämnet.

Enkät fråga 5.



Figur 4

41% av eleverna svarade att de ville arbeta mer med hälsa under idrott och hälsa lektionerna medan 39% av eleverna önskade att lärarna drog ned på hälsoarbetet under lektionerna. Resterande 20% av alla elever var nöjda med hälsoarbetet och tyckte att de arbetade lagom mycket med hälsa under lektionerna.

En orsak till att så pass många som 39% av eleverna ville arbeta mindre med hälsa under lektionerna berodde enligt deras svar på att de ansåg sig arbeta så mycket med hälsa i övriga skolämnen, främst i hemkunskap och de naturorienterande ämnena. Eleverna menade att de arbetade med kost och näringslära på hemkunskapen och hur våra kroppar är uppbyggda och fungerar mer anatomiskt i naturkunskapen och att de sedan endast ville utöva dessa kunskaper i praktiken på idrott och hälsa lektionerna. Enligt eleverna i den kategori som ville ha mindre hälsoarbete på idrott och hälsa lektionerna förklarade detta med att de tyckte det blev för mycket repetition och att de upplevde att de arbetade med samma sak i de olika ämnena. En större andel av eleverna tyckte även att ämnet hälsa var tråkigt och onödigt.

De 41% av elever som istället önskade mer hälsa på lektionen förklarade detta med att de ansåg att hälsa är viktigt. Flera av eleverna i denna kategori drog även paralleller på individ och samhällsnivå.

Eleverna ansåg att det är viktigt att själv må bra både fysiskt och psykiskt men att det även är viktigt med en god folkhälsa.

”Jag vill lära mig mer vad jag kan göra för att få bättre kondition” och ”viktigt med hälsa för att många människor har övervikt” var kommentarer som eleverna motiverade sina svar med.

Enkät fråga 6.



Figur 5

Hur väl eleverna upplevde en god hälsa under idrott och hälsa lektionerna var något som varierade kraftigt mellan individerna. Majoriteten av alla elever, 47% svarade att de mådde bra under lektionerna. 24% svarade att de mådde mycket bra, tätt efter svarade 23% av eleverna att de för det mesta mådde bra.

Som diagrammet visar låg de flesta elevernas svar åt det positiva hållet. Eleverna motiverade sina svar med att de mådde bra när de fick röra på sig och att det är skönt att variera det stillasittande arbetet som präglar de övriga ämnena med aktiviteten på idrott och hälsa lektionerna.

4% av eleverna svarade att de mår dåligt och 2% svarade att de sällan mår bra. Inga uttömmande svar kom att finnas på enkäterna om varför denna grupp elever inte upplevde en god hälsa under lektionen. Den enda förklaringen som fanns var att en elev kände sig nervös under vissa moment som ämnet behandlar.

Enkät fråga 7

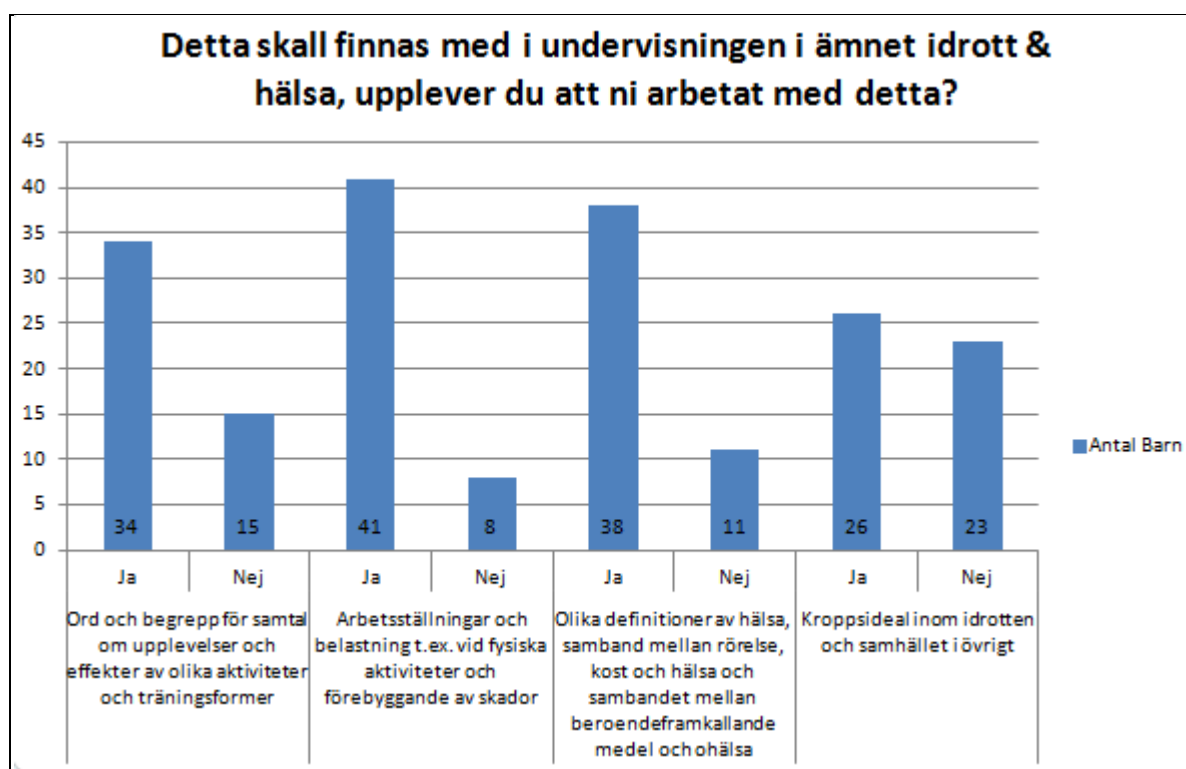


Figur 6

De allra flesta, 96% av eleverna tycker att hälsa är ett viktigt ämne att arbeta med i skolan, medan endast 4% anser att hälsa är ett ämne som de lika väl kunde klara sig utan.

I denna fråga förklarar eleverna att hälsa är viktigt för att må bra på flera plan, både fysiskt och psykiskt. Hälsa ansågs bland annat vara ett tillstånd som alla har men som vi måste underhålla bland annat genom fysisk aktivitet och som hela tiden kan förbättras ” viktigt för att förbättra en redan god livshälsa”, ” det är viktigt att veta hur man tar hand om hälsan man har” är exempel på hur eleverna resonerat i frågan.

Enkät fråga 8



Figur 7

I diagrammet finns fyra olika områden som enligt LGR-11 skall behandlas i ämnet idrott och hälsa i skolan för årskurs 6-9, vilket berör alla i min utvalda population. Under varje område fick eleverna svara, antingen ja, att det anser sig arbetat med det som står, eller nej om de inte kan påminna sig om att de arbetat med området.

”Ord och begrepp för samtal om upplevelser och effekter av olika aktiviteter och träningsformer” tyckte 69% av eleverna att de arbetat med och 31% av eleverna kunde inte påminna sig om att de arbetat med tillräckligt för att fylla i ett ja. I enkäten beskriver eleverna att de, vid avslut, fått reflektera över hur de upplevt att lektionen har varit samt vad som varit bra och kunnat bli bättre.

”Arbetsställningar och belastning t.ex. vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador” kopplade eleverna ihop med de dagliga rutinerna de hade på skolan: Inga elever får vistas i redskapsförrådet, trampetter får absolut inte användas utan lärares tillsyn och eleverna skall ta av sig stumporna vid tillsägning för att inte halka osv. är exempel som kom upp. Elevernas koppling och medvetenhet till dessa rutiner slutade i att 84% av eleverna svarade ja, att de arbetat med detta och 16% av eleverna svarade nej.

”Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa”. På frågan om eleverna upplevt att de arbetat med detta område i ämnet idrott och hälsa svarade 78% av dem ja och 22% nej. Eleverna beskrev att de arbetat med en träningsdagbok och att de där fick skriva ned hur ofta, vad och hur länge de tränade samt hur det kändes innan, under och efter deras träningspass för att få en överblick av deras egna fysiska aktivitet. Kost i form av näringslära beskrev eleverna sig ha arbetat med på idrott och hälsa lektionerna, men som tidigare nämnt gick detta även ihop med ämnen som natur och hemkunskap (se figur 4, fråga 5). Temadagar var det en gång per år och där gick eleverna igenom saker som rörde beroendeframkallande medel t.ex. rökning och alkohol.

”Kroppsideal inom idrotten och samhället för övrigt” rörde det delade meningar om efter tolkning av diagrammet. 53% svarade ja på frågan och 47% svarade nej. Det var otydligt för eleverna hur det arbetat med detta område. En elev gav förklaringen att de arbetat med samhället, och hur människor blir påverkade av reklam och förebilder.

Analys och diskussion

Analys

I resultatet kan vi se att eleverna till 89% använt sig av gemensamma nämnare i deras svar på första frågan i enkäten, nämligen: kost, träning eller att må bra. Detta visar tydligt att de flesta eleverna tänker i samma spår och har relativt lika uppfattningar om vad hälsa är.

Resultatet i fråga 7 visar på att 96% av eleverna anser att hälsa är ett viktigt ämne i skolan. Eleverna uttrycker sina svar med förklaringar som ”det är viktigt att arbeta med hälsa i skolan för att må bra” och ”man måste ha en god hälsa för att klara livet”. Här kan vi tänka sig att eleverna har uppnått ett KASAM, de har funnit känslan av sammanhang och att det finns en bra balans mellan de tre faktorerna: Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Rydqvist & Winroth, 2008) (Antonovsky, 2005). Ungdomars inställning till lärande är av central betydelse för kunskapsinläring och förståelse (Borell & Brenner, 1997). Med tanke på elevernas svar har de en positiv inställning till ämnet hälsa och på så vis bör dem enligt Borell och Brenners teori, flowteorin, lära sig snabbt och uppnå en mening med de dem gör.

Enligt flowteorin måste skolan skapa en god lärandemiljö där eleven själv uppnår ett lärutrymme som känns meningsfullt, snarare än att gå ned på djupet i kursplaner för att sedan med betyg värdera vad eleven fått ut i slutändan (Engström & Redelius, 2002). Även om alla elever, efter resultat, inte har en helt klar föreställning om hur de arbetar med hälsa i relation till idrott och hälsa ämnets kursplan har de kanske enligt flowteorin, lärt sig det de skall rörande hälsa i alla fall då de har funnit ett KASAM.

Diskussion

- Varför och hur vill eleverna arbeta med ämnet?

De flesta eleverna vill arbeta mer med ämnet hälsa i skolan. Eleverna vill arbeta mer med hälsa för att själv kunna leva på ett mer hälsosamt sätt, samt för att hälsa är ett begrepp som är ett viktigt och mycket uppmärksammat begrepp/tillstånd i dagens samhälle. Eleverna vill dock inte arbeta mer med hälsa under just idrott och hälsa lektionerna i skolan då de anser sig få tillräckligt med den kunskapen i andra ämnen i skolan. Eleverna önskar att hälsoarbetet ses över så att de inte arbetar med samma hälsoarbete flera gånger fast i de olika ämnena.

- Hur upplever de att de arbetar med hälsa i ämnet idrott & hälsa?

Enligt eleverna arbetar de med hälsa genom att de ofta reflekterar och diskuterar hur de upplevt de dem gjort under lektionen i slutet av lektionerna i idrott och hälsa. De förklarar att de har fasta regler vad det gäller fram och borttagning av material etc. vilket eleverna kopplar ihop med arbetsställningar och hälsa genom ergonomi. Eleverna upplever även att de arbetat med hälsa under områden som näringslära och styrka/kondition då de fick skriva träningsdagböcker.

- Vilken innebörd har ordet hälsa för eleverna?

Innebörden av hälsa för eleverna handlar överlag om att må bra både fysiskt och psykiskt. Det är viktigt att ta hand om sig själv och andra, och grunden till det menar eleverna ligger i att äta nyttigt och motionera.

Vad det gäller huvudbyggstenarna rökning, alkohol, kost och motion som (Gillå, 2007) nämner rådde det en aning förvirring hos eleverna om när de skulle svara på fråga två i enkäten. Vid granskning och sammanställning av enkätsvaren hade majoriteten svarat att rökning och alkohol inte fanns med i deras definition av hälsa men att kost och motion gjorde det.

Eleverna såg hälsa på ett patogent synsätt, där sjukdom och ohälsa är utgångspunkten när de svarat på frågan, precis som Britta Thedin beskriver i boken pedagogiska perspektiv på idrott (Engström & Redelius, 2002). Eleverna svarade nej på frågan men i förklaringen som följde deras svar visade det sig att både rökning och alkohol fanns med i deras begreppsdefinition fast att det var av negativ karaktär. Alla som svarade på enkäten var överens om att kost och motion kopplades till hälsa, här såg eleverna i motsats till det patogena synsättet istället begreppen ur ett salutogenes synsätt där vi tar utgångspunkt i det som skapar och utvecklar hälsa.

Britta Thedin anser att en lärare bör försöka se båda synsätten i en helhet, ett holistiskt perspektiv för att skapa en god lärandemiljö (Engström & Redelius, 2002). Detta är något lärarna på VFU-skolan där undersökningen gjordes eventuellt bör ha i åtanke vid planering då det nu visar sig att det är antingen eller, antingen patogent synsätt eller ett salutogenes synsätt hos eleverna. Eleverna ser inte samband, att rökning både kan vara negativt, fysiskt, försämrar konditionen etc. men även som de påstår positivt, socialt med kompisar etc. Eleverna ser bara begreppet ur en synvinkel. Detta resultat kopplas till WHO's definition av begreppet hälsa "Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga". Eleverna ser det positiva i hälsobegreppet och att det är ett tillstånd vi måste underhålla för att må bra. De flesta eleverna kunde bara se ett perspektiv. Endast ett fåtal av eleverna nämner att den fysiska såväl som den sociala förmågan med de negativa begreppen kan gå ihop, t.ex. att man kan ha en bra kondition trots att man röker.

17st av eleverna på VFU-skolan anger att de tränar varje dag vilket motsvarar ca 35% av eleverna. Tidigare forskning från socialstyrelsen visar liknande resultat. Endast en tredjedel av 11-15 åringar i Sverige är tillräckligt fysiskt aktiva enligt (socialstyrelsen, 2005). Socialstyrelsen menar att det borde vara fler ungdomar i denna åldersgrupp som dagligen utövar någon form av fysisk aktivitet för att det skall anses som tillräckligt (ibid, 2005).

Hur stor del av ämnet idrott och hälsa som hälsobiten utgör varierade kraftigt i svar mellan eleverna. Eleverna fick svara på en skala hur många procent de ansåg att hälsobiten utgjorde och svaren som fanns kom att variera mellan minsta 10% och högsta 100%. Detta visar hur svårt tolkat hälsobegreppet är. Vissa lärare anser att hälsa är något teoretiskt medan andra menar att hälsa uppstår under de praktiska momenten i ämnet och att det är just den fysiska aktiviteten som leder till en god hälsa (Larsson & Meckbach, 2007).

Elever tycker att det är viktigt att i ämnet idrott och hälsa reflektera över görandet, för att görandet involverar hälsa men att detta sällan kommer i uttryck i undervisningen (NU-03). Elever i det tidiga högstadiet (åk. 6-7) anser att de arbetar med hälsa främst fysiskt medan elever i de högre klasserna på högstadiet (åk. 8-9) anser att den teoretiska biten i ämnet främst behandlar ämnet hälsa enligt (Hemberg, 2011). Enligt (Nilsson, 1998) får inte elever heller den undervisningen i hälsa som möter deras önskemål eller behov. Eleverna ansåg att hälsa var ett tillstånd som alla har och som hela tiden måste uppehållas, genom bland annat fysisk aktivitet, och för att kunna vara fysiskt aktiv på ett hälsosamt sätt krävs kunskap i form av bland annat teori visar resultat av min studie. Dessa svårigheter om vad hälsa är och hur hälsa behandlas i skolämnet idrott och hälsa verkar vara minst lika svårt att tyda för eleverna i min undersökning. De som svarat under 50% kan vi tänka oss ser hälsa som teoretiskt medan de som svarat över 50% eventuellt ser att hälsa genomsyrar all aktivitet. Medelvärde av elevernas svar resulterade i att 57,5% av momenten i ämnet omfattar hälsa. Hälsobiten anser eleverna finnas med i en större del av ämnet, över hälften. En rapportering från skolverket visar dock på att hälsoperspektivet och hälsobegreppet förekommer alltför sällan i undervisningen (Skolinspektionen, 2010 och 2012).

Många av eleverna vill som tidigare nämnt arbeta mer med hälsa i skolan och deras inställning verkar positiv. I jämförelse mellan fråga 7 och fråga 5 i enkäten verkar meningen om hur hälsoarbetet skall se ut, dela sig i uppfattning mellan eleverna. I skolämnet idrott och hälsa visar resultatet på att 41% av eleverna tyckte att de skulle arbeta mer med hälsa då det var ett viktigt ämne. 20% tyckte det var precis lagom mycket och 39% ville arbeta mindre med hälsa i ämnet idrott och hälsa. Eleverna som svarade det senare alternativet tyckte att hälsa var viktigt men att de arbetade med hälsa så mycket i andra ämnen än idrott att det blev för mycket upprepning av samma saker i de olika ämnena. Något som framkommit i tidigare forskning är att ämnets utformning vilar stort på den enskilde läraren och dennes syn på ämnet idrott och hälsa. Lärarna får stort utrymme att konstruera undervisningen på det sätt de anser vara bra och som skapar en lärande miljö som stimulerar hälsoundervisningen (Larsson & Meckbach, 2007). Resultatet av denna fria planering kan bli att hälsoarbetet inte diskuteras mellan lärare och istället får eleverna, precis som de uttrycker sig uppleva, jobba med samma sak i flera ämnen.

Vi människor utvecklar tankesätt och livsstilar när vi befinner oss i bestämda sociala miljöer, t.ex. skolan och hur vi formas av det liv som levs där (Engström & Redelius, 2002).

I fråga 6 har eleverna svarat på alla alternativ, vilket betyder att vissa elever mår bättre än andra på idrottslektionerna i skolan, dock visar resultatet på att de flesta mår bra. Det psykiska välbefinnandet ser ut att ha ökat bland skolbarn sedan 2000-talets början (Socialstyrelsen, 2006) och möjligen är resultatet ett bevis på detta. De elever som svarat att de mår mindre bra förklarar detta bland annat med förklaringar som ”Jag blir bara lite nervös ibland”. Detta kan tolkas med hur personen formats utifrån det liv som levs i skolan. Denna elev kanske inte känner sig i bekväm i vissa moment som behandlas på lektionerna. Sammanhållningen i klassen är kanske inte är bra, mobbing kan eventuellt förekomma? under momenten kanske eleven känner sig uttittad osv. det vet vi inte men detta indikerar på att eleven inte känner sig bekväm i den rådande lärandemiljön och på så vis blir nervös. Skolorna behöver utveckla sitt förebyggande arbete mot elevers utsatthet menar (Skolinspektionen, 2012) i sin rapport. Trevlig stämning och positiv känsla på varje lektion i idrott och hälsa anger 47% av eleverna stämna till skillnad mot lärarna som anger det till 84% enligt (NU-03). Kanske är det så att eleven inte finner välbefinnande och känner samma positiva anda som läraren kanske gör och att det på så vis uppstår ett snett synsätt angående lärandemiljön och konstruktionen/uppbyggnaden av lektionen.

De eleverna som kategoriseras in, efter deras svar, i de tre positiva svarsalternativen i tabell 2, fråga 3, tycker att de själva (i de flesta fall) har en god form och är tränade. Ett samband med denna motivation till svaret på frågan ”upplever du en god hälsa under idrott och hälsa lektionerna?” kan kopplas till det egna idrottandet (se figur 2, fråga 3). De som ofta idrottar oavsett när och var upplever i större utsträckning en god hälsa under idrott och hälsa lektionerna i skolan än övriga.

Något som måste tas i beaktande i fråga 8 är att enkäten utfördes med årskurs 7 och 8. Detta innebär att dessa elever möjligen inte har gått igenom alla moment än, till skillnad från årskurs 9 som kommit längre i sin studiegång. Denna ändring i planeringen dvs. att 7:orna ersatte 9:orna som egentligen skulle ha undersökts, kan ha påverkat utfallet i resultatet. Eleven bör ses som en medskapare i sin egen lärprocess beskrivs det i boken pedagogiska perspektiv på idrott (Engström & Redelius, 2002). Efter resultatet på frågan kan vi dock konstatera att eleverna inte har full koll över hur de arbetat med de olika delarna som skall behandlas i ämnet och har därav troligtvis inte heller varit delaktiga i utformningen av ämnet eller medskapare i sin egen lärprocess. Eleverna vet sällan vad de förväntas lära sig eller skall kunna visar resultat från skolinspektionen, eleverna vet ofta inte tillräckligt om kunskapskraven för att kunna relatera kursplaner till undervisningen (Skolinspektionen, 2012).

Samtidigt beskrivs det i (NU-03) att var tredje elev anser sig ändå veta vad de skall klara för olika betyg i ämnet idrott och hälsa och har på så vis troligen även en klar föreställning om hur hälsoarbetet skall finnas med i ämnets innehåll.

Framtida forskning

Skulle en fortsatt forskning göras i ämnet vore det intressant att göra datainsamlingen i högre åldrar, eventuellt med gymnasieelever. De äldre eleverna i grundskolan har, som tidigare nämnt, kommit längre i sin studiegång och kan troligtvis lättare knyta an frågorna till det dem arbetat med i skolan.

Gymnasieelever vore intressant att se hur de arbetar med hälsa då mycket av den forskning som gjorts inom området t.ex. (Skolinspektionen 2010 och 2012) har gjorts i grundskolan. Intressant vore även att bredda studien och skicka ut enkäter till flera olika skolor så att en jämförelse dem emellan skulle kunna göras. Jag tippar på att hälsoarbetet fungerar väldigt olika skolorna emellan, likaså att graden av hur stor del av ämnet idrott och hälsa varierar kraftigt. Ett tredje alternativ är att anta både ett elev- och lärarperspektiv för att jämföra dessa. Dessa förslag till framtida forskning kräver, för att hinna och få fram tillräcklig information etc. en längre tidsperiod eller att flera personer arbetar tillsammans.

Referenser

Litteratur:

- Antonovsky, Aaron (2005) Hälsans mysterium. Upplaga 2. Förlag: Natur & kultur.
- Backman, Jarl (2008) Rapporterna och uppsatser. Studentlitteratur, Lund.
- Bremberg, Sven (2004) Elevhälsa – teori och praktik. Andra upplagan. Studentlitteratur, Lund.
- Borell, Klas & Brenner, Sven-Olof (1997) Att spegla verkligheten. Studentlitteratur, Lund.
- Burell, Kerstin & Kylén, Jan-Axel (2003) Metoder för undersökande arbete – sju-stegsmodellen. Bonnier utbildning AB, Stockholm.
- (Ekblom, B & Nilsson, J, 2000). Aktivt liv: Vetenskap och praktik. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Engström, Lars-Magnus & Redelius, Karin (2002) Pedagogiska perspektiv på idrott. HLS förlag, Stockholm.
- Eriksson, K. Hälsans Idé. (2:a uppl.). Stockholm: Nordstedts Förlag AB; 1984.
- Gillå, Urban (2005) Medicinsk grundkurs. Andra upplagan. Bonnier utbildning AB, Stockholm.
- Hemberg, Johan (2011) Elevers tankar om hälsa – vad lär sig elever om hälsa i skolan? självständigt arbete. Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm.
- Jarrick, A & Josephson, O (1996) Från tanke till text – en språkhandbok för uppsatsskrivande studenter. Studentlitteratur, Lund.
- Larsson, Håkan & Meckbach, Jane (2007) Idrottsdidaktiska utmaningar (red.) Liber AB, Stockholm.
- Nilsson, Agneta (red.) (1998) *Är Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller hälsorisk*. Stockholm: Liber distribution
- Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2008) Hälsa och hälsopromotion. SISU, Farsta.
- Trost, J (2008) Att skriva uppsats med akribi. Studentlitteratur, Lund.
- Watson, J. En teori för omvårdnad. Omvårdnad och humanvetenskap. Lund: Studentlitteratur; 1993.

Övrigt:

- Berg, Bengt-Erik (2009) "Bättre en smäll på käften än ingenting alls" Pedagogiska Magasinet 3-09.
- LGR-11, Kursplan i idrott och hälsa i grundskolan.
- NU-03. Nationella utvärderingen av grundskolan (2003) ämnesrapport till rapport 253 (2005). Skolverket. Stockholm.
- Schäfer-Elinder, Liselotte & Faskunger, Johan. Statens folkhälsoinstitut, utdrag (red.), www.fhi.se. Fysisk aktivitet och folkhälsa.
- Skolinspektionen (2010) Mycket idrott och lite hälsa - Rapportering från den flygande tillsynen i ämnet idrott och hälsa. www.skolinspektionen.se
- Skolinspektionen (2012) Idrott och hälsa i grundskolan – med lärandet i rörelse. Kvalitetsgranskning, Rapport 2012:5. www.skolinspektionen.se
- Socialstyrelsen. (2005). Folkhälsorapport 2005. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2006) Lägesrapport, folkhälsa. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Öhman, Berndt & Höglund-Davila, Eivor (2005) Barns villkor. Levnadsförhållanden, rapport nr. 110. SCB.

Bilagor

Bilaga 1 – Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs 7 och 8 anser att hälsa är och hur det upplever att de arbetar med hälsa i ämnet idrott och hälsa i skolan.

- Är hälsa viktigt att arbeta med i skolan? Varför och hur vill eleverna arbeta med ämnet?
- Hur upplever dem att de arbetar med hälsa i ämnet idrott & hälsa?
- Vilken innebörd har ordet hälsa för eleverna? Begrepp.

Vilka sökord har du använt?

Health, Physical education, Health education, PE, Students, Students perspective, students attitude, school, student behavior, Hälsa, idrott, elever, synsätt, perspektiv, fysisk aktivitet.

Var har du sökt?

Google scholar.

Artikeldatabasen: Ebsco = Eric, PsycInfo, SocIndex, SportDiscus m fl.

Databas som berör Samhällsvetenskap: Pedagogik, psykologi, sociologi.

Sökningar som gav relevant resultat

Ebsco:

- Physical education and health and student*
- Health and student* attitudes

Google scholar

- Hälsa och fysisk aktivitet

Kommentarer

I databaserna och på Google scholar var relativt lätt att hitta material inom området, men det svåra var att hitta material där elevernas perspektiv stod i fokus.

Mycket material som jag använt mig av har vi haft tidigare under utbildningen. Bland annat i ämnen som t.ex. hälsa, AFA (anpassad fysisk aktivitet) och Pedagogik I.

Handledare har även givit förslag på författare. Bland annat Britta-Thedin-Jakobsson. Hennes kapitel i pedagogiska perspektiv på idrott (Engström & Redelius, 2002) har t.ex. använt mig av.

Obligatoriska litteraturen har även varit mycket användbar under skrivprocessen och vid framställning av enkät såväl som vid diagram och tabell ritning.

Bilaga 2 "Enkät till eleverna"

Hälsobegreppets innebörd ur ett elevperspektiv – i förhållande till idrott & hälsa ämnets kursplan

Klass: _____

1. Vad är hälsa för dig? *Kort fras som beskriver din personliga tanke.*

2. Ingår något av följande begrepp i din definition av hälsa? Ja/Nej, *Hur/Varför?*

Rökning:

Alkohol:

Kost:

Motion:

3. Hur ofta brukar du träna/idrotta både i- och utanför skolan? *Ringa in.*

Aldrig Ngn gång/år Ngn gång/månad Ngn gång/vecka Varje dag

4. Hur stor del i ämnet idrott & hälsa utgör hälsa tycker du? *Sätt ett kryss.*

Lite |-----|-----|-----|-----| Mycket
 25% 50% 75%

5. Skulle du vilja arbeta mer/mindre eller lika mycket med hälsa i ämnet idrott & hälsa?
Motivera.

6. Upplever du en god hälsa under idrott & hälsa lektionerna? *Ringa in & motivera varför.*

Dåligt Mår sällan bra Mår för det mesta bra Mår bra Mår mycket bra

7. Är hälsa ett viktigt ämne att arbeta med i skolan anser du?

JA **NEJ**

8. Detta skall finnas med i undervisningen i ämnet idrott & hälsa upplever du att ni arbetat med detta? *Ja/nej?*

”Ord och begrepp för samtal om upplevelser och effekter av olika aktiviteter och träningsformer”

JA **NEJ**

”Arbetsställningar och belastning t.ex. vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador”

JA **NEJ**

”Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa”

JA **NEJ**

”Kroppsideal inom idrotten och samhället i övrigt”

JA **NEJ**