



Hälsa och livsstil i LGR11

En studie om hur lärarna förmedlar det nya hälsomomentet och vad som påverkar utförandet

Alexander Köll

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete: Självständigt arbete på grundnivå 156:2012
Utbildningsprogram: Idrott och hälsa för skolår 7-9 och gymnasiet
Seminariehandledare: Örjan Ekblom
Handledare (Examinator för lärarprogrammet): Hans Bolling

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att undersöka hur lärarna förmedlade det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11, vad som påverkade deras möjligheter och hur de upplevde elevernas gensvar.

Frågeställningar:

Hur påverkar lärarnas bakgrund och fritidsvanor hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Hur påverkar stöd från skolledning och arbetskamrater hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Hur påverkar lärarnas egen utbildning hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Hur upplever lärarna elevernas gensvar på hur de förmedlat det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11?

Jag utförde en kvalitativ undersökning med intervju som metod. Detta för att lättare kunna få mer djupgående svar. Undersökningsdeltagarna valdes genom bekvämlighetsurval.

Alla undersökningsdeltagare ansåg att deras bakgrund och fritidsvanor underlättade deras arbete. Det stöd de upplevde att de fick var främst ekonomiskt från skolledningen eller genom samarbete med andra ämneslärare på vissa moment. Både de som examinerades för runt 40 år sedan och de som examinerades runt millennieskiftet var överens om att det hade blivit mer fokus på hälsa och att en del av deras hälsokunskaper kom från annat håll. De kände att de flesta elever visste vad som var bra för hälsan, men att de inte alltid levde som de lärt sig. Dåliga kostvanor var vanligt. Negativ påverkan hemifrån sågs som en svårighet.

Undersökningsdeltagarna ansåg att fokuseringen på begrepp var största förändringen i LGR11, men att de i övrigt inte behövde ändra så mycket i undervisningen. De kände att det rådde tidsbrist och försökte baka in teorin i det praktiska eller lägga det som hemuppgifter. Alla arbetade med någon form av träningsdagbok för att hjälpa eleverna att sätta upp hälsomål. Deras egen bakgrund och fritidsvanor var det de upplevde påverkade deras möjligheter mest till att förmedla Hälsa och livsstil. Däremot kände de att det fanns en del kvar att arbeta med för att alla elever skulle ta till sig detta.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 Inledning	1
1.1 Tidigare forskning	2
1.2 Grundläggande begrepp.....	3
1.3 Syfte.....	4
1.4 Frågeställningar	4
1.5 Teoretiskt perspektiv	4
1.5.1 Pierre Bourdieu.....	4
1.5.2 Habitus	5
1.5.3 Fält	5
1.5.4 Kapital.....	5
2 Metod	6
2.1 Val av metod.....	6
2.2 Urval	6
2.3 Genomförande	7
2.4 Databearbetning.....	7
2.5 Tillförlitlighetsfrågor.....	7
2.6 Etiska aspekter.....	8
3 Resultat.....	9
3.1 Presentation av undersökningsdeltagare.....	9
3.2 Hur påverkar lärarnas bakgrund och fritidsvanor hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?	10
3.2.1 Hur undersökningsdeltagarna anser att bakgrund och fritidsvanor påverkar	10
3.2.2 Hur undersökningsdeltagarna förmedlar avsnittet Hälsa och livsstil	11
3.3 Hur påverkar stöd från skollledning och arbetskamrater hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?.....	14
3.4 Hur påverkar lärarnas egen utbildning hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?	16
3.5 Hur upplever lärarna elevernas gensvar på hur de förmedlat det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11?.....	17
4 Diskussion	18
4.1 Resultatdiskussion	18
4.1.1 Hur påverkar lärarnas bakgrund och fritidsvanor hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?.....	19
4.1.2 Hur påverkar stöd från skollledning och arbetskamrater hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?	20
4.1.3 Hur påverkar lärarnas egen utbildning hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?.....	20
4.1.4 Hur upplever lärarna elevernas gensvar på hur de förmedlat det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11?	21
4.2 Metoddiskussion.....	21
4.3 Vidare forskning.....	21
5 Käll- och litteraturlista.....	23
6 Bilaga 1	25
7 Bilaga 2	26
7.1 Person A	26
7.2 Person B.....	31
7.3 Person C.....	35
7.4 Person D	39

1 Inledning

Momentet hälsa har successivt fått en större roll i skolämnet Idrott och hälsa. Höstterminen 2011 trädde den nya läroplanen LGR11 i kraft. I kursplanen för Idrott och hälsa finns nu ett eget avsnitt som heter Hälsa och livsstil som är märkbart mer konkret, både vad gäller mål och progression, än föregående kursplan.

Mitt intresse i denna undersökning grundar sig på att LGR11 är den läroplan jag själv kommer att få arbeta med när jag avslutat min lärarutbildning. Dessutom har den funnits så pass kort tid att det inte finns särskilt mycket information att tillgå om hur den förmedlats och vilka resultat det givit.

I Kommentarmaterial för Idrott och hälsa skriver Skolverket att de ämnesspecifika kunskapsområdena rörelse, hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelse finns kvar, men blir mer framträdande i den nya kursplanen genom det centrala innehållet. De skriver även att den nya kursplanen lägger starkare betoning på elevernas fysiska förmåga och den fysiska aspekten på hälsa, men att de psykiska och sociala aspekterna på hälsa fortfarande finns kvar som delar i ett helhetsperspektiv på hälsa (Skolverket, 2011a, s. 6).

I föregående kursplan för Idrott och hälsa var kunskapsmålen uppdelade i två perioder. Det som eleverna skulle kunna efter skolår 5 och det de skulle kunna efter skolår 9 (Skolverket, 2008, s. 24). I LGR11 är det istället skolår 3, 6 och 9 (Skolverket, 2011b, s. 52-53). Båda kursplanerna lägger dock större delen av hälsomomenten på de äldre åldrarna. Det enda som står under skolår 1-3 i LGR11 är att eleverna ska förstå "Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser" (Skolverket, 2011b, s. 52).

Under skolår 5 i föregående kursplan står det att eleverna ska "veta något om skaderisker och om hur skador kan undvikas" (Skolverket, 2008, s. 24). Under skolår 9 tillkommer "förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang [...] kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion [...] ha kunskaper i livräddande första hjälp" (Skolverket, 2008, s. 24). Allt detta återfinns med liknande förklaringar i LGR11 och precis som i föregående kursplan så återfinns skaderisker i mellanstadiet och resten i högstadiet. Det som lagts till under skolår 4-6 i LGR11 är "Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer [...] Kulturella och

geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter [...] Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild” (Skolverket, 2011b, s. 52). Under skolår 7-9 är det “Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen [...] Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer [...] Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa [...] Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta [...] Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön” (Skolverket, 2011b, s. 53).

1.1 Tidigare forskning

En artikel som sammanfattar ett flertal amerikanska undersökningar (Basch, 2001, s. 10) påvisar ett tydligt samband mellan skolor som satsar på hälsa och högpresterande elever. För att elever ska kunna prestera måste de både vara motiverade och kapabla att ta till sig undervisningen. Dålig hälsa försämrar både motivationen och inlärningsförmågan (Basch, 2001, s. 2). Orsakerna till att dessa problem fortfarande kvarstod visade sig bero på avsaknad av tydliga nationella riktlinjer och svårigheter med att översätta kunskap till praktik (Basch, 2001, s. 9). Dessa undersökningar sträcker sig utanför ämnet Idrott och hälsa, men påvisar att god hälsa är ett mål hela skolan tjänar på att sträva efter.

Pedagogisk forskning kring skolämnet Idrott och hälsa var ovanligt i Sverige innan år 2000 (Larsson & Redelius, 2008, s. 2). Tio doktorsavhandlingar om Idrott och hälsa har publicerats 2002-2007 i jämförelse med en enda på 90-talet. Sedan så har flera stora och ofta tvärvetenskapliga undersökningar om Idrott och hälsa och fysisk aktivitet bland elever utförts sedan 2001. Förr forskades det mer om idrottsvanor på fritiden, framför allt ungdomsidrott. Två stora undersökningar har gjorts i Sverige under 2000-talet (Larsson & Redelius, 2008, s. 3). Den första (Skola-Idrott-Hälsa) är en tvärvetenskaplig enkätundersökning som fokuserar på elevers vanor i fysisk aktivitet, fysisk status och syn på Idrott och hälsa. Den andra (Kön-Idrott-Skola) är en mer fokuserad undersökning om kropps- och könsidentiteter i Idrott och hälsa. Undersökningarna påvisar en osäkerhet bland lärare om vad de egentligen ska lära ut i Idrott och hälsa. Lärare hävdar att det huvudsakliga syftet med fysisk aktivitet är att ha roligt och majoriteten av eleverna är positiva till ämnet. Undersökningarna påvisar även att både

lärare och elever uppvisar svårigheter i att förklara varför Idrott och hälsa ska vara ett obligatoriskt skolämne (Larsson & Redelius, 2008, s. 1-2).

I ”Idrottsdidaktiska utmaningar” skriver Britta Thedin Jakobsson (2007, s. 179) att många lärare i Idrott och hälsa som arbetade med LPO94 förmedlade en osäkerhet kring vad hälsa var och hur det skulle tas upp i undervisningen. Det ser hon som förstaeligt mot bakgrund att det i LPO94 inte gavs några verktyg, riktlinjer eller metoder för hur hälsa skulle tas upp i undervisningen.

Jag har inte kunnat finna undersökningar som påvisar om undervisning i Idrott och hälsa ger någon positiv effekt på elevernas hälsa och vad som i så fall skulle ge den bästa effekten. Däremot påvisar ett flertal undersökningar en osäkerhet bland lärare i Idrott och hälsa kring vad som ska läras ut, hur det ska läras ut och varför. Detta kan tänkas bero på bristen av tydliga riktlinjer i läroplaner.

1.2 Grundläggande begrepp

1986 höll WHO (Världshälsoorganisationen) en internationell konferens om hälsofrämjande i Ottawa, Kanada. Där tecknades ett internationellt avtal kallat Ottawa Charter for Health Promotion (WHO, 2013-01-02).

Stadgan beskriver hälsofrämjande som en process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över, och förbättra, sin hälsa. För att nå ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande måste en individ eller grupp kunna identifiera och förverkliga ambitioner för att tillfredsställa behov samt förändra eller hantera miljön. Hälsa ses därför som en tillgång för det dagliga livet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt begrepp som betonar sociala och personliga tillgångar samt fysiska egenskaper. Därför är hälsofrämjande inte bara ett ansvar för hälsosektorn, utan sträcker sig bortom sunda livsstilar till välbefinnande (WHO, 2013-01-02).

I LGR11 står det att “skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället” (Skolverket, 2011, s. 14). I kursplanen för Idrott och hälsa står det att eleverna ska “ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur

man kan påverka sin hälsa genom hela livet [...] ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande” (Skolverket, 2011, s. 51). Både WHO och Skolverket definierar således hälsa som något fysiskt, psykiskt och socialt, vilket kommer vara utgångspunkten för denna studie.

1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärarna förmedlar det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11, vad som påverkar deras möjligheter och hur de upplever elevernas gensvar.

1.4 Frågeställningar

Följande frågor har använts:

- Hur påverkar lärarnas bakgrund och fritidsvanor hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?
- Hur påverkar stöd från skolledning och arbetskamrater hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?
- Hur påverkar lärarnas egen utbildning hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?
- Hur upplever lärarna elevernas gensvar på hur de förmedlat det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11?

1.5 Teoretiskt perspektiv

1.5.1 Pierre Bourdieu

Pierre Bourdieu har forskat kring inlärda handlingsmönster (Bourdieu, 1990, s. 52ff), grupper med gemensamma intressen (Bourdieu, 1984, s. 226ff) samt påverkan av individers tillgångar och egenskaper (Bourdieu, 1986, s. 46ff). Jag vill undersöka om hans synsätt kan hjälpa mig att förstå varför undersökningsdeltagarna behandlar avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 som de gör.

1.5.2 Habitus

Habitus är en individs inlärd handlingsmönster, hur hon tänker och agerar i olika sociala sammanhang. Genom att undersöka en individs bakgrund blir det lättare att förstå varför hon tänker och agerar som hon gör (Bourdieu, 1990, s. 52ff).

1.5.3 Fält

Ett fält är en avgränsad grupp människor och institutioner som strider om ett gemensamt intresse. Det räcker dock inte att en enskild individ utvecklar ett intresse för något och tillskriver det värde, utan det krävs specialister, institutioner och erkända värdehierarkier (Bourdieu, 1984, s. 226ff). Relevanta fält för denna studie skulle t ex. kunna vara skolidrotten och föreningsidrotten.

1.5.4 Kapital

Ett kapital är en individs ekonomiska, sociala eller kulturella tillgångar och egenskaper. Dessa är olika mycket värda beroende på vilket fält individen befinner sig i (Bourdieu, 1986, s. 241ff).

Ekonomiskt kapital innefattar materiella tillgångar och ekonomiska förutsättningar (Bourdieu, 1986, s. 241ff). För lärare i Idrott och hälsa kan detta vara tillgång till salar och redskap samt ekonomiska bidrag till friluftsesor.

Socialt kapital syftar till en individs kontaktnät t ex. släkt, vänner och arbetskamrater (Bourdieu, 1986, s. 241ff).

Kulturellt kapital består av en individs kunskaper, färdigheter och sätt att vara t ex språkbruk och klädstil (Bourdieu, 1986, s. 241ff).

Symboliskt kapital är något som en social grupp anser vara värdefullt. Det är inte ett kapital i sig utan ett värde som de andra kapitalen kan erhålla (Bourdieu, 2004, s.97ff). Om eleverna anser att lärarna är föredömen och det de får lära sig är värdefullt så får lärarna stort symboliskt kapital.

Hur individer använder sitt kapital kan förklaras av habitus, men habitus är inget oföränderligt, utan förändras i takt med omgivningen (Bourdieu, 1990, s. 52ff).

2 Metod

2.1 Val av metod

Jag valde att utföra en kvalitativ undersökning vilket innebär att mina resultat kommer redovisas i verbala formuleringar (Trost, 2002, s. 33). Valet baseras på anledningen att mina frågor till stor del behandlar bakomliggande orsaker som inte kan analyseras ordentligt utan djupgående svar. Med en kvantitativ undersökning hade jag kunnat utläsa mönster, men det hade varit svårare att påvisa anledningarna till resultatet. Efter att ha valt ansats stod jag inför valet mellan intervjuer eller enkäter. Med enkäter hade jag troligtvis kunnat nå ut till fler personer och sparat tid. Jag hade också minimerat risken av att svaren kunde ha påverkats av tidspress, men jag hade inte kunnat be om mer information vid vaga svar eller korrigera missförstånd. Vid en intervju så ser jag också undersökningsdeltagarens gester och ansiktsuttryck samt hör tonläget på rösten. Det gör att jag lättare kan tolka vad personen egentligen menar t ex. utläsa om undersökningsdeltagaren verkar ha koll på hur han undervisar i Hälsa och Livsstil, istället för att kanske kolla upp lämpliga svar till enkäten, eller se om han verkligen verkar tycka det är bra att hälsa fått större plats i undervisningen. Om jag inte är närvarande vid besvarandet av enkäten finns det heller ingen garanti att rätt person fyllt i den eller att han inte diskuterat svaren med andra. Däremot är enkätfrågorna exakt lika för alla. Om jag lägger till en fråga för att jag märker att undersökningsdeltagaren glömt något eller om jag omformulerar en fråga som han missförstått riskerar intervjun att vinklas.

2.2 Urval

Vid val av undersökningsdeltagare använde jag mig av bekvämlighetsurval. Alla var antingen personliga kontakter eller kontakter till klasskamrater. Däremot försökte jag hitta undersökningsdeltagare som har olika bakgrund, men liknande arbetssituation. Alla är utbildade i Idrott och hälsa och har arbetat inom yrket i minst sex år. Alla jobbar även i F-9 grundskolor, så de har möjlighet att påverka elevernas hälsokunskaper från att de börjar i skolan. Undersökningsdeltagarna behöver således inte rätta sig efter hur tidigare lärare

undervisat eleverna. Dock kan de påverkas av hur mycket stöd de får från respektive skolläda och arbetskamrater.

2.3 Genomförande

Jag inledde med att undersöka vilka lärare i Idrott och hälsa i mitt kontaktnät som hade en liknande arbetssituation. I detta fall om de jobbade i eller omkring Stockholm, hade arbetat med yrket minst fem år och arbetade i en F-9 grundskola. Sedan kontaktade jag dem via mail eller telefon och bestämde möte med de jag lyckades få tag på. Innan intervjuerna gick jag igenom de forskningsetiska principerna med undersökningsdeltagarna. Intervjuerna utfördes i respektive lärares arbetsrum och spelades in med mikrofon. Längden på intervjuerna varierade mellan 8 och 18 minuter.

2.4 Databearbetning

Efter att ha genomfört intervjuerna transkriberade jag dem (se bilaga 2). Sedan letade jag upp likheter och olikheter i intervjuerna som var relevanta för mina forskningsfrågor och sammanställde dem. Slutligen valde jag ut ett antal citat som jag bedömde tydligt belyste mina fynd. Jag var också noga med att inte ta citaten ur sitt sammanhang så att de inte skulle kunna misstolkas.

2.5 Tillförlitlighetsfrågor

För att resultaten ska bli tillförlitliga är verifiering av data och resultat avgörande. Denscombe (2009) beskriver fyra begrepp att ta hänsyn till.

Validitet syftar dels till hur noggrant datan är insamlad, men också hur lämplig den insamlade datan är för undersökningen. Alla undersökningsdeltagare har intervjuats på samma sätt med samma frågor. Frågorna har utformats för att vara relevanta till syftet och samtidigt ge tillräckligt med information för att jag ska kunna utföra en givande analys.

Tillförlitlighet syftar till att samma forskning ska kunna genomföras av andra forskare vid ett annat tillfälle och ge liknande resultat. Undersökningsdeltagarna är för få för att liknande resultat ska vara sannolikt. Sedan så påverkar forskarens intervjuvana och kunskap i ämnet hur undersökningsdeltagarna svarar och hur svaren tolkas.

Generaliserbarhet syftar till att samma forskning ska kunna genomföras på andra grupper och ge liknande resultat. Undersökningsdeltagarna är för få för att liknande resultat ska vara sannolikt. Sedan så är frågorna utformade för en väldigt specifik grupp.

Objektivitet syftar till att forskaren inte styrs av egna åsikter eller försöker påverka resultatet. Jag har redan en åsikt om att hälsa och livsstil är viktigt och jag förutsätter att undersökningsdeltagarna har en liknande syn. Däremot ställer jag frågor som tar upp eventuella problem med ökad plats för hälsomomentet i undervisningen.

2.6 Etiska aspekter

Vid genomförandet av denna undersökning har jag följt de fyra forskningsetiska kraven informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Informationskravet syftar till att forskaren ska informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet, samt vilka villkor som gäller för deras deltagare. De ska också upplysas om att deltagande är frivilligt och att de får avbryta sin medverkan (Vetenskapsrådet, 2002). Alla undersökningsdeltagare fick en beskrivning av både min och deras uppgift.

Samtyckeskravet syftar till att forskaren ska få uppgiftslämnarnas och undersökningsdeltagarnas samtycke (Vetenskapsrådet, 2002). Alla undersökningsdeltagare blev personligen tillfrågade i god tid och blev inte pressade på något sätt.

Konfidentialitetskravet syftar till att alla uppgifter om identifierbara personer ska antecknas, lagras och avrapporteras på ett sådant sätt att enskilda människor ej kan identifieras av utomstående (Vetenskapsrådet, 2002). Jag har tagit bort alla person- och platsnamn som skulle kunna identifiera någon av undersökningsdeltagarna.

Nyttjandekravet syftar till att uppgifter om enskilda personer, insamlade för forskningsändamål, inte får användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet, 2002). Alla uppgifter som jag samlat in kommer enbart användas till denna undersökning.

3 Resultat

3.1 Presentation av undersökningsdeltagare

Alla fyra undersökningsdeltagare arbetar som lärare i Idrott och hälsa strax utanför Stockholm i F-9 skolor med goda möjligheter till undervisning både i idrottshall och natur. Alla har även studerat på GIH och utövat idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter innan de blev lärare. Något alla även fortsatt med i någon form. Däremot är det bara två av dem som tävlat på elitnivå. Det är också stor skillnad i arbetslivserfarenhet. Två av dem har varit verksamma kring 40 år och de andra under 10 år.

Person A - Man som arbetat som lärare i Idrott och hälsa i sju år. Har tidigare utövat fotboll, pingis, löpning och friluftsliv. Dock inget organiserat. Utövar nu löpning, styrketräning och friluftsliv.

Person B - Kvinna som arbetat som lärare i Idrott och hälsa i 43 år. Har tidigare utövat gymnastik, ridning och friidrott. Utövar nu vandring och jogging.

Person C - Kvinna som arbetat som lärare i Idrott och hälsa i sex år. Har dessutom jobbat i friskvårdsbranschen samt på Bosöns Idrottshögskola med bl a. humanbiologi, anatomi, fysiologi och träningslära. Har tidigare utövat handboll, fotboll, simning och tennis i olika idrottsföreningar. Numera elitmotionär och springer maraton. Ägnar också en del tid åt friluftsliv med familjen.

Person D - Kvinna som arbetat som lärare i Idrott och hälsa i 37 år. Har tidigare utövat handboll och gymnastik samt tävlat i skridskor på elitnivå. Utövar nu styrketräning, kondition och dans.

3.2 Hur påverkar lärarnas bakgrund och fritidsvanor hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

3.2.1 Hur undersökningsdeltagarna anser att bakgrund och fritidsvanor påverkar

Alla undersökningsdeltagare är fysiskt aktiva på fritiden och känner att det förbättrar deras förmåga att förmedla hälsa. Person A anser att friluftsliv är ett bra sätt att förmedla hälsa. Eleverna får enligt honom både upplevelse, motion och rekreation och trots att det finns vissa utrustningskrav, så går det att göra i ganska enkla former. Person B beskriver vikten av att vara en förebild och berättar att eleverna i trakten ofta ser henne motionera och påpekar det för henne. Då känner hon att hon får ett bra tillfälle att förklara varför hon motionerar och även bistå eleverna med tips. Person C pratar om att ha en filosofi och diskutera den med elever.

Man har ju en filosofi och man har tankar kring hälsa och livsstil, vad som är viktigt och det pratar man ju om. Man belyser, plockar upp olika bitar hela tiden när man undervisar eleverna. Vi har ju inte direkt någon sådan här utpräglad teoridel på denna skola. Vi plockar upp och pratar, resonerar i grupper kring de här begreppen och självklart så påverkar jag ju med mitt sätt att leva eleverna absolut.

Person C

Person D känner att hennes fritidsaktiviteter som består av styrketräning, kondition och dans har inverkan, men utvecklar inte resonemanget.

Ingen undersökningsdeltagare tycker att det skett några större förändringar i deras eget sätt att behandla hälsa sedan LGR11 infördes, men både A och C påpekar att det delvis beror på deras egen inställning till hälsa.

Jag har ju jobbat som sagt i sju år här och i förra läroplanen stod det ju ändå de sakerna och det är en sak som jag tycker är väldigt viktig, så vi har pratat mycket om det, men man kanske har blivit mer medveten om det i LGR11. Just betydelsen för det, men sedan så tycker jag ändå att man har den inställningen

som idrottslärare att det ligger en varmt om hjärtat oavsett om det står i en läroplan eller inte så pratar man mycket om det som man tycker är viktigt.

Person A

Person C tycker största skillnaden är att man pratar mer om begrepp. Hon tycker också att huvudsyftet alltid varit detsamma, men att det har blivit tydligare.

Främsta syftet har ju hela tiden varit tycker jag att det ska handla om att man får ett hälsosamt liv, att man hittar aktiviteter som passar den fysiska aktiviteten och att man fortsätter vara fysiskt aktiv efter skolan. Den fanns med mer i ens egen målform. Man tydliggjorde nog inte riktigt som man gör nu.

Person C

Undersökningsdeltagarna anser således att deras bakgrund och fritidsaktiviteter påverkar hur de förmedlar Hälsa och livsstil, men att de inte har behövt göra några större justeringar i undervisningen i och med övergången till LGR11.

3.2.2 Hur undersökningsdeltagarna förmedlar avsnittet Hälsa och livsstil

Person A, B och C använder sig mycket av muntlig undervisning för att förmedla sambandet mellan rörelse, kost och hälsa.

Vi pratar ju mycket om framför allt skaderisken och vikten av uppvärmning. Pratar i princip varenda pass man har oavsett om det är yngre eller äldre. Just det här betydelsen med att komma igång och bli varm i kroppen och sådana saker.

Person A

Person A berättar också om olika case och filmer som han använder i undervisningen.

Vi har ju haft bland annat med många äldre haft en enkel skiss där man haft och gjort en liten case-förklaring så där att här har vi en individ som sitter hemma och äter chips och tittar på tv lite grann och inte rör på sig så mycket, kontra någon annan som är ute och tränar kanske någon gång i veckan, eller två gånger i veckan, och rör på sig ganska aktivt och så där. Och sedan har vi haft ytterligare

där det har varit en som tränat sju gånger i veckan och kanske kör väldigt hårt på gym och så där och pratat om skillnaderna mellan de sakerna. Så att använda olika saker, inte bara diskutera om det så har vi jobbat lite teoretiskt med det och lämnat lite underlag och vi har haft en del filmer för äldre där de får reflektera över hälsa och livsstil och vi pratar ju ofta om det, att det handlar ju inte bara om att lära sig här i skolan.

Person A

Både person A, B och C upplever att elevernas kostvanor är ett problem. Person B berättar att hon ibland tar hjälp av skolhälsovården för att handskas med elever som inte klarar av att fullfölja lektionerna på grund av brist på näring och fysisk aktivitet. Hon ser det som ett bra komplement och tycker att det är bra att skolsystemet vet om vilka elever som har dessa problem.

Person A tycker att dagens hälsosyn i samhället är en bra ingångsvinkel för att förmedla de negativa effekterna med kroppsideal och doping. Han upplever att det anses "positivt att ha bra kondition och ha bra kropp, att man är bra tränad och lite så", men påpekar också att man måste motverka överträning.

Person C berättar om samarbete med NO-lärarna, men betonar att momentet är mest aktuellt inom Idrott och hälsa.

Vissa kanske jobbar i NO med något arbete om de här sakerna och då passar vi på att hänga på och ser det utifrån vårt håll hur det kan påverka prestationer och även fysiskt så att säga vad man utsätter kroppen för med att ha olika preparat och sådana saker. Det känns naturligt att man har den kopplingen och att man gör den lite större inom ett tema. Kroppsideal är ju alltid aktuellt inom idrottsämnet eftersom man visar ju sig själv på ett helt annat sätt än när man sitter i ett klassrum och där försöker man ju lyfta att man ska vara nöjd med den man är och att det är det som är det viktigaste. Att en tjock person som tränar mår bättre än en smal person som inte tränar. Alltså att man kan inte se på en människa bara för att man är smal att det är något positivt utan att allting kommer inifrån så det är också att vi integrerar det.

Person C

Person D upplever att det finns en risk att eleverna blir "hetsade" om för stor vikt läggs vid detta moment.

Periodvis på låg och mellan kan man se lite runda barn, men sedan på högstadiet är man lite försiktig för där kan de vara lite smala. Det är många som är smala alltså så vi har inte hetsat på det där någonting.

Person D

Alla undersökningsdeltagare arbetar med träningsdagbok i någon form för att hjälpa eleverna att sätta upp hälsomål. Person C berättar om ett datorsystem där de följer upp elevernas mål.

Vi sätter upp mål för läsåret kan man väl säga i samband med att vi startar upp efter sommaren och då kan det ju vara övergripande mål eller så mer ämnesspecifika mål och då skriver eleverna under ämnet Idrott lite vad de tycker om ämnet och det här vill jag utveckla, det här vill jag bli bättre på och där för man dialogen och sedan kan det ju vara att man också gör det inom ramen för idrottslektionerna ibland att det här vill jag bli bättre på.

Person C

Alla undersökningsdeltagare jobbar också med kondition i någon form. Person A berättar att han främst försöker att väcka elevernas intresse.

Vi har haft en period förra terminen där vi jobbade mycket med kondition. Där vi började lektionen eller avslutade lektionen med lite löpning där man samlade lite varv. Inget som vi dokumenterade, utan de fick själva hålla lite koll.

Person A

Han berättar också att många elever numera använder appar som Runkeeper, vilket han upplever ökar deras motivation.

Undersökningsdeltagarna använder således ett flertal olika metoder för att förmedla Hälsa och livsstil och de har även ett visst samarbete med andra lärare.

3.3 Hur påverkar stöd från skollledning och arbetskamrater hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Här fokuserar undersökningsdeltagarna på olika saker. Person A verkar nöjd. Han tycker att hälsotänk går att integrera i andra moment och att skolan ger det ekonomiska stöd som behövs för friluftaktiviteter. Person B pratar också om att integrera hälsotänk, men tycker tiden är för knapp för att det ska kännas ok att ha teori.

Ska vi vara ärliga så är vi riktigt snåla. Det är ju två gånger i veckan som de (eleverna) kommer a 50 minuter och då känns det inte ok att ofta ha teori. Vi varvar oftast det i det praktiska. Pratar styrka och kondition. Pratar olika sorters konditionsträning. Vi skulle behöva prata lite mer hälsa och livsstil men det är svårt att avväga. När ska vi ta det? Vi tar det ofta när det är upptaget i salen av någon anledning och vi är i klassrum. Då kan vi ha ett helt naturligt pass om hälsa och livsstil. Ibland ger vi läxor och hemuppgifter. De har hemstudiedagar när vi har utvecklingssamtal t ex. Vi har datorer, en till varje elev i fyran till nian och där kan man få hemuppgifter som gäller hälsa och livsstil och göra arbeten. Så i och med datorerna har vi ännu ett sätt att nå eleverna faktiskt.

Person B

Person C är också nöjd med det ekonomiska stödet för friluftaktiviteter och betonar att hon anser det viktigt att eleverna får göra ordentliga resor med övernattningar, men att det då krävs att hon avsätter en del av sin fritid. Ibland tar hon hjälp av andra lärare och folk utifrån.

Det har ju kommit mer och mer på senare år att det måste integreras i övrig undervisning för att det ska sanktioneras av ledningen och det kan vara SO, NO och också att vi har med andra lärare på de här utflykterna för att lyckas i större utsträckning se helheter och så samarbetar vi också med folk utifrån ju som Friluftsförbundet och sådana aktörer.

Person C

Person D berättar också om samarbete med andra lärare samt om en återkommande temadag som de kallar Hälsans dag.

Vi har en dag som heter Hälsans dag och den har vi väl kanske haft i 15-20 år och det är för årskurs åtta, både pojkar och flickor. Då har vi de senaste åren haft tre klasser och då har vi en hel dag ute på X och vi gör olika grupper. Där jobbar idrottslärare, skolsyster, hemkunskapsläraren och så har vi en station med softboll och så har vi en station med avslappning och en NO-station som handlar om, det kan vara olika grejer, fåglar kan det vara. Det beror på vilken lärare vi har. Där jobbar vi ihop allihopa och planerar den här dagen. Det startar tidigt på morgonen och håller på till klockan tre och det är väldigt uppskattat och så har de med sig egen matsäck, men sedan hos hemkunskapsläraren gör de sig en nyttig smörgås. Det har varit väldigt bra faktiskt.

Person D

Person A och B anser inte att hälsomomentet tar tid från något annat moment, medan person C och D tycker att den tar lite grann. Person C tycker det är viktigt att inte tumma på de fysiska momenten, eftersom de bara finns i ämnet Idrott och hälsa.

Vi har ju två gånger femtio minuter i veckan och vi tycker, eller jag tycker också, att det känns ändå tigt för de behöver den här rörelsedelen. Att teoretisera och prata för mycket är ju på bekostnad av rörelse. Vi kan vinna lite när vi samarbetar då i NO-delen att mycket av det teoretiska kan komma från NO-lärarna. Då slipper vi ta det från rörelsebiten.

Person C

Person A berättar att han ibland har teoripass, men att han försöker passa på att lägga teorimomenten som hemuppgifter i samband med inställda lektioner.

Person A, B och C är alla eniga om att det är bra att hälsomoment börjar ta plats från tävlingsmoment i skolan och påpekar också att de aldrig haft särskilt mycket tävlingsmoment, medan person D tycker att det ena inte behöver utesluta det andra. Hon menar att tävlingsmoment som t ex. matcher kan peppa eleverna och att det är viktigt att de kämpar lite extra och blir andfådda.

Person A tycker man kan försöka göra något positivt att tävlingsinstinkten.

Tävlingsinstinkten är ju någonting positivt som man kan bygga på, men hela tiden att det ska vara på en bra nivå att man ska vara en bra kompis ändå och inte hålla på och reta de andra för att de inte orkar med utan istället vara en positiv kraft och peppa.

Person A

Han berättar också att han brukar låta de elever som är duktiga på något hjälpa till att lära ut t ex. visa någon övning i redskapsgymnastik. Då känner de eleverna uppskattning samtidigt som det hjälper de andra att lära sig.

Person B anser att skolan och idrottsrörelsen ibland krockar, i och med att skolan har hälsobiten i första hand och idrottsrörelsen har prestations- och tävlingsbiten, och att det är viktigt att lärarna ser till att eleverna förstår skillnaden.

Det finns således många faktorer att beakta, men de viktigaste för undersökningsdeltagarna verkar vara ekonomiskt stöd och tid.

3.4 Hur påverkar lärarnas egen utbildning hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Alla undersökningsdeltagare är överens om att det var mindre fokus på hälsa när de studerade till lärare i Idrott och hälsa och att de själva redan hade ett hälsotänk eller fick komplettera sina kunskaper vid sidan av. Person A och D tycker att deras utbildning fokuserade mycket på praktiska moment. Person A tycker också att det var stort fokus på egna färdigheter och att momenten var ganska avancerade.

Både person A, B och C anser att momenten som behandlade friluftsliv varit en stor bidragande faktor till deras hälsosyn. Person C påpekar att friluftsliv fått mer plats i och med LGR11, men att det inte är helt lätt att genomföra inom ramen för den vanliga skoltiden.

Person B menar att det alltid funnits någon form av hälsotänk, men att det tagit sig uttryck i olika former.

Trender avlöser ju varandra. Allt från att det hette husmorsgymnastik till Friskis & Svettis och hela gymmen och alla de kurser som finns där. Vad heter det.. man går ett pass. och allt det här att man hellre cyklar inomhus än utomhus.

Person B

Undersökingsdeltagarnas möjligheter till förmedling av avsnittet Hälsa och livsstil har således enbart en begränsad påverkan av deras utbildning.

3.5 Hur upplever lärarna elevernas gensvar på hur de förmedlat det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11?

Både person A och B anser att eleverna, framför allt de äldre, har ganska bra koll på hälsa, oavsett om de väljer att leva hälsosamt eller inte. Person B upplever att “de flesta vet precis hur det ska gå till, men för många kommer utan att ha ätit frukost, för många sitter uppe för sent på kvällar, för många sitter för mycket vid datorer.”

De anser också att föräldrahemmet har en viss påverkan på elevernas livsstil och syn på hälsa. Person B säger att hon “blir häpen när en del föräldrar tror att en elvaåring inte ska träna för att orka mera, utan vila för att orka mera” och anser att många föräldrar är okunniga.

Båda upplever problem med elever som inte äter frukost och sedan får svårt att klara av dagen.

En del (föräldrar) åker hemifrån innan barnen kommit upp på morgonen. Vi har problem med att elever inte äter. Särskilt på killsidan nu också. Och kommer ungar i årskurs fem som inte har ätit och så har de idrott och så är det långt till lunch så blir det inte bra. Så hälsa och livsstil är nog något som måste förankras från alla håll och kanter.

Person B

Person B berättar att trenden fortsätter i skolan:

Här har vi folk som på eftermiddagen har så ont i huvudet att de måste gå hem och då börjar vi fråga “har du ätit lunch?” “Nä” Och de har så pass dålig

kondition så det är nära till huvudvärk på eftermiddagarna. Vi har ett par elever som inte har hunnit bygga upp en stark kondition och styrka utan de är bräckliga liksom. Med dagen kryper huvudvärken fram. Vi försöker skicka dem till våran skolhälsovård så hon har koll på vilka det är och kanske kan ha sådana hälsosamtal som hon har. Det är bra att vi kan komplettera med skolsysteravdelningen.

Person B

Person C har upplevt goda resultat i praktiska moment med elever som har svårt för det teoretiska.

Det är väl alltid svårt att om man säger nå de personerna som har speciella kanske diagnoser eller avviker på olika sätt att nå fram till dem. Även om det är svårt att nå vissa så märker man att många som har det jobbigt i de här teoretiska ämnena kan man fånga in bra med just den här typen av aktiviteter där det är lite mer fokus på hälsa och livsstil och också då vidare mot friluftslivsaktiviteter att det gör en god inverkan på dem. Det finns absolut möjligheter att man kan få något dåligt till att bli något bra genom det arbetsområdet.

Person C

Alla undersökningsdeltagare upplever brister i elevernas gensvar, men anser att deras egna möjligheter att påverka är begränsade.

4 Diskussion

4.1 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur lärarna förmedlade det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11, vad som påverkade deras möjligheter och hur de upplevde elevernas gensvar. Jag upplever att jag har erhållit tillräckliga svar på mina frågeställningar sett till det mycket begränsade antalet undersökningsdeltagare.

Intervjuerna gav en bra inblick i undersökningsdeltagarnas bakgrund och fritidsvanor, hur de arbetade med att förmedla Hälsa och livsstil i LGR11, vilket stöd de fick från skolledning och

arbetskamrater samt hur de upplevde elevernas gensvar. Undersökningsdeltagarna delgav både tankegångar och en rad konkreta exempel, vilket gav mig goda möjligheter att analysera svaren med hjälp av Bourdieus teorier.

Undersökningsdeltagarna uppvisade inte samma osäkerhet på vad som skulle förmedlas som tidigare forskning (Larsson & Redelius, 2008, s. 3) har påvisat, men den forskningen baserades på föregående läroplan. Däremot stämde undersökningsdeltagarnas åsikter om att god hälsa är positivt för elevernas studier överens med tidigare forskning (Basch, 2001, s. 10).

Nedan kommer jag gå in mer specifikt i de enskilda forskningsfrågorna enligt tidigare turordning.

4.1.1 Hur påverkar lärarnas bakgrund och fritidsvanor hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Samtliga undersökningsdeltagare har varit aktiva inom idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter innan de började studera till lärare inom Idrott och hälsa och är det fortfarande. Dock inte i samma utsträckning. Person C hade dessutom jobbat i friskvårdsbranschen samt på Bosöns Idrottshögskola med bl a. humanbiologi, anatomi, fysiologi och träningslära, vilket ger henne bra socialt kapital. Alla har således gott om både erfarenhet och färsk kunskaper som kan relateras till momentet Hälsa och livsstil i LGR11. Deras habitus har därmed stora möjligheter att påverka hur de förmedlar momentet, vilket alla otvivelaktigt känner att det gör. Däremot har de svårare att konkret påvisa vad som förbättrat deras möjligheter att förmedla det och ingen nämner något som skulle kunna påvisa att de som idrottat på elitnivå skulle ha bättre möjligheter än de som idrottat på motionsnivå. De pratar mer allmänt om att man präglas av det man gör och att det förs över på eleverna. Person B går in lite mer konkret på att hennes kulturella kapital hjälper henne vara ett föredöme. När eleverna ser henne idrotta ser de att hon praktiserar det hon lär ut och hon får större möjligheter att ge dem råd. Person A anser att hans erfarenheter kommer till nytta i friluftsliv genom upplevelse, motion och rekreation, men att ett visst ekonomiskt kapital behövs. Person B anser att skolans fält ibland krockar med idrottsrörelsens fält, i och med att skolan har hälsobiten i första hand och idrottsrörelsen har prestations- och tävlingsbiten. Här är det bra om lärarnas habitus innehåller erfarenhet från idrottsrörelsen. Då kan de förstå eleverna som rör sig i det fältet och samtidigt hjälpa dem att förstå skillnaden i skolidrottens fält.

4.1.2 Hur påverkar stöd från skolledning och arbetskamrater hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Samtliga undersökningsdeltagare upplever att det finns ett visst stöd, men de fokuserar på olika saker. Person B anser att bristen på tid är problemet, inte stödet i sig. Moment inom Hälsa och livsstil måste integreras i andra moment eller ges som hemläxor. Person A och C talar om ekonomiskt kapital, framför allt bidrag till friluftsmoment. Det har de fått via ett socialt kapital, samarbetet med skolledningen. Person C och D talar också om ett annat socialt kapital, lärare i andra ämnen som de samarbetar med. Både genom att behandla relaterade saker på sina egna lektioner, men också genom att arbeta tillsammans t ex. på friluftsdagar. Genom att skolledning och arbetskamrater hjälper till och samtidigt ökar sin kunskap ändras deras habitus och de får en inblick i ett fält som är en del av skolans större fält. Samarbete fälten emellan ger en tydligare inblick i hela skolan och därmed större möjligheter att tillsammans verka för gemensamma mål. Som tidigare forskning (Basch, 2001, s. 10) påvisat så påverkar elevernas hälsa deras resultat, vilket även undersökningsdeltagarna är överens om.

4.1.3 Hur påverkar lärarnas egen utbildning hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Alla undersökningsdeltagare genomförde sin utbildning till lärare i Idrott och hälsa på GIH, men under olika tidsperioder, två av dem runt millennieskiftet och två av dem för runt 40 år sedan, så de har studerat under olika läroplaner. Däremot är alla överens om att fokuset på hälsa har ökat sedan de studerade. Person A anser att en grundtanke alltid funnits där och person B upplever att hälsa alltid funnits, men i olika former. Person D berättar att hon fått lära sig en del vid sidan av. Undersökningsdeltagarna har alltså fått en del av det habitus och kulturella kapital de använder från sin utbildning, men upplever att deras egen bakgrund och livsstil har stor inverkan på hur de förmedlar Hälsa och livsstil. Däremot uppvisar undersökningsdeltagarna ingen större osäkerhet kring vad de ska förmedla, till skillnad från vad tidigare studier (Larsson & Redelius, 2008, s. 3) har påvisat. Detta kan tänkas bero på deras personliga intresse och erfarenheter.

4.1.4 Hur upplever lärarna elevernas gensvar på hur de förmedlat det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11?

Person A och B anser att de flesta elever, framför allt de äldre, har bra koll på hälsa, men att de inte lever som de lärt sig. Här kan lärarnas habitus vara för svagt, eller så lyckas de inte uppnå ett symboliskt kapital stort nog att övertyga eleverna, men eleverna kan också påverkas av yttre faktorer. Både person A och B upplever också att föräldrahemmet har stor inverkan på elevernas syn på hälsa. Person A tog även upp problem med killar som övertränar. Detta kan tänkas bero både på svagt habitus och bristande kulturellt kapital från lärarnas sida, men också på press från andra fält. Person C tog upp svårigheten med att nå elever med diagnoser. Utan tidigare erfarenheter saknas detta i habitus och utan ekonomiskt kapital från skolledningen är det inte säkert att nödvändig kunskap kan uppnås. Hon tog även upp att en del elever som är sämre i teoretiska ämnen är lättare att fånga in i hälsofrämjande aktiviteter som friluftsliv. Kanske har de eleverna rört sig mer i sådana fält och på så vis erhållit ett mer ändamålsenligt habitus.

4.2 Metoddiskussion

Jag upplever att valet av en kvalitativ undersökning med intervju fungerade bra för ändamålet. Alla undersökningsdeltagare hade mycket att säga och deras svar var relevanta för studien. Så här pass djupgående svar hade jag troligtvis inte fått med enkäter. Jag lyckades också undvika missförstånd. Det jag kan se som negativt med intervju som metod i denna studie är att jag inte har sett tillräckligt av lärarnas undervisning för att kunna avgöra om de verkligen undervisar på det sätt de påstår sig göra. Hur pass bra lärarnas uppfattning av elevernas gensvar överensstämmer med verkligheten går heller inte att bekräfta. För att få en bättre helhetsbild skulle studien kunna kompletteras med observation samt elevintervjuer.

Den stora svårigheten med denna studie är inte metoden utan tillförlitligheten. Med ett så här litet antal undersökningsdeltagare går det aldrig att styrka en generell uppfattning hos populationen.

4.3 Vidare forskning

Eftersom LGR11 i skrivande stund fortfarande var väldigt nytt fanns inte mycket forskning att tillgå. En av de viktigaste fynden i denna studie var att lärarna inte längre verkar uppvisa den

osäkerhet kring vad som ska förmedlas som tidigare forskning (Larsson & Redelius, 2008, s. 3) påvisade. Nu är omfattningen av denna studie alltför begränsad för att denna slutsats ska kunna säkerställas, men om fler studier påvisar liknande resultat, så har Skolverket lyckats förmedla förändringarna i kursplanen på ett bra sätt. Osäkerheten bör också minska med tiden i och med att lärarna blir mer vana med LGR11.

Vad gäller elevernas gensvar så kan forskningen, som jag tidigare nämnde i metoddiskussionen, kompletteras med observationer och elevintervjuer. Detta leder till en bättre helhetsbild, vilket gör det enklare att hitta lösningar till eventuella svårigheter.

För att verkligen förstå varför lärare och elever gör som de gör så kan man få stor hjälp av Bourdieus teorier i och med att de behandlar både bakgrund, livsstil och sociala grupper.

5 Käll- och litteraturförteckning

Litteratur

Bourdieu, Pierre. (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press

Bourdieu, Pierre. (1986). The forms of capital. I *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, red J. Richardson, ss. 241-258 Greenwood, New York: Greenwood Press

Bourdieu, Pierre. (1990). *The logic of practice*. Stanford, California: Stanford University Press

Bourdieu, Pierre. (2004). *Praktiskt förnuft: bidrag till en handlingsteori*. Göteborg: Daidalos

Denscombe, Martyn. (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna. Reviderad upplaga*. Lund: Studentlitteratur

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet

Grundskolan: kursplaner och betygskriterier 2000. Reviderad upplaga. (2008). Stockholm: Skolverket

Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa. (2011a). Stockholm: Skolverket

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011. (2011b). Stockholm: Skolverket

Thedin Jakobsson, Britta. (2007). Att undervisa i hälsa. I *Idrottsdidaktiska utmaningar*. red H. Larsson & K. Redelius, ss. 176-192. Stockholm: Liber

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

Internet

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*.

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html> (Hämtad 2013-01-02)

Vetenskapliga artiklar

Basch, Charles E. (2011). Healthier Students Are Better Learners: High-Quality, Strategically Planned, and Effectively Coordinated School Health Programs Must Be a Fundamental Mission of Schools to Help Close the Achievement Gap. *Journal of School Health*, Vol. 81, Nr. 10, ss. 650-662

Larsson, Håkan. & Redelius, Karin. (2008). Swedish physical education research questioned—current situation and future directions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol. 13, Nr. 4, ss. 381–398

6 Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärarna förmedlar det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11, vad som påverkar deras möjligheter och hur de upplever elevernas gensvar.

Frågeställningar:

Hur påverkar lärarnas bakgrund och fritidsvanor hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Hur påverkar stöd från skolledning och arbetskamrater hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Hur påverkar lärarnas egen utbildning hur det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11 förmedlas?

Hur upplever lärarna elevernas gensvar på hur de förmedlat det nya avsnittet Hälsa och livsstil i LGR11?

Vilka sökord har du använt?

Physical Education, health, healthy, lifestyle, curriculum, Sweden

Var har du sökt?

Ebsco och Eric.

Sökningar som gav relevant resultat

Ebsco: "Physical Education" health

Eric: "Physical Education" curriculum Sweden

7 Bilaga 2

INTERVJUTRANSKRIFTIONER

7.1 Person A

Hur var du aktiv inom idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter innan du började studera till lärare i Idrott och hälsa?

Jag har varit aktiv inom flera olika sporter och friluftsliv en del. Bland annat spelat fotboll, hållit på med friidrott, spelat lite pingis, mycket löpning och även mycket friluftsliv, men inte i någon organiserad form.

Hur länge har du arbetat som lärare i Idrott och hälsa?

Jag har väl jobbat nu i sju år tror jag. Sju år. Ja, det stämmer.

Vilken idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter deltar du i på fritiden?

Nu är det ingen organiserad sport eller sådant jag håller på med utan det är mycket egen träning, mycket löpning, en del styrketräning, fortfarande mycket friluftsliv, att man är ute mycket i naturen.

Upplever du att dina fritidsaktiviteter har någon inverkan på möjligheterna att förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Absolut. Återkoppling igen där till friluftslivet som jag tycker är alldeles utmärkt för att jobba med hälsobiten i LGR11 där man får upplevelse, motion och även rekreation genom att vara ute i naturen. Mycket med enkla medel med vandring och sådant. Det ställer ju andra krav på utrustning och så vidare, men det går att göra i ganska enkla former ändå med grupper och vi har ju en friluftprofil här på skolan från år 6-9 så vi jobbar mycket med friluftsliv.

Upplever du att din utbildning till lärare i Idrott och Hälsa har någon inverkan på möjligheterna att förmedla den nya delen inom Idrott och Hälsa som benämns "Hälsa och livsstil" i LGR11?

Jag tycker ändå att grundtanken är kvar där fortfarande. Sedan att det blivit mera fokus på hälsan fortfarande, den har ju alltid funnits med i de flesta läroplaner, men framför allt om jag återigen kopplar tillbaka till friluftslivsbiten där, så är det ju väldigt mycket från

Idrottshögskolan där vi jobbade mycket med upplevelser och sådant i utemiljö. Bland annat med friluftsliv då. Sedan kanske nivån var på en annan nivå tänker jag. På själva utbildningen på Idrottshögskolan var det ju mycket för eget bruk så att säga, att man själv fick utveckla sig själv. Det kanske var en ganska hög nivå tycker jag, personlig nivå, att man skulle utveckla sig själv genom att bli bättre och bättre. Det var ganska avancerade saker man ändå fick göra på själva idrottsmomenten i skolan. Det kanske inte alltid var inriktat mot grupper och sådana saker med tanke på att det här är bra för hälsan och så.

Upplever du att har fått stöd från skolan inklusive tillräckligt med avsatt tid som behövts för att kunna förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Ja, absolut. Det involveras ju rätt mycket i själva undervisningen ändå att vi jobbar mycket med kondition och sådana saker. Som idrottslärare blir det ju väldigt naturligt. Vi är ute och joggar och vi pratar mycket om det med elever från tidig ålder också, det här med kost och motion och behovet av vila och sådana saker och framför allt med äldre då med träning och sådana saker. Skolan har ju satsat en hel del på friluftsliv. Vi åker bland annat upp till Rörvattnet med alla åttorna och det är ju en ganska stor peng som går åt till det. Det är väldigt uppskattat och mycket som kommer därifrån. Hälsobiten tycker jag. Många saker som kommer in där.

Hur upplever du att dina elever hittills har tagit till sig Hälsa och livsstil i LGR11? Finns det grupper där det går särskilt bra/dåligt?

Vi pratar ju rätt tidigt om det här med kostens betydelse och vila och träning och sådana saker, men det är framför allt med de äldre grupperna, från 6-9. Många vet om det här med vad som är nyttigt att äta och att det är viktigt med träning och sådant där. Det kommer nog mycket från föräldrar och sådant där också. Det känns inte som det kommer som någon överraskning för dem om man berättar hur viktigt det är med kost och så när vi pratar om sådana saker, men just med de äldre, från 6-9, så har man en helt annan dialog och de kan ju reflektera på annat sätt än de yngre kan om just kost, motion, styrketräning och sådant. Framför allt med många äldre killar som man pratar med som har börjat styrketräna kanske lite för hårt och så. Innan de riktigt växt klart och så.

Hur behandlade du "hälsa" i Idrott och hälsa innan LGR11?

Jag har ju jobbat som sagt i sju år här och i förra läroplanen stod det ju ändå de sakerna och det är en sak som jag tycker är väldigt viktig, så vi har pratat mycket om det, men man kanske

har blivit mer medveten om det i LGR11. Just betydelsen för det, men sedan så tycker jag ändå att man har den inställningen som idrottslärare att det ligger en varmt om hjärtat oavsett om det står i en läroplan eller inte så pratar man mycket om det som man tycker är viktigt. Just kost, motion, konditionsträning och sådana saker. Man kan ju få en fråga just när det gäller konditionen. I de äldre åldrarna har man ju frågat varför får den och den det betyget och det märks ju att de som tränar på fritiden har ju större möjligheter i ämnet Idrott och hälsa, att de klarar sig till ett högre betyg. Många gånger på grund av att många inte klarar av sin egen kropp till exempel eller orkar med att utföra de här övningarna på ett bra sätt så visst, det underlättar ju om man har bra grundkondition.

Hur undervisar du i sambandet mellan rörelse, kost och hälsa

Vi pratar ju mycket om framför allt skaderisken och vikten av uppvärmning. Pratar i princip varenda pass man har oavsett om det är yngre eller äldre. Just det här betydelsen med att komma igång och bli varm i kroppen och sådana saker. Vi har ju haft bland annat med många äldre haft en enkel skiss där man haft och gjort en liten case-förklaring så där att här har vi en individ som sitter hemma och äter chips och tittar på tv lite grann och inte rör på sig så mycket, kontra någon annan som är ute och tränar kanske någon gång i veckan, eller två gånger i veckan, och rör på sig ganska aktivt och så där. Och sedan har vi haft ytterligare där det har varit en som tränat sju gånger i veckan och kanske kör väldigt hårt på gym och så där och pratat om skillnaderna mellan de sakerna. Så att använda olika saker, inte bara diskutera om det så har vi jobbat lite teoretiskt med det och lämnat lite underlag och vi har haft en del filmer för äldre där de får reflektera över hälsa och livsstil och vi pratar ju ofta om det, att det handlar ju inte bara om att lära sig här i skolan. Vi har ju en stor möjlighet här i skolan att bygga upp en möjlighet för eleverna själva att få en bra grundfysik, att man ska vilja. I dagens samhälle är det ju något positivt att ha bra kondition och ha bra kropp, att man är bra tränad och lite så då. Det är ju en bra ingångsvinkel att jobba mot och rör man på sig, äter hyfsat normalt och liksom är lite hälsotänkande så där, istället för att kanske proppa i sig mat och liksom äta mycket godis och chips och sådant där, så det diskuterar vi ofta bland annat och sedan även den här då, de som jag sa, case 3 där många som är liksom lite övertränade kanske. Vad händer i kroppen om man tränar för mycket? Det är inte lika vanligt, men det är ändå många äldre med kroppsideal som sätter igång och börjar träna, styrketräna lite för tidigt med tunga vikter och så där och kan senare få problem i livet så att återigen där här med livslångt lärande som man säger. Att komma tillbaka till hälsan liksom. Vi skapar ju inte någonting bara för att de ska få bra betyg utan att de ska få en möjlighet att jobba sig upp med

kondition och få en insikt i att det faktiskt är väldigt härligt att kroppen klarar av saker, att man mår bra hela livet ut så får man in dem i intresse nu med idrotter och tycker att det är roligt med rörelse och motion och sådana saker och inte tycker att det är jättetråkigt med idrott. De flesta som kommer hit tycker det är väldigt positivt att röra på sig.

kroppsideal/doping

Respondenten besvarade detta i föregående svar.

att lära eleverna sätta upp egna hälsomål t ex kondition?

Många tränar ju på fritiden som är här ute på X då och det märker man ju på resultat. Det är ju många som är väldigt duktiga på idrott och rörelse över huvudtaget. De som inte tränar, de har inte riktigt samma motivation eller intresse, men många gånger så hjälper det med betyget för dem att de tycker det är intressant och vi har haft en period förra terminen där vi jobbade mycket med kondition. Där vi började lektionen eller avslutade lektionen med lite löpning där man samlade lite varv. Inget som vi dokumenterade, utan de fick själva hålla lite koll. Vi jobbade under en längre period med det här och de märkte själva "Gud vad stark jag börjar bli". Vi hade någon äldre kille i nian som rökte som liksom insåg att det här var ju tufft va att springa. Han var ju död liksom de första gångerna och sedan hade han lagt av med rökningen en period och sprang och märkte ju resultat och då passade man ju på och tog det som ett exempel "Ja ni vet han här har ju slutat röka" Alla bara "Jättebra!" och sedan så att han faktiskt tyckte att det började gå lättare och många märker ju att de utvecklas på en kort tid. Även fast vi bara har två pass i veckan på utomhusperioden så var det några som berättade efteråt "Jag har fortsatt att springa hemma" och så där så att det handlar ju om att väcka ett intresse och att de faktiskt klarar av det. Inte att man står kanske och bockar av "Hur många varv har du gjort nu då?" utan de själva fick liksom hålla ordning på hur mycket de springer och vi springer även i skogen likadant där så brukar de själva få räkna hur mycket varv de springer och så där. Hur länge de orkar jobba och så. Och de finns ju även massa appar och grejer som de använder som de tycker är väldigt roliga, att de har på sig, hur långt har jag sprungit och lite sådant där. Det finns ju det här Runkeeper.

Vilka delar av övrig undervisning upplever du att det nya "hälsomomentet" tar tid från?

Nej jag tycker nog inte att det har tagit riktigt tid så där utan vi har jobbat en del teoripass med kost och motion och vi har flera blad där de får fylla i lite olika saker. Där de får prata

om det och skriva och flera gånger har de fått hemuppgifter där det har varit någon idrottslektion som behövt bli inställd av någon anledning så har vi att de fått skrivit, framför allt med de äldre, men de yngre som har fått rita lite så där vad som är nyttig kost och lite så där och prata just om sömn. Är det viktigt att man sover, vilar efter träning och sådana saker? Det vi pratar om är ju fortfarande att de klarar av livet på ett bra sätt, att de får grundkondition tycker jag, men jag tycker inte den tagit någon del av övrig undervisning utan den är ju med hela tiden i själva undervisningen och rörelse så visst konditionen jobbar man inte alltid med, utan den är ju med. Det är ju alltid rörelse.

Är det bra om hälsomoment börjar ta plats från tävlingsmoment i skolan?

Absolut, här på skolan har vi inte haft särskilt mycket tävlingsmoment i idrotten i alla fall utan det viktiga är ju att alla lyckas och att man jobbar på sin egen nivå och det är vi noga med att förklara. Vi är ju en F-9 skola och vi börjar ju prata om det redan eller arbeta på det sättet. Det är inte viktigt att komma först varenda gång. Tävlingsinstinkten är ju någonting positivt som man kan bygga på, men hela tiden att det ska vara på en bra nivå att man ska vara en bra kompis ändå och inte hålla på och reta de andra för att de inte orkar med utan istället vara en positiv kraft och peppa "Har ni sett vad snabb han eller hon är?" och att det liksom blir väldigt roligt "Jag vill också bli så där snabb!" att det blir en morot, en motor till att om några lyckas bra och vi gör ju ofta det att i undervisningen är det någon som vill visa något, något moment som går väldigt bra till exempel i redskapsgymnastik som vi håller på med nu "Kan du tänka dig att visa det här?" "Ja, ja" det tycker de är jätteroligt "Får jag visa?". Det är många som tycker om det där. Att de faktiskt vågar visa vad de gjort. Tävlingsmoment tycker jag inte bör finnas på skolan. Visst, man ska kunna visa vad man kan och på en hög kompetensnivå, men samtidigt är ju inte det det viktiga. Tävlingsmomentet tycker jag är förlegat helt och hållet utan hälsomomentet det tror jag många är mer medvetna om idag. Att det är viktigare att må bra än att vinna och att det är bra mycket viktigare att ha roligt i alla fall när det gäller skolidrotten. Många kan ju särskilja det här när de har idrott på föreningslivet. Där är det mer tävlingsinriktat och här på skolan tycker jag att det är viktigt att här är det inte tävling på samma sätt. Visst, man triggas varandra och höjer nivån lite grann när det blir ett litet tävlingsmoment. Det är ju själva drivkraften, men det är ju inte någon grej att "Oj det laget vann med 5-3". Vi är borta från det helt på skolan. Det är ointressant för eleverna vilka som vinner. De känner att "Åh jag gjorde en bra insats". Det är bra viktigare. Sedan om man var i det laget som gjorde fem mål eller tre mål spelar ingen roll. Eller det laget som lyckades samarbeta bäst när de jobbade med rörelse till musik till exempel.

7.2 Person B

Hur var du aktiv inom idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter innan du började studera till lärare i Idrott och hälsa?

Jag höll på med gymnastik och ridning och friidrott. Det var nog grunden där som riktigt ung. Gymnastikrörelsen framför allt.

Hur länge har du arbetat som lärare i Idrott och hälsa?

43 år. Startade 69.

Vilken idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter deltar du i på fritiden?

Nu för tiden är det nog mest vandring, jogging för egen del. Mest för, ja naturligtvis för motionens skull då, men också för att komma ut i naturen. För att få rå sig själv. Bort från skola och elever.

Upplever du att dina fritidsaktiviteter har någon inverkan på möjligheterna att förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Absolut. Jag märker ju till och med om de (eleverna) råkar se mig när jag joggar hemma "jag såg dig, jag såg dig!" Ja och då försöker jag förklara varför jag motionerar och hur jag gör det kanske. Det är jättebra att luta sig mot när man pratar med elever. Då ser de att jag kanske inte bara står här och hittar på och sen så gör jag något annat själv. Det känns ok att vara lite med. Men man förändrar ju sina motionsvanor. Min kollega tränar ju för maraton och jag tränar för trivsel och motion och att orka med vardagen och skolan.

Upplever du att din utbildning till lärare i Idrott och Hälsa har någon inverkan på möjligheterna att förmedla den nya delen inom Idrott och Hälsa som benämns "Hälsa och livsstil" i LGR11?

Nu är det så många år sedan som jag gick där så man pratade inte så himla mycket om hälsa då. Eller ja det gjorde man väl. Vi såg det ju faktiskt tycker jag redan då ur ett slags folkhälsoperspektiv eller också var det jag som blev idrottslärare för att jag tycker att det är en viktig bit av livet. Att man ska röra på sig, att man har glädje och nytta av det, att man lär sig umgås med andra människor. Det kanske är min grundsyn som gjorde att jag tyckte att hälsobiten var viktig från början och inte den extrema träningsbiten. Trender avlöser ju varandra. Allt från att det hette husmorsgymnastik till Friskis & Svettis och hela gymmen och

alla de kurser som finns där. Vad heter det.. man går ett pass. Och allt det här att man hellre cyklar inomhus än utomhus. Jag är lite mer för det som är enkelt och som man naturligt själv kan ta till sig, som inte kostar massor. De frågorna tycker jag att jag personligen driver lite. Och att vi har specialiserat oss på friluftsbiten för att vi tycker att naturen är gratis, det ger mycket, man kan fortsätta med det tills man är 90 och tjejer och killar kan jobba tillsammans ute i natur och friluftsliv så det är många vinster med det tycker jag.

Upplever du att har fått stöd från skolan inklusive tillräckligt med avsatt tid som behövs för att kunna förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Ska vi vara ärliga så är vi riktigt snåla. Det är ju två gånger i veckan som de (eleverna) kommer a 50 minuter och då känns det inte ok att ofta ha teori. Vi varvar oftast det i det praktiska. Pratar styrka och kondition. Pratar olika sorters konditionsträning. Vi skulle behöva prata lite mer hälsa och livsstil men det är svårt att avväga. När ska vi ta det? Vi tar det ofta när det är upptaget i salen av någon anledning och vi är i klassrum. Då kan vi ha ett helt naturligt pass om hälsa och livsstil. Ibland ger vi läxor och hemuppgifter. De har hemstudiedagar när vi har utvecklingssamtal t ex. Vi har datorer, en till varje elev i fyran till nian och där kan man få hemuppgifter som gäller hälsa och livsstil och göra arbeten. Så i och med datorerna har vi ännu ett sätt att nå eleverna faktiskt.

Hur upplever du att dina elever hittills har tagit till sig Hälsa och livsstil i LGR11? Finns det grupper där det går särskilt bra/dåligt?

Jag känner att de flesta vet precis hur det ska gå till, men för många kommer utan att ha ätit frukost, för många sitter uppe för sent på kvällar, för många sitter för mycket vid datorer. Jag tror föräldrahemmet måste göra mycket, mycket, mycket mer. En del (föräldrar) åker hemifrån innan barnen kommit upp på morgonen. Vi har problem med att elever inte äter. Särskilt på killsidan nu också. Och kommer ungar i årskurs fem som inte har ätit och så har de idrott och så är det långt till lunch så blir det inte bra. Så hälsa och livsstil är nog något som måste förankras från alla håll och kanter.

Hur behandlade du "hälsa" i Idrott och hälsa innan LGR11?

Jag tycker inte att det är några skillnader. Jag tycker bara det är kul att de kallar ett av våra moment hälsa och livsstil och ett annat friluftsliv och utevistelse och det har vi tagit fasta på. Så vi tycker att friluftsliv är som en livsstil. Vi vill försöka förmedla friluftslivet och att vara i naturen som en hållbar livsstil. Så har vi uttryckt oss. En hållbar livsstil. Och då ser vi det

t.o.m ur folkhälsosynpunkt. Om vi lär barnen få positiva upplevelser i naturen blir de trygga där och lär sina barn vara ute i skog och mark eller ta med dem ut i skog och mark eller till badhuset. Det känns bra att ha det siktet framåt. Snart är de föräldrar allihopa. Det tar bara 15-20 år så har de små familjer.

Hur undervisar du i sambandet mellan rörelse, kost och hälsa

Vi pratar nog mycket om att kosten är nödvändig. Annars så fungerar inte kroppen och muskler. Man orkar inte. Och det ser vi väldigt tydligt som sagt. Om de har hoppat över frukost eller lunch. Här har vi folk som på eftermiddagen har så ont i huvudet att de måste gå hem och då börjar vi fråga "har du ätit lunch?" "Nä" Och de har så pass dålig kondition så det är nära till huvudvärk på eftermiddagarna. Vi har ett par elever som inte har hunnit bygga upp en stark kondition och styrka utan de är bräckliga liksom. Med dagen kryper huvudvärken fram. Vi försöker skicka dem till våran skolhälsovård så hon har koll på vilka det är och kanske kan ha sådana hälsosamtal som hon har. Det är bra att vi kan komplettera med skolsystemavdelningen.

kroppsideal/doping

Vi har inte pratat mycket doping, fast att jag vet att det står det. Däremot pratar vi mycket om energidrycker. Några av ungdomarna tror liksom att det är någonting så det försöker vi motverka. Vi försöker prata om att det viktiga är att man har en kropp som orkar och fungerar. Alltså varför styrka, kondition? Är det för att bli elitsspelare i handboll, eller att bli snyggast på stranden, eller är det för att orka en vanlig dag och kanske har mera kraft över när man kommer hem till något kul än att bara lägga sig på soffan? Vi har elever med ganska skruttig kondition. Vi har föräldrar som tror att barn i elvaårsåldern vilar sig i form. Det är jobbigt alltså måste han vara hemma och vila för att orka resten av skoldagen. Vi har olika grundsyn. Jag blir häpen när en del föräldrar tror att en elvaåring inte ska träna för att orka mera utan vila för att orka mera. Jag känner att många (föräldrar) t.o.m är okunniga faktiskt. Men vi kan självklart göra mycket. Bara genom våran uppenbarelse. Jag tror att de (eleverna) tycker det är viktigt att vi kan visa några små övningar eller ser att vi är rörliga. En viss ödmjukhet till olika kroppsideal måste finnas och den här grundinställningen att det är bättre att vara stark och stadig än tunn och inte orka någonting.

att lära eleverna sätta upp egna hälsomål t ex kondition?

Vi skulle nog kunna utveckla den sidan lite mera. Vi kan ju genom att vi har datorerna. De

sätter ju upp egna mål i det så kallade unikum som vi har och där finns ju alla ämnen, även idrottsämnet. Vi skulle ju lätt kunna föra lite träningsdagbok. Hur mycket tränar du på fritiden? Gör du något utöver skolans grejer? En del har ju fem-sex gånger i veckan och en del har ingenting utöver och det är nyttigt för dem att titta på och t.o.m kanske faktiskt föra en dagbok på det på sin dator och kanske titta på vad man äter också? De är experter på att säga hur en frukost ska se ut, men det är inte alltid de gjort en sådan själva. Det här tar tid att nöta in. Det är inget man gör på en vecka.

Vilka delar av övrig undervisning upplever du att det nya "hälsomomentet" tar tid från?

Nä hos oss har vi som sagt satsat på friluftsbiten och naturen och då tycker jag att den tar ingenting, utan den bara ger. Ju mer vi är ute i skog och mark och visar på att det är gratis och att man inte heller behöver springa fort som tusan i skogen utan den ger tillbaka iaf. Bara att gå i ojämn terräng är nyttigare än att gå på plan mark. Man kan hänga och klättra i träd och det ger så mycket tillbaka att visa på naturen t.o.m artkunskap, att prata lite växter, att känna sig trygg i naturen och kunna lite ger en fördjupad förankring där. Så jag tycker inte det tar något. Det ger tillbaka.

Är det bra om hälsomoment börjar ta plats från tävlingsmoment i skolan?

Ja, men jag känner inte att jag haft något stort tävlingsmoment utan vi har hela tiden arbetat med lek, spel. Visst, det är ju kul när det blir mål, men vi har ju aldrig sagt ni kom etta, ni kom tvåa, ni kom trea, utan vi har avdramatiserat det sen decennier upplever jag. Man kan spela och leka på skoj och lära sig ett sjyst spel. Alla ska få vara med och det ska vara kul så jag tycker det var längesen man tog bort det här riktiga tävlingsmomentet inom idrotten i skolan. Men det är ju inte samma som idrottsrörelsen så därför krockar ju vi ibland. Vi har ju hälsobiten i första hand och de har prestations- och tävlingsbiten i första hand, men det är upp till oss hur vi gör så jag känner att jag och mina två kollegor nu vi har jobbat i tio år stenhårt med hälsobiten i första hand och trivseln och tryggheten och glädjen att jobba med idrott faktiskt, men det finns ju andra som haft andra linjer och det kanske är därför som de skrivit så här hårt i läroplanen för att man vill att det ska vara ett folkhälsofrämjande ämne. För många har lagt det för långt bak så att säga. Lyft fram för dåligt och för oss känns det jättebra att ha tidigt lyft friluftsbiten för den passar så fint in där verkligen. Kostbiten tycker vi är svår. Vi ser ju att de missköter både lunch och frukost och då borde vi blanda in både NO-lärarna, skolhälsovården, hemkunskapen i högre utsträckning. Hemkunskapen gör kostläran så pass

teoretiserad att ungarna nästan kräks. Vi måste göra det mer lustfyllt för dem. Meningsfullt och lustfyllt så att de förstår oss och det är ju vårt jobb att göra det kul annars så kommer vi ingen vart tror jag.

7.3 Person C

Hur var du aktiv inom idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter innan du började studera till lärare i Idrott och hälsa?

Jag har varit idrottsaktiv ända sedan jag var liten och spelat handboll, fotboll, simmat, spelat tennis i olika idrottsföreningar. Mer alltså att det varit inriktat på tävlingsidrott, men med familjen mycket friluftaktiviteter, skidåkning på vintrar, mycket promenader på helger i skogen med matsäck och så där.

Hur länge har du arbetat som lärare i Idrott och hälsa?

Jag tog examen från IH hette det då 98. Sedan har jag jobbat som ren idrottslärare ungefär i sex år. Sen har jag gjort lite andra lärarjobb där emellan som på Bosöns Idrottsfolkhögskola. Där jobbar man ju inte enbart som idrottslärare utan då undervisar man i humanbiologi, anatomi, fysiologi, träningslära. Och så har jag jobbat i friskvårdsbranschen ett år då.

Vilken idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter deltar du i på fritiden?

Idag är jag motionär, elitmotionär. Springer mycket. Har egna målsättningar inom maraton så jag tränar väldigt aktivt inom det då, men tränar också för att må bra framför allt. Det är mitt huvudmål. För att man får energi. Jag gillar att jobba med att vara utomhus när jag tränar. Tränar också för att stärka upp mig och orka vardag och liv generellt.

Upplever du att dina fritidsaktiviteter har någon inverkan på möjligheterna att förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Man är ju präglad självklart av det man gör och det man tycker om det för man nog över på sina elever. Man har ju en filosofi och man har tankar kring hälsa och livsstil, vad som är viktigt och det pratar man ju om. Man belyser, plockar upp olika bitar hela tiden när man undervisar eleverna. Vi har ju inte direkt någon sådan här utpräglad teoridel på denna skola. Vi plockar upp och pratar, resonerar i grupper kring de här begreppen och självklart så påverkar jag ju med mitt sätt att leva eleverna absolut.

Upplever du att din utbildning till lärare i Idrott och Hälsa har någon inverkan på möjligheterna att förmedla den nya delen inom Idrott och Hälsa som benämns ”Hälsa och livsstil” i LGR11?

Nu studerade jag ju under en annan som man säger läroplan var det ju då, men fortfarande har man ju med sig den biten som man tyckte gav mest under sin utbildningstid var ju de aktiviteterna som var mer med naturkoppling och mer friluftslivskopplade tycker jag och den biten tycker jag får ju mer plats i den nya LGR11, men sen är den ju inte helt lätt att genomföra inom ramen på den vanliga skoltiden, men det är ju det man tagit med sig och det vi vill framför allt erbjuda eleverna mer att det behöver inte alltid vara den idrottsrelaterade föreningsidrotten, så jag tycker nog att min utbildning som jag har med mig därifrån absolut är till fördel i den nya LGR11, men samtidigt att utrymmet är svårt om man ska fullfölja det fullt ut.

Upplever du att har fått stöd från skolan inklusive tillräckligt med avsatt tid som behövs för att kunna förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Skolan har avsatt tid, men det har varit mer övergripande. Det har inte varit specifikt idrott och hälsorelaterat tycker jag. Det här med nya implementeringen av nya LGR11, men vi för ju mycket diskussioner i vårt lilla arbetslag ändå, men visst önskar man att det skulle finnas mer utrymme för sådant. Men vi försöker att påverka, lägga fram förslag så att vi får tid i alla fall att nå ut med en hel del av det vi önskar genomföra.

Som jag förstod det så fick ni väl en del ekonomisk hjälp till friluftsliv? Resor och sådant.

Där har vi ett bra avtal som gör det möjligt för oss att göra vissa sådana här riktiga djupinsatser då som vi gör. Vi åker upp till fjällen och ut och paddlar. Vi är ju borta. För att det ska bli riktigt friluftsliv som vi känner att man gör övernattningar och så så krävs det att man lägger till lite av sin fritid för att det ska vara möjligt.

Är det något samarbete med andra ämnen också?

Det har ju kommit mer och mer på senare år att det måste integreras i övrig undervisning för att det ska sanktioneras av ledningen och det kan vara SO, NO och också att vi har med andra lärare på de här utflykterna för att lyckas i större utsträckning se helheter och så samarbetar vi också med folk utifrån ju som Friluftsförbundet och sådana aktörer.

Hur upplever du att dina elever hittills har tagit till sig Hälsa och livsstil i LGR11? Finns det grupper där det går särskilt bra/dåligt?

Det blir lite faktiskt värdeomätare nu tycker jag. Första gången jag sätter betyg nu enligt den nya LGR11. Jag har inte haft några avgångsklasser föregående läsår så nu ska jag sätta mina första betyg och där kommer ju den här biten visa sig tycker jag hur pass mycket men vi tycker att det är svårt tror jag generellt vi som är idrottslärare att få till det här med hur ska man kolla att de har de här resonemangen kring, hälsa, livsstil, planera träning och sådana bitar. Det blir små bitar hela tiden, men mer tid skulle man vilja ha att lägga på det. Det är en skillnad i årskurs 6-9 i just det här kring iaf att föra ett resonemang. Det är väl alltid svårt att om man säger nå de personerna som har speciella kanske diagnoser eller avviker på olika sätt att nå fram till dem. Även om det är svårt att nå vissa så märker man att många som har det jobbigt i de här teoretiska ämnena kan man fånga in bra med just den här typen av aktiviteter där det är lite mer fokus på hälsa och livsstil och också då vidare mot friluftslivsaktiviteter att det gör en god inverkan på dem. Det finns absolut möjligheter att man kan få något dåligt till att bli något bra genom det arbetsområdet.

Hur behandlade du "hälsa" i Idrott och hälsa innan LGR11?

Jag tror att man nu med nya LGR11 så är man mycket noggrannare att lyfta upp det. Man pratar kring begreppen på ett helt annat sätt. Annars så hade hälsan inte riktigt samma plats tror jag, fast omedvetet så är det ju trots allt vårt syfte som idrottslärare på skolan att bedriva verksamhet som gör att eleverna tycker det är roligt att röra på sig och då är ju det långsiktiga syftet att må bra och klara av livet generellt, men nu plockar man ju upp det mycket mer i begreppsform och pratar kring det på ett annat sätt. Främsta syftet har ju hela tiden varit tycker jag att det ska handla om att man får ett hälsosamt liv, att man hittar aktiviteter som passar den fysiska aktiviteten och att man fortsätter vara fysiskt aktiv efter skolan. Den fanns med mer i ens egen målform. Man tydliggjorde nog inte riktigt som man gör nu.

Hur undervisar du i sambandet mellan rörelse, kost och hälsa

Det är ju mycket att vi pratar, diskuterar kring de här begreppen. Vi har problem. Det är många elever på skolan som slarvar med mat framför allt och vi försöker koppla ihop det här till en helhet. Vad händer om man inte äter och då kan man ju ta ganska många dimensioner kring det här då och att vi försöker jobba tillsammans olika personer kring det här när man ser att det dyker upp problematik kring de här sakerna, men man försöker knyta ihop det och ser sambandet och hur de fungerar tillsammans så att säga. Så det är mycket prat ska jag säga.

Öppna diskussioner kring det här. Mycket sker ju också inom ämnet NO som vi har samarbete med då. Vi bakar in i undervisningen. Vi har sällan rena teorilektioner utan man tar en del av en lektion och pratar kring. Framför allt begrepp och lite hur det hänger ihop så att de får hela tiden en liten bit. Vi tycker att eleverna har det här stora behovet av rörelse och behöver få det tillgodosett så vi prioriterar att idrott är fortfarande rörelse plus att man då kan smyga in det på olika sätt då.

kroppsideal/doping

Det är på samma sätt kan man säga att det kommer in och vissa kanske jobbar i NO med något arbete om de här sakerna och då passar vi på att hänga på och ser det utifrån vårt håll hur det kan påverka prestationer och även fysiskt så att säga vad man utsätter kroppen för med att ha olika preparat och sådana saker. Det känns naturligt att man har den kopplingen och att man gör den lite större inom ett tema. Kroppsideal är ju alltid aktuellt inom idrottsämnet eftersom man visar ju sig själv på ett helt annat sätt än när man sitter i ett klassrum och där försöker man ju lyfta att man ska vara nöjd med den man är och att det är det som är det viktigaste. Att en tjock person som tränar mår bättre än en smal person som inte tränar. Alltså att man kan inte se på en människa bara för att man är smal att det är något positivt utan att allting kommer inifrån så det är också att vi integrerar det.

att lära eleverna sätta upp egna hälsomål t ex kondition?

Då jobbar vi med det och ger konkreta tips och råd. Framför allt sker nog det mest i form av vårt unikum där eleverna skriver och kommenterar ämnet och där de sätter upp vad de vill ha för mål och så försöker man möta individen och ge tips på det. Vi sätter upp mål för läsåret kan man väl säga i samband med att vi startar upp efter sommaren och då kan det ju vara övergripande mål eller så mer ämnesspecifika mål och då skriver eleverna under ämnet Idrott lite vad de tycker om ämnet och det här vill jag utveckla, det här vill jag bli bättre på och där för man dialogen och sedan kan det ju vara att man också gör det inom ramen för idrottslektionerna ibland att det här vill jag bli bättre på. Hur ska du göra då? Hur tänker du dig? Och så för man en dialog och bollar, men just inom ramen för unikum där kan man hela tiden gå in och kommentera och sedan blir det ju individuellt beroende på vad man vill ha. Är det någon som vill bli bättre på kullerbyttor, eller om det är någon som vill förbättra konditionen, eller komma igång och röra sig på fritiden genom att ta promenader eller vad det nu är då kan man ju möta individen och ge konkreta tips då och ibland i form av åtgärdsprogram.

Vilka delar av övrig undervisning upplever du att det nya "hälsomomentet" tar tid från?

Framför allt är det ju den här rörelsedelen. Vi har ju två gånger femtio minuter i veckan och vi tycker, eller jag tycker också, att det känns ändå tight för de behöver den här rörelsedelen. Att teoretisera och prata för mycket är ju på bekostnad av rörelse. Vi kan vinna lite när vi samarbetar då i NO-delen att mycket av det teoretiska kan komma från NO-lärarna. Då slipper vi ta det från rörelsebiten.

Är det bra om hälsomoment börjar ta plats från tävlingsmoment i skolan?

Absolut. Jag tycker inte vi har haft det problemet här för vi har den utgångspunkten att idrotten ska vara rolig och att man ska hitta olika former inom ramen för fysisk aktivitet då som ger ett bestående intresse av att vara fysiskt aktiv då. Och hälsa är ju någonting, man bara måste lyfta det för, med tanke på hur det ser ut idag med spel och datorer. Om man fortsätter så här och inte är medveten om dess betydelse för hälsan kan det bli väldigt tokigt så det tror jag är jätteviktigt, att man, och det tänket, bort från tävling har vi alltid gjort och prioriterar inte när det de håller på och försöker spela innebandy som de gör på fritiden. Det här är skolan. Här ska alla vara med, det ska vara roligt och sådana saker och de ska anpassa sig efter det och det har många svårt för men det jobbar man på. Hälsan är viktig. Den vill man ha med sig hela livet, men man behöver inte ta det från rörelsetiden.

7.4 Person D

Hur var du aktiv inom idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter innan du började studera till lärare i Idrott och hälsa?

Jag har åkt skridskor på elitnivå så jag har varit med på två olympiader, 1968 och 72, och sedan har jag 14 SM och det här är väl lite för min pappa. Han tävlade i hastighetsåkning på skridskor och han tog bronsmedalj där 48. Innan det så spelade jag handboll och så var jag med i gymnastiktrupp här på Lidingö och det är väl det jag hållit på att träna med.

Hur länge har du arbetat som lärare i Idrott och hälsa?

Jag gick ut 75 på GIH i Stockholm. Sedan dess har jag jobbat heltid.

Vilken idrott eller andra hälsofrämjande aktiviteter deltar du i på fritiden?

Jag kör styrketräning och konditionsträning då på sådan här, inte cykel, men sån här, bara för att få upp flåset. Det kör jag två gånger i veckan och så spelar jag golf och dansar lindy hop.

Upplever du att dina fritidsaktiviteter har någon inverkan på möjligheterna att förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Ja, det tycker jag nog. Framför allt den här styrketräningen och konditionsträningen som jag håller på med och dansen kommer ju också in.

Upplever du att din utbildning till lärare i Idrott och Hälsa har någon inverkan på möjligheterna att förmedla den nya delen inom Idrott och Hälsa som benämns "Hälsa och livsstil" i LGR11?

Så där alltså. Det känns som att det var så länge sedan så att. Det här med hälsa, det har jag lärt mig lite på sidan om. Det känner jag. Att det var så länge sedan. Det var så mycket andra praktiska grejer på GIH på den tiden.

Upplever du att har fått stöd från skolan inklusive tillräckligt med avsatt tid som behövts för att kunna förmedla Hälsa och livsstil i LGR11?

Ja, det tycker jag nog. Sedan så jobbar vi mycket ihop med hemkunskapsläraren så att vi clearar med varandra vad vi kör och även NO-lärarna. Inte så mycket med NO-lärarna, men det kommer bli mer till våren.

Vi har en dag som heter Hälsans dag och den har vi väl kanske haft i 15-20 år och det är för årskurs åtta, både pojkar och flickor. Då har vi de senaste åren haft tre klasser och då har vi en hel dag ute på X och vi gör olika grupper. Där jobbar idrottslärare, skolsyster, hemkunskapsläraren och så har vi en station med softboll och så har vi en station med avslappning och en NO-station som handlar om, det kan vara olika grejer, fåglar kan det vara. Det beror på vilken lärare vi har. Där jobbar vi ihop allihopa och planerar den här dagen. Det startar tidigt på morgonen och håller på till klockan tre och det är väldigt uppskattat och så har de med sig egen matsäck, men sedan hos hemkunskapsläraren gör de sig en nyttig smörgås. Det har varit väldigt bra faktiskt.

Hur upplever du att dina elever hittills har tagit till sig Hälsa och livsstil i LGR11? Finns det grupper där det går särskilt bra/dåligt?

Nej, jag känner väl att nu börjar de kanske förstå vad vi menar och hur viktigt det är, men det har inte riktigt landat än känner jag, men det är på g.

Hur behandlade du "hälsa" i Idrott och hälsa innan LGR11?

Jag tog ju upp det då när vi hade konditionsträning och sedan tar man upp det mat. Det tar man upp lite då och då.

Hur undervisar du i sambandet mellan rörelse, kost och hälsa

De måste ju skriva träningsdagbok eleverna och i träningsdagboken så måste det ingå kost och skador så att när de skriver sin träningsdagbok ska de skriva hur de tränar och uppvärmning och varför man värmer upp och där ska kost och skador vara med för att få ett betyg.

kroppsideal/doping

Min kollega brukar ta upp det där med doping ibland och där kanske vi har slarvat lite grann faktiskt och det är ju lite svårt för man vill inte hålla på att hetsa för mycket för jag tycker nog. Periodvis på låg och mellan kan man se lite runda barn, men sedan på högstadiet är man lite försiktig för där kan de vara lite smala. Det är många som är smala alltså så vi har inte hetsat på det där någonting.

att lära eleverna sätta upp egna hälsomål t ex kondition?

Vi har konditionsperioder. Att vi tar på olika sätt hur man tränar och sedan går jag på vissa elever att "Du kanske ska försöka träna två gånger i veckan och springa så och så långt" för att pusha de som inte håller på med egna aktiviteter på fritiden

Vilka delar av övrig undervisning upplever du att det nya "hälsomomentet" tar tid från?

Lite grann tar det, men inte så att jag känner att det är skadligt liksom. Det är helt ok för att det är ju viktigt. Det ska grundas över hela linjen.

Är det bra om hälsomoment börjar ta plats från tävlingsmoment i skolan?

Det ena tycker inte jag behöver utesluta det andra. Lite grann, matcher och så här, tycker jag man ska ha. De blir alltså mer peppade ungarna då och kämpar lite extra och jag tycker det är viktigt att de blir lite andfådda då och då. Att det liksom inte är för mjäkigt.