



”Skador kan inträffa när som helst och hur som helst”

En kvalitativ studie om hur lärare i Idrott och hälsa
arbetar skadeförebyggande

Ida Öster

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 201:2012
Läroprogrammet med inriktning mot Idrott och hälsa 2009-2013, HT 2012
Examinator: Mia Heurlin- Norinder
Handledare: Mikael Mattsson

Sammanfattning

Syftet med studien var att ta reda på om och hur lärare i Idrott och hälsa arbetar skadeförebyggande i åk 1-6.

Frågeställningar som användes var: Hur talar läraren till eleverna under lektionerna för att undvika att skador/olyckor ska ske? På vilket sätt kan man se att läraren arbetar skadeförebyggande? Vad anser läraren vara viktiga förutsättningar för en skadefri idrottsundervisning?

Metoden som användes för den kvalitativa studien var observationer samt intervjuer. Observationerna skedde under tolv lektioner med årskurser 3-6 och syftet med observationerna var dolt för lärarna samt eleverna. Under intervjuerna användes en intervjuguide med öppna frågor där intervjupersonen hade frihet att forma sina svar. Urvalet var sex lärare i idrott och hälsa som arbetade i åk 1-6.

Resultatet av observationerna var att lärarna arbetade skadeförebyggande genom att vara tydliga med att tala om regler och påminna om rätt utrustning. Man kunde även se att lärarna arbetade skadeförebyggande då de var noga med valet av material och formandet av miljön. Genom intervjuerna framkom att lärare ansåg att det är viktigt att vara noggrann med kontroll av material, ha tydliga regler samt att vara närvarande under lektionerna för att undvika skador.

Slutsatsen av studien är att de för studien observerade och intervjuade lärarna arbetar skadeförebyggande. Lärarna använder flera metoder och de anser att skadeförebyggande arbete är viktigt. Dock framkom det att mindre vikt lades på skadeförebyggande undervisning. De undersökta lärarna framhöll att tid och antalet elever i klasserna var påverkande faktorer när det gällde skadeförebyggande undervisning.

Nyckelord: Skada, Skadeförebyggande arbete, Skola, Idrott och hälsa

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Bakgrund	2
2.1 Skada.....	2
2.2 Styrdokument	2
2.3 Barn, idrott och skola	3
2.4 Skolverkets kvalitetsgranskning av Idrott och hälsa	5
3 Forskningsöversikt	6
3.1 Skadeprevention	6
4 Teoretiskt perspektiv	8
4.1 Ramfaktorteori	8
4.2 Strategier för skadeförebyggande arbete.....	8
5 Syfte och frågeställningar.....	13
6 Metod	14
6.1 Val av metod	14
6.1.1 Observationer	14
6.1.2 Intervjuer	14
6.2 Urval och avgränsning	15
6.3 Genomförande.....	16
6.4 Databearbetning och analysmetod	16
6.5 Tillförlitlighetsfrågor.....	17
6.6 Etiska aspekter.....	17
7. Redovisning och analys av resultat	19
7.1 Hur talar läraren till eleverna under lektionerna för att undvika att skador/olyckor ska ske?.....	19
7.2 På vilket sätt kan man se att läraren arbetar skadeförebyggande?	21
7.3 Vad anser läraren vara viktiga förutsättningar för en skadefriundervisning?	23
7.3.1 Lärarnas skadeförebyggande arbete	23
7.3.2 Skadeförebyggande undervisning	26
8. Diskussion	28
8.1 Resultatdiskussion.....	28
8.2 Metoddiskussion.....	31

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

1 Inledning

I vårt samhälle sker olyckor dagligen, människor skadas och det är svårt att undvika. Skador som sker till följd av fysisk aktivitet beräknas kosta samhället mellan tre och fyra miljarder kronor varje år.(Statens folkhälsoinstitut, 2010, s. 6) Hälsofrämjande insatser bör kombineras med skadeförebyggande arbete på ett effektivt sätt för att minska dessa kostnader.

Aktivitetsnivån hos människor borde öka om onödiga skador kan undvikas då människor istället upplever att de är trygga och att den fysiska aktiviteten känns säker.

Skadeförebyggande arbete bör därför sättas in i de aktiviteter som ger flest skador.(s. 6-7) I skolan bör man arbeta skadeförebyggande men det sker ändå olyckor under lektionstid och även under rasterna. Studier visar att risken är större att barn skadar sig i skolan jämfört med risken att skada sig på fritiden. Det uppmärksammas alltmer som ett betydelsefullt hälsoproblem.(Hammarström, 1992, s. 27) De vanligaste skadorna som sker i skolan är skador som sker under Idrott och hälsa. De utgör mellan 37 och 45 procent av samtliga skolskador.(s. 30) Ämnet Idrott och hälsa är ett fysiskt aktivt ämne där eleverna ofta interagerar med andra elever och det är svårt att undvika att det sker olyckor som leder till skador av olika grad, det kan vara allt ifrån ett stukat finger till näsblod eller en hjärnskakning, även redskapen bidrar till olyckor. Räddningsverket skriver i sin rapport(NCO 2007:7, s. 65) att barn mellan 7-19 år ofta skadas under just lek och spel i idrott. Personskador där material i sportanläggningar faller ner är inte ovanligt, till exempel händer det ibland att handbollsmål välter.(Svenska SIKO, 2012) Det ställs krav på att läraren i idrott och hälsa ska kunna hantera och bedöma olika typer av skador samt att läraren ska undervisa i skadeförebyggande arbete och även organisera lektionsverksamhet där eleverna kan känna sig trygga.(Kursplan för Idrott och hälsa, 2011, s. 27ff)

I denna uppsats undersöks om och hur verksamma lärare arbetar skadeförebyggande i låg- och mellan stadiet.

2 Bakgrund

I denna del kommer jag först förklara begreppet skada och sedan ge en bakgrund till studien samt vad det står i styrdokumenterna om undervisning och skadeförebyggande arbete. Därefter kommer ett kapitel som behandlar barn, idrott och skola och sist tar jag upp en kvalitetsgranskning som är utförd av Skolverket 2012 och resultatet av den.

2.1 Skada

För att definiera begreppet skada tar jag hjälp av Statens folkhälsoinstituts förklaring(2010). Med skada menas en kroppslig konsekvens till följd av ett yttre energi har tillförts kroppen. Man kan även skilja mellan avsiktlig skada och oavsiktlig skada. Jag kommer inte att göra skillnad mellan dessa utan de kommer benämnas som skador i idrott och hälsa.(a, a. s. 11) Man kan även skilja mellan de båda begreppen skada och olycka. Med olycka syftas själva händelsen och med skada menas den kroppsliga hälsokonsekvensen.(Barndelegationen, 2003, s. 9)

2.2 Styrdokument

Vid fysisk aktivitet är skador förekommande och hantering av dessa är nödvändigt. Fysisk aktivitet kan vara allt från organiserad föreningsidrott till idrotten i skolan. Forskning (Statensfolkhälsoinstitut, 2010, s. 6) visar att det sker olyckor dagligen på skolidrotten och det är därför viktigt att arbeta skadeförebyggande samt att göra eleverna medvetna om hur de kan förebygga skador. I den nya läroplanen för grundskolan (2011) skrivs det följande om syftet med ämnet;

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.(Kursplan för Idrott och hälsa, 2011, s. 27)

På skolan är det rektorn som har det yttersta ansvaret men det är lärarens ansvar att eleverna upplever undervisningen som trygg. Läraren har en viktig roll genom att skapa lektionsverksamhet som kan bidra till positiva upplevelser av rörelser. För att eleverna ska

kunna få positiva upplevelser behöver eleverna känna sig trygga under lektionerna. (Kursplan för Idrott och hälsa, 2011, s. 27)

Vidare står det i kursplanen;

Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer. (Kursplan för idrott och hälsa, 2011, s. 27)

För att eleverna ska kunna utveckla kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer krävs det att läraren som undervisar har goda kunskaper inom det. I Lgr 11 är undervisning kring säkerhet och hänsynstagande ett centralt innehåll för hela grundskolan. (s. 27ff)

2.3 Barn, idrott och skola

Statens folkhälsoinstitut (2010) har i en rapport beskrivit skadedrabbade aktiviteter och hur dessa kan förebyggas. I rapporten framgår det att 280 000 personskador inträffar varje år i samband med fysisk aktivitet. Personskada syftar till en skada som gör att man uppsöker akutsjukvård. Det är viktigt att komma ihåg att det verkliga antalet skadade till följd av fysisk aktivitet är ännu högre då många skador kan behandlas på plats eller vid en vårdcentral. Undersökningen har visat att det är fler pojkar och män som är utsatta för skador än flickor och kvinnor. Dessa skador kostar samhället flera miljarder om året och vidare tar rapporten upp det faktum att dem hälsofrämjande insatserna kan och borde kombineras med ett effektivt skadeförebyggande arbete. (a, a. s. 6) Det skulle även kunna leda till ökad fysisk aktivitet då det inte finns någon motsatsrelation mellan främjande av fysisk aktivitet och säkerhet. Om människor upplever att de kan vara fysiskt aktiva i säkra och trygga miljöer kan det öka aktivitetsnivån. Inom idrott kan det handla om att man bör ha obligatorisk uppvärmning och stretchning, obligatoriskt användande av skyddsutrustning, säkerhetskontroll av planer och banor samt att göra flickor och pojkar medvetna om att de kan behöva träna på olika sätt för att undvika skador. (a, a. s. 74f)

Larsson (2002) skriver följande: ”Bland både flickor och pojkar är idrott den största organiserade fritidssysselsättningen. Idrottsundervisningen i skolan kan därför ses som en viktig faktor i skapandet av barns fortsatta intresse för fysisk aktivitet”. (s. 76) Det Larsson (2002) skriver kan ses i relation till vad Engström (2004) skriver om problemet med skador hos elever. Han menar på att en oönskad konsekvens av fysisk aktivitet kan vara skador eller överbelastningar. Det kan i sin tur leda till att eleven inte enbart lider själv utan även blir

frånvarande från skola och idrott samt i förlängningen väljer att sluta med idrott vilket i sin tur leder till problem i framtiden med exempelvis övervikt och andra hot mot den egna hälsan.(2004, s.17) Karlsson skriver (2011) om skador hos barn och unga idrottare. Hans artikel handlar om skador som sker i organiserad idrott på fritiden. Han menar att barn har andra fysiska egenskaper än vad vuxna människor har. Vilket innebär att barn får andra typer av skador. Det är inom fotboll som allra flest barn skadar sig. Mellan 40-60 procent av alla skador sker där. Karlsson beskriver att man kan dela in skadeförebyggande arbete i tre olika delar; utbildning, omgivning samt lagar och förordningar. Dessa tre delar är viktiga för att kunna arbeta skadeförebyggande med gott resultat. Vidare betonas vikten av bra underlag och att ledare/pedagogen har tillräcklig kunskap för att dels förebygga samt hantera skador. Anledningen till att skadeförebyggande arbete är viktigt beror delvis på att många unga kommer få bära med sig sina skador och/eller komplikationer in i det vuxna livet och vissa får leva med det hela sitt vuxna liv.(s. 37ff)

I Barndelegationens slutbetänkande från 2003 beskrivs hur och varför barn skadas. Man menar att barn och ungdomar har svårare än vuxna att kunna bedöma sin egen förmåga. Det är ett dilemma då barn behöver utvecklas och de strävar efter att nå nya mål. Att barn övervärderar sin förmåga leder till att de ibland utsätter sig själva för situationer där de kan skadas då de inte kan skilja på dessa mål och deras aktuella förmåga.(s. 108f) Det tas även upp som en preventionsaspekt att barn är sårbara på grund av att de lever i en värld som vuxna styr, det är inte ofta hänsyn tas till barns åsikter. Omgivningen som barn lever i är vanligtvis konstruerad efter vuxnas behov. I slutbetänkandet riktas kritik till det skadeförebyggande arbetet dels i skolor men även i organiserad idrott.(s. 115)

Barnsäkerhetsdelegationen(SOU 2003:127) påpekar att Folkhälsoinstitutet borde utveckla det skadeförebyggande arbetet när det gäller idrottsskador(skador som sker i samband med fysisk aktivitet). De anser att det borde ligga inom Folkhälsoinstitutets arbetsområde att utveckla metoder och strategier för att motverka idrottsskador. Det borde vara en särskild inriktning mot barn och unga då mer än hälften av idrottsskadorna drabbar dem. Då många av dessa skador sker i skolan under idrott och hälsa är Skolverket och Myndigheten för skolutveckling viktiga samarbetspartners.(s. 119) Sedan 1991 omfattas alla elever från sex år och uppåt av arbetsmiljölagen. Skolan är sedan dess en av våra största arbetsplatser.(Laflamme & Menckel, 1997, s. 9) För att undvika att skador sker i skolan är det viktigt att kontroller av lokaler och material genomförs. I arbetsmiljölagen (SFS 2003: 365) kan detta tillämpas för skolan

”teknik, arbetsorganisation och arbetsinnehåll skall utformas så att arbetstagaren inte utsätts för fysiska eller psykiska belastningar som kan medföra ohälsa [...]”. Ansvaret för detta ligger på arbetsgivaren som har ansvar för att förändra eller ersätta sådant som kan orsaka skada eller ohälsa. Arbetet som i detta fall är undervisning ska planläggas och anordnas i en säker och sund miljö. Det finns olika organisationer i Sverige som arbetar med att kontrollbesiktiga sportanläggningar. En sådan branschorganisation är Svenska SIKO som består av kvalitetscertifierade företag som i enlighet med arbetsmiljölagen kontrollerar anläggningar samt material och redskap som används. Syftet med kontrollerna är att göra kvalitetssäkrade besiktningar samt underhållsarbeten så att olyckor eller andra tillbud undviks. Det finns ingen lag som tvingar alla skolor att ha denna kontroll men det är en tydlig rekommendation för att personskador ska undvikas. (Svenska SIKO, 2012)

2.4 Skolverkets kvalitetsgranskning av Idrott och hälsa

Idrottsämnet är indelat i tre olika kunskapsområden rörelse, hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelse. Skolverket har år 2012 gjort en kvalitetsgranskning där man studerat ämnet Idrott och hälsa. Kvalitetsgranskningen visar att hela 94 procent av lektionerna ägnas åt rörelse där lekar, spel och idrotter är i fokus. Det innebär att kunskapsområdet rörelse får ta upp en stor del av lektionerna. Väldigt lite tid ägnas åt de två andra kunskapsområdena. I kvalitetsgranskningen framhålls det att resultatet styrks av tidigare undersökningar där man kommit fram till att bollspel, lek, träning och motion är de vanligaste aktiviteterna i undervisningen. (s. 11) Skolverkets kvalitetsgranskning kom även fram till att ämnet brister på flera områden då det gäller bland annat koppling till kursplan och innehåll. Kritik riktas specifikt till att undervisning i åk 4-6 där det är en för lös koppling till kursplanen. Det visar sig att föreställningar om ämnets innehåll och vad ämnet ska syfta till skiljer sig åt mellan lärare, även skolledningen har ofta en diffus bild av ämnet och dess innehåll. Vidare anser skolverket att det som skolorna måste utveckla inom ämnet är att eleverna får undervisning i den omfattning och med det innehåll som de har rätt till. I granskningen framkom att ämnet ger för mycket tid till kunskapsområdet rörelse och att aktiviteter i många fall styr undervisningen och det leder till att undervisningsmålen kommer i skymundan vilket även stöds av forskning som jag kommer redovisa under litteraturgenomgång. (a.a. s. 6f)

Denna granskning är intressant för min studie då forskning (Menckel & Laflamme, 1998. s. 21ff) som jag kommer redovisa i nästa kapitel visar att många skador sker under momentet rörelse som upptar 94 procent av lektionerna.

3 Forskningsöversikt

Under denna del kommer jag ta upp tidigare forskning som berör skadeprevention.

3.1 Skadeprevention

Quennerstedt skriver i sin doktorsavhandling *Att lära sig hälsa* (2006) om olika framträdande diskurser inom ämnet idrott och hälsa. Han har i sin avhandling utgått ifrån Lpo 94.

Quennerstedt fokuserar på att undersöka ämnets undervisningsinnehåll med fokus på hälsa. De diskurser som Quennerstedt redovisar har framkommit genom enkätstudier samt genom utvalda lokala kursplaner. En av diskurserna kallar författaren för riskdiskurs. Vidare menar författaren att riskdiskursen grundar sig i hälsobegreppet och det handlar om förebyggande eller prevention av skador. Det rör sig främst om olika frågor som rör ergonomi, säkerhet, stretching och uppvärmning. Det framgår i materialet att verksamheten ska främjas av att identifiera, förebygga och hantera olika risker och skador hos sig själv samt hos andra. En viktig del är första hjälpen, livräddningsövningar och hur man hanterar olika nödsituationer. En annan del handlar om skadeprevention och skadeförebyggande åtgärder. Det handlar om skador i samband med fysisk aktivitet. Eleverna ska i förebyggande syfte lära sig att förhindra att skador uppstår. Några exempel på vad som framkom i diskursen var att eleverna ska ha kunskap om allsidig uppvärmning och stretching. En tydlig koppling till vardagslivet bör skadepreventionen ha genom ergonomi och hur man undviker att skadas i vardagliga situationer. Eleverna ska bli medvetna om risker som finns i samband med undervisningen i idrott och hälsa. Riskdiskursen har en tydlig preventiv ide och det är att förebygga skador, det är en tydlig koppling till hälsa. (a, a. s. 134f)

Menckel och Laflamme (1998) har skrivit en forskningsrapport om skador och skolmiljöer. Författarna har gjort undersökningen med hjälp av insamlat material från 79 skolor under läsåret 1996/97. De 79 skolorna representerar olika typer av kommuner och olika typer av skolor. Syftet med forskningsrapporten är att visa på olika typer av olyckor som sker på skolorna och det ska kunna bidra till att skapa en tryggare och säkrare miljö för eleverna i framtiden. Resultatet visar att 39 % av de inrapporterade skadorna har inträffat i en idrottslokal och 22 % inträffade på skolgården. Av alla olyckor som rapporterats ske i samband med idrott så är den största delen (72 %) skett inomhus. Det framkommer i studien att lärare var närvarande vid 70 % av fallen. 45 % av dessa skador skedde under

bollspel, redskap stod för 9% och övrig idrott för 46 %. Av alla skadetillfällen var 25 % interaktionsskador, elev-elev. Det framgår tydligt av rapporten att låg- och mellanstadieskolor är överrepresenterade vid skador av fall, huvud- eller arm handskador på grund av kollision med andra elever. I högre åldrar är det vanligare med ben och fotskador i form av vrickningar eller frakturer.(s. 21ff) Laflamme och Menckels studie stöds av Räddningsverkets rapport från 2007 (NCO, 2007:7) som visar att även under 2007 är det en tredjedel av alla skolskador som sker under idrotten. Deras undersökning visar (till skillnad mot Laflamme och Menckels studie) att gymnastik och bollspel är de mest skadedrabbade momenten under skolidrotten, de står för 21 % samt 20 % av alla skador.(a, a. s. 65)

Även Raustorp (2000) skriver om hur man ska undvika skador. Raustorp har använt Menckel och Laflammes (1998)rapport och med hjälp av den kommit fram till att det finns vissa skademönster;

- Fotledsstukning, ofta i bollspel, friidrott och redskap. Stukade fingrar ofta hos flickor.
- Ansikts- och huvudskador till följd av slag, till exempel skador på grund av hög klubba i innebandy eller skador i andra kontaktsporter.
- Huvud- och kroppsskada till följd av fall, många skador från redskapsgymnastik kan passa in på detta mönster.
- Skador på nedre extremiteten. Ofta på grund av överbelastning eller outhärdade idrottare.

Många av dessa skador kan kännas igen av aktiva idrottslärare.(a, a. s. 53)

Hammarström (1992) har gjort en undersökning som handlar om skador bland elever i skolan. Hennes undersökning visar att flest skador sker i mellanstadiet åk 4-6. Undersökningen visar att av 1000 elever skadar sig 47. För flickor orsakas var tredje skada vid bollsport som volleyboll, handboll och basket. Pojkar skadade sig i lägre utsträckning vid dessa aktiviteter. Hon tar upp att det finns bra exempel på förebyggande arbeten runt om i Sverige. Det som karaktäriserar dessa är till exempel att det finns en handlingsplan för skador som sker under idrotten. Det är viktigt med fokus på uppvärmning, lektionerna bör vara inriktade på hälsa och inte på prestation. Vid undervisningen kan man med fördel ha delade pojk- och flickgrupper, mjuka bollar och instruktioner om bra gymnastikskor. Angående delad undervisning för flickor och pojkar menar Hammarström att flickor med dåligt självförtroende skulle bli mer engagerade och motiverade att träna sin fysik.(s. 25ff)

4 Teoretiskt perspektiv

Jag kommer att använda mig av ramfaktorteorin samt av Haddons strategier för skadeförebyggande arbete och försöka koppla ihop dessa.

4.1 Ramfaktorteori

Lindblad, Linde och Naeslund (1999) skriver att det var i samband med implementeringen av de stora skolreformerna i Sverige under 1960-talet som den tidiga ramfaktorteorin formulerades. Man lyfte fram de begränsningar skolan som organisation hade och vad det innebar för undervisningen. För att förstå dessa begränsningar behövdes en teori. Ramfaktorteorin gav en förståelse för hur undervisningens resultat är kopplade till undervisningsförloppet. Det som var nytt var att teorin belyste att alla pedagogiska situationer påverkas av flera faktorer. Ursprungligen handlade teorin om att förklara samband mellan ramar i form av tid, innehåll, elevkaraktäristiska och elevernas resultat.(s. 97ff)

Ramar → process → resultat

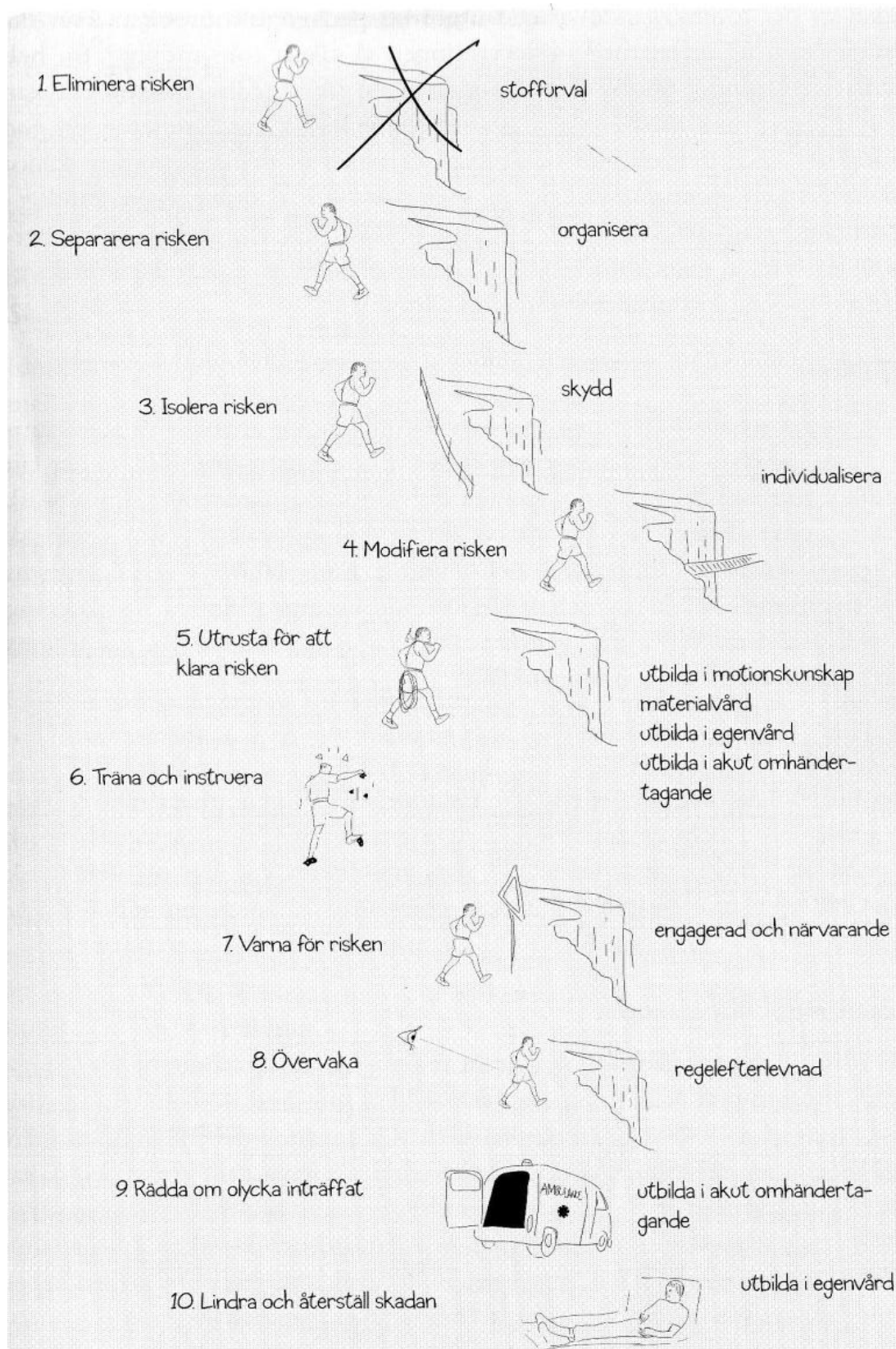
Enkel form av ramfaktorteori(Lindblad, Linde & Naeslund., 1999, s. 98)

Lundgren skriver en artikel som handlar om ramfaktorer och praktisk utbildningsplanering. Artikeln publicerades i tidningen *Pedagogisk forskning Sverige*(1999). I artikeln förklarar Lundgren att teorin bygger på att ramar ger utrymme för en process. Ramarna är inte orsak till att något sker eller inte sker. Men om det finns en process med ett tydligt mål så måste ramarna anpassas för att kunna göra denna process möjlig. Lärprocess kan förstå utifrån de begränsningar som tid och organisation ger.(s. 36) Imsen (1999) skriver att det som studeras är relationerna mellan resultat, undervisningsförlopp och begränsande yttre betingelser.(s. 15) Ramfaktorteorin handlar om sambanden mellan tid, lektionsinnehåll och elevernas resultat. Detta kan vara intressant att studera min studie med hjälp av ramfaktorteorin då dessa ramar som tid och planering är något som påverkar undervisningen och som alla lärare måste förhålla sig till.

4.2 Strategier för skadeförebyggande arbete

Haddon (1980) har utvecklat en strategi för hur man kan arbeta skadeförebyggande. När det gäller skadeförebyggande arbete kan man arbeta mot olika områden och det kan ske

långsiktigt eller omedelbart. Haddon menar att man kan arbeta antingen mot den enskilda individen, mot det sociala sammanhanget eller mot den fysiska miljön.(a,a. s. 416ff) Det är en utopi att man ska kunna ha en helt skadefri idrottsundervisning men med en genomtänkt planering och undervisningen kan man minska riskerna för skador. Lärarens uppgift och ansvar är att barnens undervisning ska vara så säker som möjligt.(Raustorp, 2004, s. 52ff) Se bild nedan:



Figur 1: Skadeförebyggande åtgärder, Raustorp 2004

Det finns några aspekter på förebyggandet av skador i idrottsundervisning och de följer nedan.(s. 54-58)

1. Eliminera risken - Stoffurvalet

Idrottsundervisningen i skolan har under senare år fått nya förutsättningar med bland annat den nya läroplanen där det riktas ett fokus mot hälsotänkande. Det är ett ökat innehåll men ett minskat timantal att arbeta med. Det är även en sämre fysisk status hos vissa elevgrupper. Forskning visar att skaderisken är stor i både redskap och friidrott och man kan undra om nyttan står i proportion till risken. Det är en viktig varför-fråga som bör besvaras inför varje lektionstillfälle.(s. 56)

2. Separera risken - Organisation

Det ska finnas färre riskmoment under lektionerna, skapa inlärningsituationer som är utformade och organiserade på ett säkert sätt. Vid lektioner med hög säkerhetsrisk kan det vara till fördel att läraren styr med en lärarstil, s.k. ”command” och vid en lägre säkerhetsrisk kan eleverna få mer inflytande, s.k. ”problem solving”.(s. 56)

3. Isolera risken - Motionskunskap

Läraren har ett viktigt mål att få eleverna att förstå sambanden mellan mat, motion och välbefinnande. Motionskunskap är en del av hälsoundervisningen och den innehåller förutom träningslära även kunskap om förebyggande egenvård och kunskap till de vanligaste motionsskadorna.(s. 56)

4. Modifiera risken - Utbilda i egenvård och akut omhändertagande

För att minska konsekvenser av skador är det viktigt att utbilda i egenvård. Genom att lära eleverna vikten av tidig kompression och hur denna kan ges på ett säkert sätt kan man påverka rehabiliteringstiden. Det är till fördel om eleverna själva kan hantera en skada då läraren inte alltid är tillgänglig.(s. 57)

5. Utrusta för att klara risken - Skydd

Riskmoment bör man identifiera och man bör även inhämta elevsynpunkter, ergonomi och säker arbetsplats är lämpligt att integrera. Genom att använda den skyddsutrustning som finns förmedla ett säkerhetstänk och eleverna kan få för vana att använda skydd.(s. 57)

6. Träna och instruera - Uppvärmning

Det är viktigt att det ges tillräckligt med tid till uppvärmning under lektionen. Det är ofta det enda tillfället då elevens puls når över 140 slag per minut. Ur fysiologiska aspekter så är det positivt då kroppen blir varm och reaktionsförmågan blir snabbare. Skaderisken minskas. Uppvärmningen kan med fördel vara elevledd men då ska det vara från givna kriterier så alla elever blir uppvärmda. Det finns många tydliga tecken att se om elever är uppvärmda till exempel röda kinder, mindre konversation och en andra andning.(s. 57)

7. Varna för risken - Regelefterlevnad

Bollspel är det moment med störst skaderisk som även är det moment som är mest förekommande under lektioner i idrott och hälsa. Det är lätt för lärare att ta till bollspel men desto svårare att undervisa i det. Momentet ska leda till att eleverna får öva på olika kvalitéer som samarbete, hänsynstagande, regelefterlevnad. Man kan kalla de olika kvalitéerna för social kompetens. Om läraren inte är tydlig och styr momentet kan det leda till onödigt hårt spel och det leder till en ökad skaderisk. Man kan då välja två olika vägar att gå antingen arbetar man med klassens stämning och arbetar fram ett fritt spel där dem kan döma sig själva. Om klassen inte kan klara av detta får man som lärare vara domare och se till att reglerna sköts.(s. 57)

8. Övervaka - Materialvård

Många skador sker på grund av dåligt material. Man bör som lärare kontrollera materialet regelbundet. Avsaknaden av halkskydd, trasig parkett eller ojämnheter kan orsaka skador, en kompetent lärare väljer även rätt boll till klassen för att minimera skador som stukade fingrar.(s. 58)

9. Rädda om olycka inträffat - Utrustning

En förbandsväska som har ett aktuellt innehåll är viktigt, den är dessutom med fördel mobil och lättillgänglig. Läkemedel handhas av skolsköterska.(s. 58)

10. Lindra och återställ skadan - Engagemang och närvaro

Detta är ett svårt problem då en lärare ofta har ett trettiotal elever. Det finns krav från skoldokument, föräldrar och från eleverna med en ökad individualisering. Inte ovanligt är att det bedrivs idrott i flera lokaler samtidigt och olyckor sker då lärare inte är närvarande. Det är då viktigt att den minst säkra aktiviteten får mest övervakning. Det finns givetvis tillfällen då aktivitet absolut inte får förekomma utan lärares uppsyn.(s. 58)

5 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att ta reda på om och hur lärare i Idrott och hälsa arbetar skadeförebyggande i åk 1-6.

- Hur talar lärarna till eleverna under lektionerna för att undvika att skador/olyckor ska ske?
- På vilket sätt kan man se att lärarna arbetar skadeförebyggande?
- Vad anser lärarna vara viktiga förutsättningar för en skadefri idrottsundervisning?

6 Metod

6.1 Val av metod

Kvalitativa metoder handlar om att få förståelse för hur människor ser på omvärlden, hur de uppfattar olika händelser samt hur de tycker och tänker kring sin tillvaro. Det som är signifikativt för kvalitativa metoder är att de genererar beskrivande data. Forskarens fokus ligger ofta i att komma nära och kunna observera situationer inifrån. (Hassmén & Hassmén., 2008, s. 104f) När det gäller kvalitativa intervjuer och observationer, bör valet av metod alltid utgå från frågeställningen. (s. 264) Jag valde att använda mig av både observationer och intervjuer på grund av att jag då kunde studera dels hur lärarna arbetade men även om det lärarna gjorde under lektionerna stämde överens med det de sade under intervjuerna.

6.1.1 Observationer

För att kunna besvara studiens syfte var observationer passande då det var intressant att undersöka hur läraren talade till elever i skadeförebyggande syfte samt hur läraren agerade under lektioner för att undvika att elever skadades. Det var sex medverkande lärare som alla intervjuades och tolv observationer gjordes. Varje lärare blev observerad under två lektioner, den första lektionen observerades lärarens tal till elever och den andra hur läraren använde sig av material. Observationer används dagligen av människor för att kunna skapa sammanhang och få information från omvärlden. När det är ett vetenskapligt syfte sker observationen på ett mer systematiskt och fokuserat vis då observatören besitter ett speciellt syfte. Det är viktigt att tidigt bestämma vad som ska observeras, vem, när, var och hur många observationer som ska ske. Man kan inte undvika att det finns risk för att min närvaro kan påverka den som observeras. Det finns en fördel med att befinna sig i miljön, det är att de som observeras vänjer sig vid närvaron och att situationerna då inte påverkas. Det kan vara ett problem då tiden inte räcker till för att kunna observera samma grupp under en längre tid. Man kan som observatör agera öppet och då vet alla inblandade vad som studeras eller så kan det vara dolt dock får man då se över dem etiska aspekterna. Under observationerna är det viktigt att man är väl förberedd och kan arbeta med det insamlade materialet inte långt efter observationerna. (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 264ff)

6.1.2 Intervjuer

För att kunna besvara studiens syfte var intervjuer ett passande tillvägagångssätt. När man använder sig av intervjuer måste man skapa frågor som intervjun kan bygga på (se bilaga 2).

Vid genomförandet av en intervju är det viktigt att intervjupersonen förstår syftet med den. På samma sätt är det även viktigt att klargöra på vilket sätt materialet från intervjun kommer att användas. (Patel & Davison, 2011, s. 82) Hassmén och Hassmén skriver att intervjuer kan vara öppna eller strukturerade. För del med en öppen intervju är att det kan finnas möjligheter att reagera på sinnesstämningar och sådant som påverkas av interaktionen mellan den som blir intervjuad och den som utför intervjun. Något som är viktigt att tänka på vid intervjuer är att kraven på intervjuerna är lika som under andra former av datainsamling. Det är viktigt att det insamlade materialet erbjuder tillförlitliga resultat, fokuserar på det som avses, ger en riktig bild av källan och förmedlar korrekt och användbar kunskap om det som studeras, andra forskare ska kunna utföra samma studie samt att läsare ska kunna bedöma studiens värde. (2008, s. 253) Vidare beskriver Hassmén och Hassmén hur man utför en halvstrukturerad intervju vilket jag valde att använda mig av. Då skapas en lista med frågor som har specifika teman som ställs till intervjupersonen, dock finns friheten för intervjupersonen att forma sina svar. Det finns möjlighet att även lägga till nya frågor som uppkommer under intervjun som anknyter till svaren. Frågorna ställs i den ordning som dem är skrivna men det gör inget om de inte kommer i samma ordning som dem står i intervjuguiden. Det finns grundläggande råd vid utformningen av en intervjuguide. Dessa är att skapa ett visst mått av ordning, inleda med information om syfte och frågeställningar, formulera frågor som underlättar svar på undersökningens frågeställningar, använde ett begripligt språk, inga ledande frågor. (s. 252ff)

6.2 Urval och avgränsning

I denna studie användes en blandning av ett bekvämlighetsurval samt det snöbollsurval som Hassmén och Hassmén (2008) skriver om. Det är en kvalitativ studie och målet är att hitta representativa undersökningsspersoner och då kvalitativa studier är tidskrävande fungerar urvalsarbetet annorlunda jämfört med en kvantitativ studie. Det är ofta bättre att välja undersökningsspersoner utifrån några specificerade kriterier. Det är inte alltid urvalet kan bestämmas slutgiltigt innan studien påbörjas. Det kan vara så att man under insamlingsperioden kommer det fram sådant som gör att de individer som betraktas som relevanta undersökningsspersoner ändras. När forskningsprocessen har lett till att tolkningen nått en inre mättnad styrs antalet undersökningsspersoner av detta behov. Därför avgörs antalet undersökningsspersoner av hur mycket information de ger. (s. 108) Bekvämlighetsurval innebär att man väljer ut intervjuer som fanns i sin närhet, personer som det finns

tillgång till.(s. 109) Snöbollsurvalet skedde genom kontakt med VFU handledare och att via handledaren komma i kontakt med ytterligare två lärare som var villiga att ställa upp i studien. För att komma i kontakt med fler intervjupersoner använde jag mig av studiekamrater och fick via dem kontakt med deras VFU handledare. Urvalet blev sex lärare i idrott och hälsa och kravet var att alla deltagarna skulle vara behöriga lärare i ämnet samt undervisa i åk 1-6. Fyra av de lärarna arbetar i förort till Stockholm och två arbetar i Stockholms innerstad. De är både kvinnor och män men jag anser det inte relevant att redovisa i beskrivningen av lärarna (se kapitel 7) då jag inte studerar genus.

6.3 Genomförande

Bryman (2002) skriver om olika steg som är utav stor vikt för en kvalitativ intervju. Dessa steg är att man har generella frågeställningar, väljer relevanta platser och undersökningspersoner, samlar in data som är relevant för studien, arbetar begreppsligt och teoretiskt, specificerar frågeställningarna samt väljer hur man skriver forskningsrapporten.(s. 235ff) Kontakt togs genom att ringa respondenterna och fråga dem om de kunde tänka sig ställa upp på intervju och om det fanns möjlighet att få observera två lektioner. Jag valde att inte skicka ut något missivbrev utan istället informera muntligt. Då människor kan vara snabba på att bilda sig en uppfattning om andra människor tog jag hänsyn till att inledningsvis försöka skapa en god relation till intervjupersonen. Det är en fördel menar Hassmén och Hassmén om man kan skapa en god relation då det kan bidra till att intervjuerna präglas av öppenhet och förtroende. (2008, s. 259) Före varje intervju med respektive lärare observerades två lektioner. Alla tolv observerade lektioner var på 50 minuter. Innan intervjun gavs information om de forskningsetiska principerna och att respondenten när som helst fick avbryta intervjun. Alla respondenter gav sitt godkännande till att samtalet spelades in. Det kan vara en fördel att spela in samtalet då det är svårt att hinna anteckna allt som sägs under en intervju och risken är att det blir en efterkonstruktion av samtalet. Genom att spela in samtalet fanns ingen risk att missa något viktigt.(Ryen, 2004, s. 56) Intervjuerna skedde på en plats som respondenten valde och där det inte fanns ljud som kunde störa ljudupptagningen. Alla intervjuer tog mellan 15-30 minuter.

6.4 Databearbetning och analysmetod

Efter varje avslutad intervju och observerad lektion transkriberades materialet samma dag då rekommendationen är att göra det kort efter. Transkribering av materialet innebar att varje inspelad intervju skrevs ned ordagrant. Även observationsmaterialet renskrevs. Bearbetning

av materialet handlar delvis om att organisera och strukturera data för att sedan kunna dra slutsatser som svar på de forskningsfrågor som studien bygger på. Det som är vanligt i kvalitativa studier är att datainsamling och dataanalys sker samtidigt och i växelverkan. För att kunna organisera det insamlade materialet användes kategorisering som bearbetningsmetod. Under databearbetningen användes kategorier i form av frågeställningarna.(Hassmén & Hassmén, 2008, s. 111ff)

6.5 Tillförlitlighetsfrågor

Resultatet påverkas alltid av den metod som är vald för studien. Intervjuer som man gör med ett fåtal personer kan inte representera en verklighet och det går heller inte att generalisera till andra miljöer. Studien bygger på intervjuer med sex personer och tolv observerade lektioner och det är viktigt att tänka på att de för studien utvalda personer inte är representativa för en hel population. Då intervjuerna spelades in påverkas tillförlitligheten positivt då inget riskerar att falla bort.(Bryman, 2002, s. 270) Under intervjuerna användes en intervjuguide, den bidrog till att spegla dem aspekter som var intressanta för studien. Då studien bygger på både intervjuer och observationer kan det ses som en metodtriangulering. Med det menas att två olika metoder har undersökt samma fenomen. Det handlar om att kunna jämföra resultaten för att få en högre trovärdighet. Skulle resultaten skilja sig åt behöver det dock inte vara ett tecken på en bristande validitet.(Hassmén & Hassmén, 2008, s. 156) Det kan vara viktigt att tänka på att man sänder ut både verbala och ickeverbala signaler under observation och intervju, det kan påverka svaren och därmed även undersökningens reliabilitet samt validitet.(s. 259)

6.6 Etiska aspekter

Vid genomförandet av studien har hänsyn tagits till de forskningsetiska aspekterna. Det finns fyra huvudkrav och dessa är informationskravet, att informera intervjupersonerna om syftet med studien, att de själva får avbryta intervjun när de vill. Samtyckeskravet, att intervjupersonerna är medvetna om att de själva bestämde över sin medverkan och de har rätt att avbryta när de vill. Konfidentialitetskravet handlar om att inga personliga uppgifter angående intervjupersonerna, skolor eller annat lämnas ut. Det ska vara omöjligt för utomstående personer att kunna komma åt intervjupersonernas personuppgifter. Då deltagarna för studien är konfidentiella har jag gjort en beskrivning av dem som utelämnar namn, kön, skola och ort. Nyttjandekravet innebär att dessa uppgifter får endast användas till forskningsändamål. Intervjupersonerna blev informerade om att materialet enbart kommer

användas i denna uppsats.(Vetenskapsrådets riktlinjer, 2012) Hänsyn har även tagits till det som Hassmén och Hassmén (2008) skriver om god forsknings sed. De har sammanfattat kraven under ord som ärlighet, öppenhet, ordningsamhet, hänsynfullhet och oväld. Dessa krav innebär att man talar sanning om forskningen, redovisar öppet metoder och resultat redovisar öppet kommersiella intressen och andra bindningar, granskar och redovisar utgångspunkter för studien, att inte stjäla forskningsresultat från andra, att det hålls en god ordning i forskningen, att inte bedriva forskning som skadar andra, att vara rättvis i bedömningen av andras forskning.(s. 382f)

7. Redovisning och analys av resultat

Presentation av observerade och intervjuade lärare, förkortningen L står för lärare.

L:1 49 år, arbetat som behörig lärare i 20 år. Stockholmsförort, observerade klasser åk 3,4

L:2 56 år, arbetat som behörig lärare i 31 år. Stockholmsförort, observerade klasser åk 3,6

L:3 39 år, arbetat som behörig lärare i 9 år. Stockholmsförort, observerade klasser åk 4,4

L:4 28 år, arbetat som behörig lärare i 1,5 år. Innerstadsskola, observerade klasser åk 3,4

L:5 32 år, arbetat som behörig lärare i 5 år. Innerstadsskola, observerade klasser åk 5,6

L:6 42 år, arbetat som behörig lärare i 15 år. Stockholmsförort, observerade klasser åk 4,5

Jag kommer att redovisa observationerna under de två första frågeställningarna. Under den första frågeställningen (7.1) redovisar jag observationerna med hjälp av citat tagna från observationstillfällena. Under frågeställning två (7.2) kommer jag att beskriva situationer i löpande text. I 7.3 redovisas intervjuerna. Redovisningen av resultatet analyseras också i detta kapitel då jag ibland tolkar lärarens agerande som i till exempel skadeförebyggande.

7.1 Hur talar läraren till eleverna under lektionerna för att undvika att skador/olyckor ska ske?

Det framkom under de observerade lektionerna att alla lärarna var noggranna med att presentera de olika aktiviteterna och tala om vilka regler som var gällande för eleverna. Det var tydligt att lärarna var noggranna med reglerna och även att de följdes när det var lekar eller bollspel. Under de lektioner där aktiviteten var hinderbana var det vid vissa moment tydliga regler som lärarna berättade men i övrigt var det fritt för eleverna att experimentera. Lärarna var tydliga med de regler som de förklarade och motiverade för eleverna. Lärare L:6 berättade om vad som skulle ske om eleverna inte följde reglerna:

Om jag ser någon som inte respekterar dessa regler då har man spelat klart...(L:6)

Elevernas reaktion på detta uttalande var tystnad och några sänkte även blicken. Citat i likhet med det ovan var vanligt förekommande hos alla lärarna. I alla observerade fall fick eleverna tillfälle att ställa frågor om det var något de inte förstod. Det var genomgående att alla lärarna var tydliga med att förklara regler och att de förstods.

Under en annan lektion där eleverna lekte en variant på kull upprepade L:1 vid flera tillfällen regler som till exempel att man inte fick fälla någon annan.

Lägger man krokben för varandra så åker man ut ur idrottssalen (L:1)

Det var under denna lektion tydligt att läraren var tvungen att vara den som styrde leken och såg till att regler efterföljdes. L:1 gav inget utrymme till att låta eleverna själva agera domare. Det var tydligt för eleverna vad som skulle hända om man frångick de regler som styrde leken. Det var flera observerade lektioner där lärare valde att vara domare och kontrollera spelet och de påminde ofta eleverna om regler. Det skedde flera småskador under lektionerna men det var sällan elever som medvetet försökte skada varandra. Ingen elev skadades så att de inte kunde fortsätta delta. Det vanligaste var att elever krockade med varandra eller snubblade.

Det fanns flera exempel under observationerna där lärarna instruerade eleverna i hur rörelser skulle utföras för att undvika skador. Under en observerad lektion där en hinderbana var uppbyggd fick elever som var ombytt och klara innan lektionens start komma in och L:2 gav tillåtelse till fri lek. En elev klättrar upp på en plint som står framställd vid en tjockmatta. Eleven gör sedan en volt ner i mattan. L:2 bryter genast den fria leken.

Nu vill jag att alla lyssnar! Volter är förbjudet att göra, det vet ni sedan tidigare. Man kan göra sig jätteilla! (L:2)

Den fria leken fortsätter sedan en stund innan läraren bryter för lektionsgenomgång. L:2 är tydlig med att förklara hur man ska genomföra de olika momenten i hinderbanan. Vid plinten där man ska hoppa visar läraren hur hoppet ska utföras. Detta tydliggörs även för eleverna med att läraren motiverar varför man inte ska hoppa på något annat sätt.

Här vill jag att ni hoppar och landar på fötterna. Det vill jag att man gör för att i fötterna har vi fjädring som gör att vi inte skadar ryggen vilket man kan göra om man landar på rumpan istället...(L:2)

L:2 satte där en tydlig regel för vad som var tillåtet och inte samtidigt som L:2 i skadeförebyggande syfte instruerar eleverna i vad som kan hända. Detta minimerade risken för att någon elev skulle utföra något farligt hopp från plinten samtidigt som eleverna förstod varför man kan göra sig illa.

Vid en lektions början uppmanar L:6 eleverna att komma ihåg att sätta på sig skorna. Några pojkar som sitter på en plint har inga skor på sig. L:6 går fram till eleverna och frågar var de

har sina skor. En elev svarar att mamma glömt lägga ner dem i gymmapåsen. Den andra eleven säger att han tycker det är skönare att springa utan. L:6 svarar då eleverna:

Ni vet ju hur viktigt jag tycker det är med skor! Ni kan ju göra illa er utan, ni spelar ju fotboll båda två och vad skulle er tränare säga om ni kom dit utan skor (L:6)

Eleverna mumlar något ohörbart till svar. L:6 nöjer sig med svaret och går vidare.

Under nio av tolv observerade lektioner är det elever som får fotskador i form av att de blir trampade på tårna, till exempel tappar en elev en pallplint på foten och en annan slår i foten när den hoppar över ett räck. Alla dessa skador uppkom på elever som var utan skor vid tillfället. Vid dessa situationer påpekar alla lärare att dessa skador hade kunnat undvikas eller i alla fall blivit lindrigare om eleverna hade använt skor under lektionen dock skadades alla elever så lindrigt att de kunde fortsätta delta.

Sammanfattningsvis kunde man se att alla de observerade lärarna presenterar olika aktiviteter tydligt. Lärarnas tal till eleverna handlade till största del om regler och att de följdes. Lärarna berättar vilka regler det är som gäller vid de olika aktiviteterna. I vissa fall motiveras dessa regler för att göra det tydligt och även göra det lättare för eleverna att förstå varför regeln finns. Det fanns även exempel där läraren (L:6) instruerar samt visar hur man ska göra vid ett specifikt moment för att förhindra skador. Det fanns situationer där lärare påpekade risker med olika utföranden och även varnade eleverna för att man kunde skada sig om man inte var försiktig eller gjorde rätt. Alla lärare var noggranna med att regler skulle följas, det var tydligt att det var lärarna som styrde aktiviteterna. Tydlighet var genomgående för alla lärare och alla lärare gav eleverna utrymme att ställa frågor om det var något de inte förstod.

7.2 På vilket sätt kan man se att läraren arbetar skadeförebyggande?

Under de lektioner jag observerade studerade jag hur lärarna använde sig av material i idrottssalen. Jag tittade dels på hur lärarna byggde upp miljön, val av utrustning till exempel boll samt hur de själva agerade under lektionen. De utvalda observationerna som presenteras här speglar olika sekvenser och är representativa för alla medverkande lärare.

Under en observerad lektion där L:5 byggt upp ett landskap med hjälp av material som plintar, tjockmattor och ringar kunde jag tydligt se att L:5 valt att organisera materialet på ett sätt som kan ses som skadeförebyggande. Ett exempel var att runt plintarna där eleverna skulle klättra upp fanns det mattor som säkerhet ifall någon elev skulle trilla ned. Ringarna var i olika höjdnivåer för att eleverna är olika långa samt att det fanns tunna mattor under ifall att någon elev skulle tappa greppet. Den observerade lektionen gav en känsla av att läraren tänkt igenom vilka risker som fanns och sedan försökt reglera och minimera dem. L:5 var under lektionen vaksam och förändrade ett moment som ansågs riskfyllt.

Vid en annan observerad lektion där eleverna skulle leka kull med boll kunde man se att L:3 hade minimerat skaderiskerna genom att välja en mjuk boll i lite större storlek. L:3 anpassade även reglerna för att minska skaderisken till exempel fick man inte kasta i huvudet på någon och man fick använda händerna som skydd. Vid några tillfällen fick elever bollen i ansiktet men då den var mjuk uppstod inga direkta skador. L:3 valde att inte ha några redskap framme under leken och det kan tolkas som att det då fanns färre riskmoment och det kunde underlätta för den elev som var kullare.

Under en annan observerad lektion hade L:1 valt att ha redskap framme under en bollek. Syftet med redskapen framgick inte men jag tolkade det som att eleverna fick öva på rumsuppfattning samtidigt som de hade något att gömma sig bakom.

Det fanns även lektioner med hinderbana. Alla hinderbanor hade flera olika stationer och om man inte var uppmärksam kunde man skada sig på något redskap eller krocka med någon annan elev, vilket alla observerade lärare påpekade för eleverna. L:6 uppmanade eleverna att ta det lugnt se sig för innan man satte fart. Efter en stunds aktivitet förändrade L:6 den station som orsakade mest problem för att förhindra skador. Vid en annan observerad situation valde L:6 att själv ställa sig vid den plats där läraren ansåg att elever skulle kunna behöva hjälp. L:6 såg då till att minimera risken för att en skada skulle inträffa där genom att själv vara delaktig och närvarande.

Det som framgick under observationerna var att alla lärarna arbetade skadeförebyggande genom att anpassa miljön. De använde material som kunde skydda eleverna vid fall från plint, ringar eller liknande. De valde boll anpassat till ålder och aktivitet, bestämde regler som var anpassade till gruppen och instruerade eleverna om hur man skulle genomföra olika moment.

Av observationerna framgick det att alla sex lärarna var delaktiga och närvarande under lektionerna för att förhindra att skador skulle ske vid moment där det fanns en skaderisk. Skador eller olyckor i form av att elever krockade eller slog i fötter och liknande skedde under alla observerade lektioner. Klasserna bestod ofta av mellan 23-30 elever och det framgick tydligt att lärarna inte kunde befinna sig på flera ställen samtidigt. Under observationerna var det tydligt att de valde att befinna sig på det ställe där behovet var störst och där de hade uppsikt över hela salen.

7.3 Vad anser läraren vara viktiga förutsättningar för en skadefriundervisning?

I denna del redovisas svaren från intervjuerna. Jag har valt att dela upp denna del av resultatet och analysen i två delar, den första tar upp hur lärarna ansåg sig undervisa för att undvika skador och den andra om hur läraren anser sig undervisa eleverna i skadeförebyggande arbete.

7.3.1 Lärarnas skadeförebyggande arbete

Under intervjuerna med lärarna framkom det att alla lärarna ansåg att det var svårt att ha en helt skadefri undervisning.

Skador kan inträffa när som helst och hur som helst (L:6)

Citatet ovan kom från L:6 som talade kring idrotten och de skaderisker som finns. L:6 menade att även om man arbetar skadeförebyggande och försöker organisera lektionsverksamhet som är trygg så händer det skador ändå. Alla lärarna ansåg att det skedde mycket skador men att de allra flesta var lindriga. Anledningen till att det sker många skador framhöll lärarna att det kan bero på den åldersgrupp de undervisar i. De intervjuade lärarna hade alla föreställningar om att det sker många fler små skador som tramp på tår, krockar och liknande i de yngre åldrarna än vad de gör om man arbetar på ett högstadium då de trodde att skadorna såg annorlunda ut då.

Fotskador är det absolut vanligaste i dessa åldrar på grund av att de inte har skor, de som sedan har skor vill inte knyta dem då det inte är coolt (L:2)

L:2 uttryckte en viss irritation över att både skolan och läraren själv varje termin tjatade och påminde både barn och föräldrar om vikten av skor men att responsen är dålig. De elever som sedan har skor använder dem inte korrekt.

De skador man kan få på fötterna som ung kan hänga med en hela livet (L:2)

Dock menade L:2 att även om barnen får många fotskador har de en fördel för barns kroppar fortfarande är mjuka och deras ledband töjs inte ut på samma sätt som när en vuxen när de trampar snett. Det är värre om man är 15-16 år och inte använder skor då de skador man får i den åldern ofta är värre.

Åsikten om skor och föräldrars ansvar gick isär. L:3 ansåg att det kändes hopplöst att tjata om skor då det inte verkade ge någon respons alls. L:5 uttryckte sig positivt kring föräldrars respons på lärarens önskan om skor till eleverna. Denne menade att föräldrarna alltid vill sitt barns bästa men att det är vanligt att man glömmer packa ner dem i gymmapåsen. Läraren ansåg även att i många fall hade barnen med sig skor men de glömde eller struntade i att ta på sig dem. Alla intervjuade lärare ansåg att de informerade eleverna om hur man kan förebygga skador genom att använda rätt utrustning som i detta fall var skor.

L:4 kommenterade svårigheten med att ta hand om en skadad elev medan lektionen fortgår.

Det finns en risk med att lämna idrottssalen när en elev skadar sig men ibland måste man springa efter en linda eller ispåse och då har man 25 barn i full aktivitet därinne...(L:4)

L:4 tyckte att det var en svårighet i att avgöra om man skulle bryta lektionen eller låta den fortgå då det kan hända saker när man inte är där. I vissa klasser finns en resurs med på lektionerna vilket läraren ansåg underlättade då det alltid fanns en vuxen kvar i salen om det hände något. L:4 framhöll att det kan hända saker även om lektionen bryts för då kan vissa elever göra icke önskvärda saker som läraren inte kan påverka.

L:1 ansåg sig arbeta skadeförebyggande konstant då denne menade att allt man gör under lektionerna i idrott och hälsa är aktiviteter som är genomtänkta och planerade för att undvika att skador ska ske. L:4 menade att man lär sig med tiden hur man ska arbeta. När man introducerar nya moment kan det ske skador som man inte hade räknat med men man lär sig av sina misstag. L:4 pratade om vikten av att känna sina elever för att undvika skador.

Jag tycker det är viktigt att kunna känna av stämningen i gruppen. Vissa dagar känner man att det inte är läge för tävlingsmoment då gruppen är i obalans (L:4)

Med det menade L:4 att när gruppen är i obalans är det större risk att det sker olyckor/skador. Det kan ha skett något utanför klassrummet som lärare inte känner till men som gör att det finns slitningar i gruppen. Det kan göra att elever går in onödigt hårt i närkamp när man leker eller spelar en match eller tar i för hårt när den kastar en boll på någon annan. Det kan även finnas klasser som aldrig ska tävla då de inte klarar av det. Man måste se alla individer och anpassa lektionerna efter dem. Det framgick även att det var viktigt att kunna anpassa material som boll, planstorlek och annat material efter elevernas ålder och mognad. Under intervjuerna framkom det att alla lärarna ansåg att det var viktigt att kontrollera materialet. Även om material kontrolleras av ett företag en gång om året så måste man som lärare vara observant på slitage som sker. Bänkar som blir nöta riskerar att ge barnen stickor i fötterna. Är det material som går sönder ska det inte användas. Lärarna talade även om att man alltid använder de skydd som finns. De poängterade att hjälm och handskar är obligatoriskt vid skridskoåkning och att hjälm är även ett måste vid cykling samt pulkaåkning.

L:1 ansåg sig arbeta skadeförebyggande och trots det menade läraren att bollspel och bollekar var mer skadedrabbat än andra moment. Anledningen till det tror läraren var tävlingsmomentet.

Jag försöker tona ner tävlingsmomentet så gott det går men ofta uppstår en stark känsla av att vilja vinna så mycket att man ibland gör något tokigt (L:1)

L:1 ansåg att eleverna under bollspel där man tävlar har svårt att hålla reda på sig själv, bollen, motståndare och att det är därför det ofta sker en skada. Det som läraren anser allra mest skadedrabbat är fotboll och tror att det kan bero på den stora skillnaden mellan elever som aktivt utövar det på fritiden och de som inte gör det.

Även L:4 pratade om problemet med skador inom bollspel. L:4 menade att en lösning på problemet var att dela upp klasserna i flickgrupp och pojkgrupp vid bollspel. L:4 ansåg sig ha sett tillräckligt med skador vid fotboll. Det menade läraren berodde på att pojkar spelar hårdare än flickor och därför är det för flickornas skull man delar gruppen.

Tjejerna får en chans att ta för sig mer om de får spela mot varandra utan killar som dominerar (L:4)

Dock sa läraren att det kunde vara svårt att genomföra den delade undervisningen på grund av att det var små lokaler och det inte gick att ha flera matcher igång samtidigt.

Det var endast L:5 som inte ansåg att man ska dela på klasser. L:5 var av åsikten att det är med fördel som barn får lära sig det sociala spelet mellan könen, det som skilde L:5 från övriga var även att L:5 inte upplevde bollspel som ett moment där det skedde mycket skador. L:5 var av åsikten att det var viktigt att eleverna lär sig ta hänsyn till varandra, det är en del i undervisningen att lära barnen visa hänsyn till varandra. L:5 menar dessutom att det vid en delning av kön istället för en delning av ambitionsnivå kan leda till att spelet ändå styrs av dominanta elever och skador kommer uppkomma.

Det som var tydligt var att alla lärare själva ansåg sig arbeta skadeförebyggande. Arbetet skedde på olika sätt men genomgående var att lärarna ansåg det vara viktigt att kunna förebygga och förutse olyckor och skador. Alla ansåg att materielvård och användandet av rätt utrustning var viktigt. Alla lärare förutom L:5 ansåg att vissa moment var mer skadedrabbat än andra medan L:5 ansåg att det handlade om hur man organiserade momentet.

7.3.2 Skadeförebyggande undervisning

På frågan om skadeförebyggande undervisning beskrev L:2 att denne alltid tänkte igenom lektionens upplägg och material ur ett säkerhetsperspektiv. Till exempel hade läraren alltid en uppvärmning med eleverna där målet var att alla ska bli varma, L:2 framhöll dock att det inte var särskilt vanligt att de pratade om varför man värmer upp.

Jag pratar nog sällan om skador bara sådär, det blir mer om det inträffar något som jag i efterhand påpekar att det hade kunnat undvikas (L:2)

L:2 menar på att man ofta vill komma igång med aktiviteten snabbt då lektionerna alltid går så fort. Ibland blev en stunds reflektion med eleverna efter lektionen ifall det var något som gick mindre bra eller hade kunnat undvikas. Alla lärare framhöll att vid specifika moment som redskap pratades det mer om skador och hur man ska undvika dessa.

Alla intervjuade lärare ansåg att det är viktigt att vara en tydlig ledare och ha tydliga regler för att eleverna ska kunna känna sig trygga under lektionerna. L:3 uttryckte sig så här:

Regler finns inte för att det ska finnas regler utan dem finns för att man ska undvika skador (L:3)

En viktig del i användandet av regler ansåg lärarna var att man kan motivera reglerna på ett tydligt sätt så att det blir förståeligt för eleverna. Om dem inte förstår varför regeln finns är risken större att de inte följer den. Till exempel sade L:5 så här:

Det är synd att så mycket tid ska gå från lektion till att förklara regler och ofta får man ändå bryta leken då det blir tjafs (L:5)

L:5 tyckte att idrottsundervisningen tappar sitt fokus när mycket tid läggs på regler och uppförande istället för på undervisningen. Alla lärare talade om att tiden var ett problem. Lärarna framhöll även att de ansåg att mycket tid går åt till att förklara och diskutera regler med eleverna men att det är viktigt för annars inträffar olyckor och skador.

Genomgående för alla lärarna var att de ville undervisa mer om skador och hur man kan förebygga dessa. De ville även kunna diskutera mer med eleverna men lärarna kände ofta att de var tvungna att prioritera att eleverna får röra på sig och tiden räcker inte till. Det kanske inte var viktigast att tala kring uppvärmning utan det var bättre att eleverna värmdes upp istället framhöll L:2:L:3 och L:5. Att tiden inte räcker till både teoretiska inslag samt den fysiska aktiviteten var något alla lärarna påpekade.

Sammanfattningsvis kan man se att alla de intervjuade lärarna ansåg det finns många sätt att undervisa skadeförebyggande på. Det som framkom som viktigt var användandet av rätt utrustning som skor. Fotskador var vanligt förekommande men väldigt sällan allvarliga. Flera av lärarna menade att dessa skador skulle minska vid användande av skor. Regler var något som framkom under alla intervjuer och vikten av att vara tydlig när man förmedlar regler till eleverna och att man sätter tydliga gränser. Lärarna ansåg att just i låg- och mellanstadiet var det viktigt att man som lärare styrde undervisningen. Det var även viktigt att som lärare vara närvarande vid lektionerna och kunna känna av stämningen hos gruppen för att kunna sätta stop om något var på väg att gå till överdrift. Det kan i vissa grupper finnas behov att individualisera aktiviteter för att undvika skador. Sedan framkom även att alla lärare ansåg att det är utav stor vikt att materialet kontrolleras regelbundet för att kunna undvika skador. Alla intervjuade lärare ansåg sig arbeta skadeförebyggande under lektionerna. Lärarna ansåg att det var viktigt att undervisa eleverna i hur man kan förebygga skador men att den skadeförebyggande undervisningen ibland kom i skymundan av aktiviteten och att tiden påverkade undervisningen negativt då man inte hinner med allt man vill på lektionerna.

8. Diskussion

Under denna rubrik kommer studiens resultat diskuteras i förhållande till teoretiskt perspektiv och tidigare forskning. Även brister och kvaliteter i metoden kommer att diskuteras.

8.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att ta reda om på om och hur lärare i Idrott och hälsa arbetar skadeförebyggande i grundskolans årskurser 1-6. Det framkom att alla lärarna i studien aktivt arbetar skadeförebyggande. Det gör de genom att planera och genomföra vad de anser vara en säker undervisning. Det framhölls att planeringen av lektioner var av stor vikt för att kunna undvika skador. Det ansågs allmänt vara en utopi att undervisningen skulle vara helt skadefri då man inte kan förutse allt och att det är levande människor man arbetar med. De flesta av skadorna som skedde var dock lindriga och eleverna kunde för det mesta fortsätta delta under lektionen. Lärarna talade mycket om regler, utrustning, tid och material som viktiga förutsättningar för en skadefri undervisning.

Precis som Lindblad, Linde och Naeslund skriver ansåg lärare att deras lektioner påverkades av den tid som de hade att arbeta med och det innebär att även resultatet påverkas av tiden som en ramfaktor. (1999, s. 97ff) Det fanns helt enkelt inte alltid tid till att undervisa skadeförebyggande utan lärarna ansåg att de fick se till att de arbetade skadeförebyggande istället. På samma sätt var det ett problem med att klasserna är stora även det en ramfaktor som påverkar, det påverkar undervisningens kvalitet samt säkerheten. Det tar extra lång tid med stora elevgrupper, att samla dem, att gå igenom upplägg av lektioner samtidigt som det är större risk för att det sker olyckor då många elever är i rörelse samtidigt. Vid moment där eleverna behöver få feedback får varje elev mindre tid om klassen är stor.

Jag fann under observationerna flera exempel på att lärarna arbetade skadeförebyggande i likhet med Haddons strategier. (Raustorp, 2004, s. 56) Även om jag inte kunde se exempel på alla strategier fanns det några som var speciellt framträdande. Regler var en del i undervisningen som framkom tydligt. (a.a. s. 56) Det var även tydligt att lärarna i många fall undervisade med den så kallade ”command” stilen, vilket innebar att de tydligt styrde lektionerna, de såg även till att skydd som till exempel hjälm användes, att eleverna använde skor, värmda upp mm. Lärarna var även närvarande och engagerade under de observerade

lektionerna. Lärarna framhöll även under intervjuerna i likhet med både Haddons (2004) strategier och vad Hammarström (1992, s. 25ff) skriver att det var viktigt att man använde rätt utrustning som skor samt att instruktionerna var viktiga, då främst regler. Under intervjuerna pratades det även om delade pojk- och flickgrupper, där gick dock åsikterna isär hos lärarna om vad de ansåg som bäst. Några tyckte det var bra medan andra inte tyckte det. Att dela på flickor och pojkar var något som Hammarström (1992) framhöll som viktigt för en skadefri undervisning. Haddons (2004) strategi som gick ut på att utbilda i egenvård var något jag inte kunde se någon lärare göra och inte heller något som kom upp under intervjuerna, men jag observerade endast två lektioner per lärare så jag kan inte uttala mig specifikt om det.(a, a. s. 56)

Något som kom fram under intervjuerna med lärarna var att de ansåg att många skador sker i idrottssalen och att det även var bollspel som orsakade många av dessa skador. Det var intressant då det stämmer överens med det som Laflamme och Menckels (1998, s. 21ff) studie visade. Jag anser att det är intressant att många(nio av tolv)av de lektioner som jag observerade innehöll bollspel/bollek under någon del av lektionen och att det kan koppla till skolverkets kvalitetsgranskning 2012 som kom fram till att 94 procent av lektionerna ägnas åt kunskapsområdet rörelse. Om det var en slump att mina observerade lektioner innehöll bollspel kan jag inte svara på. Med den vetskapen anser jag inte att det är så konstigt att det finns studier som tyder på att många skador sker under aktiviteter med boll. Dock påpekade lärarna att elevgrupperna var stora och det i sig kan leda till att det lätt händer olyckor när bollar är inblandade. Enligt Haddons strategier kan man utläsa att bollspel kräver mycket av läraren när det gäller regelefterlevnad samt gruppdynamik.(Raustorp, 2004, s. 57)

I likhet med det Larsson (2002, s.76) skriver om att idrott och rörelse är viktigt för barns utveckling samt skapande av deras fortsatta intresse för fysisk aktivitet, samt det Engström (2004, s. 17) skriver om att skador kan innebära att barn slutar med idrott så tror jag att det är viktigt att det skadeförebyggande arbetet i skolan är väl utvecklat för att kunna förhindra skador. Jag tror att skadeförebyggande arbetet dels kan göra att barn får en förståelse för hur kroppen fungerar samt att de kanske blir mer måna om att ta hand om kroppen. Kan man som lärare dels undervisa eleverna hur man förebygger skador samt hur man tar hand om olika typer av skador precis som en av Haddons (2004, s. 57) strategier handlar om tror jag att man kan få eleverna att dels ta eget ansvar för sin kropp samt att känna trygghet om de själva vet

hur man till exempel ska linda en stukad fot. Detta var dock något som flera av lärarna ansåg hörde till undervisningen i de högre åldrarna.

Karlsson (2011, s. 37ff) skriver att skador som uppkommer under barnens unga år som inte hanteras på rätt sätt i tid kan påverka barnen för resten av livet. Det är något som bör undvikas och som lärare i idrott och hälsa ska man kunna undervisa skadeförebyggande men även hantera skador som uppkommer. Eftersom barn inte alltid kan avgöra sin egen förmåga är det upp till de vuxna att kunna skapa inläringssituationer som främjar deras hälsa samt hjälper dem att utveckla sin fysiska kapacitet. Detta kan ställas i relation till vad de intervjuade lärare sade. De var av åsikten att de flesta skador som sker i dessa åldrar sällan ger några bestående men i framtiden. Oftast handlar det om skrapsår eller sådant som går över snabbt men att ansvaret för att skapa ofarliga miljöer var viktigt. Man kan därför fundera över om det är viktigare att undervisa skadeförebyggande i högstadiet än i låg- och mellanstadiet.

Vidare tar Quennerstedt (2006, s.134f) upp i sin avhandling att elever ska bli medvetna om risker som finns i samband med idrottsundervisningen och att de ska lära sig förebygga skador. Jag tycker att det har saknats en tydlig koppling till skadeförebyggande undervisning i de lektioner jag observerat. Lärarna har arbetat skadeförebyggande och tre av sex av de intervjuade lärarna anser att de undervisar skadeförebyggande men av mina observationer anser jag att det saknas skadeförebyggande undervisning som gör eleverna medvetna om risker och skadehantering vilket Lgr11 skriver att undervisningen i Idrott och hälsa ska bidra till. (2011, s. 27) Detta kan ses i förhållande till det som Skolverkets granskning (2012, s. 11) kom fram till som var just att Idrott och hälsa brister i sin koppling till kursplan och innehåll och att även lärare och skolläda har svårt att ge en liksidig bild av vad ämnet skall innehålla. Även kritik från Barnsäkerhetsdelegationen (SOU 2003:127) riktades mot ämnet idrott och hälsa. De anser att det skadeförebyggande arbetet i skolor är för dåligt. Jag skulle vilja påstå att det jag sett i min studie visar på att under dessa tolv observationer saknades en skadeförebyggande undervisningen dock arbetade lärarna skadeförebyggande. Man kan fundera kring om det finns ett behov av att utveckla strategier som lärare kan använda sig av i undervisningen. Eftersom jag enbart observerat tolv lektioner kan jag inte dra några direkta slutsatser men jag anser att under intervjuerna har lärarna talat om tidsbrist som anledning till utebliven skadeundervisning. Jag tror att det skulle vara till hjälp för lärarna om det utformades någon mall för undervisning och hantering av skador. Det skulle kunna bidra till

att det blev lättare att undervisa kring. Det kanske inte ska vara lärarens ansvar att utveckla dessa strategier utan det borde experter till exempel folkhälsoinstitutet ansvara för. Jag anser även att för lite fokus har lagts på skadeförebyggande arbete under min utbildning. Utbildningen av blivande lärare i Idrott och hälsa borde innehålla mer skadehantering samt skadeförebyggande arbete för att vi blivande lärare i ämnet ska känna oss trygga i skadehantering samt kunna undervisa på bästa sätt.

Sammanfattningsvis kan man se att studien visade att de deltagande lärarna ansåg sig arbeta skadeförebyggande. De intervjuade lärarna talade alla om vikten av att undvika skador och under observationerna kunde jag se att de arbetade aktivt för detta. Det som inte framkom lika tydligt att lärarna undervisade eleverna i skadeförebyggande arbete. Flera av lärarna talade under intervjun om bristen på tid som en påverkan på undervisningen. Kan det vara så att det är viktigare att arbeta skadeförebyggande i yngre åldrar för att i de äldre åldrarna undervisa skadeförebyggande? Sättet som lärare undervisar på i dessa klasser tror jag kan kopplas till deras åldersgrupp. Jag tror att det är vanligt att man arbetar skadeförebyggande men inte undervisar eleverna specifikt om skador och behandling. Det kan bero på att eleverna har lättare att ta till sig sådan undervisning när de är lite äldre och att den typen av skador är vanligare då. Kan det även vara så att lärare har olika tankar om vad skadeförebyggande undervisning är? Det kanske är ytterligare en anledning till att det borde formas en strategi för skadeförebyggande undervisning.

8.2 Metoddiskussion

Jag anser att mitt val av att använda mig av intervju samt observationer fungerade till viss del. Jag tror det var till fördel att både observera och genomföra intervjuer. Det gjorde att jag kunde både se hur lärarna arbetade samt hur de tänkte kring det. Det som jag ansåg var ett problem för min undersökning var att mina intervjufrågor hade kunnat vara fler och haft en tydligare koppling till observationerna. Under intervjuerna med lärarna ställdes samma frågor, dock kunde följdfrågorna skilja sig åt då det berodde på vad intervjupersonen svarade. Det kan påverka studiens tillförlitlighet negativt. Det hade kunnat vara lättare att jämföra intervjupersonernas svar om de svarat på exakt samma följdfrågor. Ett sätt hade varit att använda stängda frågor men då påverkas istället intervjupersonen genom att inte kunna få forma sina svar.

Det var svårt att observera hur lärarna arbetar skadeförebyggande genom att studera vad de gjorde. Det var svårt att kunna avgöra om läraren valde att göra på ett visst sätt i skadeförebyggande syfte eller om det var på grund av något annat. Det är svårt att inte omedvetet tolka det som hände. Jag försökte vara objektiv och skriva ner händelsen utan att värdera den. Det kan även ha varit så att läraren påverkades av min närvaro och därför agerade annorlunda. Av en slump blev det så att jag endast observerade årskurs 3,4,5 och 6. Det var inget medvetet val utan det påverkades utav lärarnas scheman och tillgänglighet. Därför kan jag inte uttala mig om hur lärarna undervisar och agerar under lektioner med årskurs 1 och 2 då det kan skilja i mognad och motorisk utveckling.

Jag tror att det hade kunnat vara en fördel om jag ställt frågor under intervjun som var kopplade till det jag sett under observationen. Det fungerade bra med mitt urval och att ta kontakt med lärarna. En intervju kan ha påverkats av att jag kände intervjupersonen sedan tidigare. På ett positivt sätt kan det ha bidragit till att personen kände sig bekväm med situationen men på ett negativt sätt skulle det kunna ha påverkat personen att vilja svara ”rätt” på frågorna. Det var till min fördel att jag kunde spela in intervjuerna då de var informationsrika och det hade varit lätt att missa något annars.

Ett etiskt dilemma jag stötte på under studien var om jag skulle redovisa mina resultat av för lärarna. Det var ingen av dem som frågade om det så därför valde jag att inte göra det. I min resultatpresentation har jag varit noggrann med att inte förändra citat eller händelser dock får man ha i åtanke att det material man samlar in omedvetet tolkas. I efterhand har jag reflekterat över att det hade kunnat vara till fördel om jag utfört en pilotstudie. Det hade kunnat höja reliabiliteten för studien då jag hade kunnat testa intervjuguiden och förändrat den vid behov.

Det är svårt att veta om studien påverkades av lärarnas ålder i kombination med deras yrkeserfarenhet. Om de lärare som arbetat länge undervisar annorlunda mot de lärare som har gått den nyare utbildningen. Något som även skulle kunna påverka är vilken utbildning lärarna har genomfört, deras egna kunskaper om skador och skadehantering. Studien hade kunnat få en större tillförlitlighet om jag hade genomfört fler intervjuer samt fler observationer dock blev det mycket material att hantera då det blev många observationer. Vid observationerna var det slumpen samt lärarnas tillgänglighet att ta emot mig som avgjorde vilken årskurs det blev som observerades. Det ledde till att inga observationer av årskurs 1

eller 2 gjordes. Det kanske hade varit intressant att observera samma årskurs hos alla lärare och där kunnat dra jämförelser i hur lärarna undervisade. Jag kan inte dra några generella slutsatser om denna studie utan jag kan endast uttala mig om de lärare och situationer som jag har observerat. Det hade kunnat vara intressant att studera om/hur skadeförebyggande undervisning skiljer sig åt i låg-mellan- och högstadiet.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

Barndelegationen från olycksfall till barns rätt till säkerhet och utveckling 2003

Bengt, Larsson (2002). Ungdomarna, fritiden och idrott. I Engström, Lars- Magnus & Redelius, Karin (red) *Pedagogiska perspektiv på idrott* (ss. 74-87). Stockholm: HLS förlag

Bryman, Alan (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder uppl 1*. Malmö: Liber

Engström, Lars-Magnus (2004). *Skola – idrott – hälsa: Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd*. Stockholm: Forskningsgruppen för pedagogik, idrott och fritidskultur

Hammarström, Anne (1992). Skador bland elever i skolan. I Hall, Ingegerd (red) *Skolan – en arbetsmiljö för alla? En idébok om god arbetsmiljö i skolan* (ss. 25-42). Solna: Arbetarskyddsstyrelsen

Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm

Imsen, Gunn (1999). *Lärarens värld: en introduktion till allmän didaktik*. Lund: studentlitteratur

Laflamme, Lucie & Menckel Ewa (1998). *Elever, skador & skolmiljöer. Skademönster och risksituationer*. Folkhälsoinstitutet

Linde, Göran (2000). *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori*. Lund: Studentlitteratur

Patel, Runa & Davidsson, Bo (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

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

Ryen, Anne (2004). *Kvalitativ intervju. Från vetenskap till fältstudier*. Malmö: Liber

Statens folkhälsoinstitut(2010). *Statistik och analys; Fysisk aktivitet och skador*. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

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

Internetkällor

Haddon, William JR (1980). "Advances in the Epidemiology of injuries as basis for public policy". *Public health reports*; 95:411-425.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1422748/pdf/pubhealthrep00127-0003.pdf>

Tillgänglig 2012-12-29 tid 13.56

Lindblad, Sverker. Linde, Göran & Naeslund, Lars (1999). "Ramfaktorteori och praktiskt förnuft" I *Pedagogisk forskning i Sverige*, 4 (1): 93-104

<http://www.ped.gu.se/pedfo/pdf-filer/lilina.pdf>

Tillgänglig 2012-12-14 tid 09.46

Räddningsverket, NCO 2007:7. *Olyckor i siffror. En rapport om olycksutvecklingen i Sverige*.

<http://rib.msb.se/Filer/pdf%5C23434.pdf>

Tillgänglig 2012-12-28 tid 19.12

Skolinspektionen 2012 kvalitetsgranskning

www.skolinspektionen.se/Documents/Kvalitetsgranskning/idrottgr/kvalgr-idr-slutrapport.pdf

Tillgänglig 2012-12-28 tid 18.01

Svensk idrottsforskning (20):4, s. 37-42

<http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2011/4-2011/SVIF%20114%20web%2068%20sidor.pdf>

Tillgänglig: 2012-11-22 tid 14.52

Hammarström, Anne. (1995). *Skador och skadeförebyggande arbete*.

http://www.ufn.gu.se/digitalAssets/987/987054_skador.pdf

Tillgänglig:2012-11-19 tid 16.23

Svenska SIKO 2012

<http://www.svenskasiko.se/MalSyfte.html>

Tillgänglig 2012-12-13 tid 12.36

Skolverket (2011). Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011.

http://www.skolverket.se/om-skolverket/publicerat/visa-enskild-publication?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2575

Tillgänglig 2012-12-29 tid 13.39

Vetenskapsrådet (2010). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Tillgänglig: 2012-12-19 tid 12.22

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien är att ta reda på om och hur lärare arbetar skadeförebyggande i åk 1-6. Frågeställningarna lyder:
Hur talar läraren till eleverna under lektionerna för att undvika att skador/olyckor ska ske?
På vilket sätt kan man se att läraren arbetar skadeförebyggande?
Vad anser läraren vara viktiga förutsättningar för en skadefri idrottsundervisning?

Vilka sökord har du använt?

Skador, skada, injuries, idrott och hälsa, skador i idrott och hälsa, skadeförebyggande arbete, skolverket, Lgr 11, Haddon, ramverk, skolverkets kvalitetsgranskning

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, Stockholms universitets bibliotekskatalog, DIVA, Google, Google Scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Google Scholar: skador i skolan
Google: Skador, skolverkets kvalitetsgranskning, Haddon, ramverk, Lgr 11
DIVA: Skador i idrott och hälsa
GIH:s bibliotekskatalog: skador, ramverk

Kommentarer

Relevant litteratur hittades genom att studera litteraturlistor från aktuell forskning och artiklar där liknande ämnen berörts.

Bilaga 2

Intervjuguide

Allmän karaktär

Ålder?

Hur länge har du arbetat som behörig lärare?

Hur länge har du arbetet med dessa årskurser?

Skador

Skador, vad innebär det för dig?

Vad anser du är skadeförebyggande arbete?

Vad anser du är skadeförebyggande undervisning?

- Undervisar du skadeförebyggande?
- Om Ja, Hur?
- Om Nej, Varför inte?

Vad anser du är viktigast att tänka på för att undvika att elever skadar sig?

Anser du att något specifikt moment är mer skadedrabbat än andra?

- Varför, varför inte?

Vilka skador är vanligast förekommande under lektionerna i idrott och hälsa?

- Arbetar du för att motverka dessa skador?
- Om ja, vad gör du?
- Om nej, vad beror det på?

Har du några tankar kring skadeförebyggande undervisning?

Anser du att du har tillräckligt med resurser och kunskap för att kunna arbeta skadeförebyggande? Motivera varför /varför inte.

Är det något du vill tillägga angående skadeförebyggande arbete/undervisning?