



Hälsa, vad är det?

Lärares syn på hälsa inom ämnet idrott och hälsa

Matilda Engblom

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 121:2013
Utbildningsprogram 2010-2014
Seminariehandledare: Åsa Bäckström
Examinator: Bengt Larsson



Health, what is it?

Teachers' views on health in physical education

Matilda Engblom

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCE
Master Degree Project 121:2013
Teacher Education Program: 2010-2014
Supervisor: Åsa Bäckström
Examiner: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Mitt syfte med studien har varit att ta reda på hur hälsoperspektivet i ämnet idrott och hälsa kommuniceras till eleverna. Studien bygger på följande frågeställningar:

- 1) Vad är hälsa enligt lärarna och hur ser de att hälsa kommer till uttryck i undervisningen?
- 2) Hur undervisar lärare i idrott och hälsa om hälsa?
- 3) Stämmer lärarnas syn på sin undervisning överrens med den faktiska undervisningen och styrdokumentet?

Metod

Studien är av kvalitativ art och består av intervjuer samt observationer. Fem lärare från fyra olika skolor har intervjuats och sex lektioner har observerats. Skolorna är belägna i olika förorter till Stockholm

Resultat

Resultatet visar att många av lärarna är osäkra på vad begreppet hälsa står för samt hur hälsoperspektivet ska synliggöras i undervisningen. Teoretiska prov, samtal och information beskrivs som sätt att undervisa om hälsa på. Av resultatet framgår också att undervisning i och om hälsa lyser med sin frånvaro och att den faktiska undervisningen således inte kan sägas överrensstämma med styrdokumentens intentioner.

Slutsats

Hälsa uttrycks som någonting som ska uppnås och förmedlas till eleverna men hur detta ska gå till framgår inte. För lärare i idrott och hälsa ska lyckas kommunicera ämnesdelen hälsa krävs att de tydliggör begreppet för sig själva innan det ska förmedlas vidare till eleverna. Lärarna behöver således fundera över hur undervisningen i idrott och hälsa kan leda till att eleverna, genom idrotten, utvecklar kunskaper om den fysiska, psykiska och sociala hälsa.

Abstract

Aim

My purpose of this study was to find out how the health perspective in physical education and health are communicated to the students. The study is based on the following questions:

- 1) What is health according to the teachers and how do they see that health is reflected in their teaching?
- 2) How do teachers in physical education and health educate children in health?
- 3) Do's the teachers' opinion on their teaching agree with the actual teaching and the syllabus intentions?

Method

The study is qualitative in nature and consists of interviews and observations. Five teachers from four different schools were interviewed and six lessons were observed. The schools are located in different suburbs of Stockholm.

Results

The results show that many of the teachers are unsure what the term health stands for and how the health perspective should be made visible in education. Theoretical tests, conversation and information are described as a way to teach about health. The results also show that the teaching in health is absent and that the actual teaching, therefore, cannot be said to conform to the policy documents intentions.

Conclusions

Health is expressed as something to be achieved and communicated to the student but how this will be done is not clear. For teachers of physical education to succeed to communicate the health perspective it is required that they clarify the concept for themselves before it is passed on to the students. Teachers therefore need to consider how the teaching of physical education may lead to the students, through sports, develop knowledge of the physical, mental and social health.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund.....	1
1.3 Forskningsläge.....	5
1.4 Syfte.....	8
1.5 Frågeställningar.....	9
1.6 Teoretiska utgångspunkter.....	9
2. Metod.....	11
2.1 Val av metod.....	11
2.2 Urval.....	13
2.3 Genomförande.....	14
2.4 Databearbetning.....	15
2.5 Tillförlitlighetsfrågor.....	15
2.6 Etiska överväganden.....	17
3. Analys av resultatet.....	17
3.1 Vad är hälsa enligt lärarna och hur ser de att hälsa kommer till uttryck i undervisningen?.....	18
3.2 Vilka kunskaper ska eleverna ha med sig från ämnet idrott och hälsa?.....	23
3.3 Hur undervisar lärare i idrott och hälsa om hälsa?.....	26
3.4 Stämmer lärarnas syn på sin undervisning överrens med den faktiska undervisningen och styrdokumentet?.....	30
4. Diskussion.....	31
4.1 Metoddiskussion.....	35
5. Vidare forskning.....	36
6. Referenser:.....	36

1. Inledning

Ett av skälen till att jag valde att skriva om ämnesdelen hälsa, inom ämnet idrott och hälsa, är att jag själv upplevt, under min skolgång samt under min tid som lärarstudent, att just hälsodelen försumrats av lärare. Samtidigt så har jag en övertygelse om att just kombinationen av hälsa och idrott är den optimala för att eleverna ska få med sig de kunskaper som de behöver för att främja sin hälsa genom hela livet. Det föll sig således helt naturligt att försöka undersöka hur hälsa behandlas av andra lärare än mina egna för att försöka ta reda på hur de tar sig an frågan.

1.1 Introduktion

Studier visar att undervisning i hälsa i ämnet idrott och hälsa främst sker teoretiskt i form av temadagar, inlämningsuppgifter, projekt och föreläsningar. (Skolverket 2004) Andra studier visar att vi människor lär oss bäst genom att kombinera teori och praktik. (Furmark 1999) Hur kommer det sig då att hälsa inte inkluderas i idrottsundervisningen utan särskiljs från de praktiska momenten och vad får det för konsekvenser för eleverna?

1.2 Bakgrund

I följande avsnitt görs ett försök till att introducera begreppet hälsa. Olika definitioner av begreppet lyfts fram och en presentation av hur hälsa framställts i kursplanerna genom tiderna ges.

Hälsa – ett svårdefinierat begrepp

Begreppet hälsa beskrivs idag ofta som ett mångtydigt begrepp med flera dimensioner som innefattar såväl fysiska som psykiska och sociala aspekter. Under många år definierades begreppet hälsa dock enbart i förhållande till den fysiska hälsan och då genom avsaknad av sjukdom. (Thedin-Jakobsson 2004) De psykiska och sociala aspekterna av hälsa är någonting som först under senare tid blivit en del av diskussionen kring begreppet.

Nationalencyklopedins definition av hälsa vittnar dock om att begreppet fortfarande tampas med vissa svårigheter vad gäller bestämningen av begreppet.

”**Hälsa** (fornsvenska hælsa, bildning till hel, hæl 'lycka', ett ord besläktat med hel) svårdefinierat begrepp vars betydelse är vidare än frihet från sjukdom. En allmänt omfattad definition saknas alltså” (www.ne.se)

Ett försök till att definiera begreppet är dock WHO:s definition av hälsa från 1948 som lyder: ”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (WHO 1948)

Översatt skulle det alltså betyda att ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och icke enbart frånvaro av sjukdom eller svaghet”. Denna definition av hälsa är idag en av de mest refererade men har också fått ta emot en hel del kritik, bland annat för att vara ouppnåelig och orealistisk.

Även läroplanen från 1994 har kritiserats för att vara allt för otydlig vad gäller definitionen av begreppet hälsa. (se bl.a. Thedin-Jakobsson 2004) Någon entydig avgränsning av begreppet hälsa ges inte heller i den nya kursplanen från 2011 även om det framgår att hälsa är en viktig del av ämnet. I kommentarsmaterialet till kursplanen står det dock att hälsa både kan definieras i ett ”övergripande perspektiv som ”folkhälsan” och i ett individuellt perspektiv kopplat till elevernas erfarenheter och upplevelser” (Skolverket 2011 s 15) Där står det också att ”hälsa som begrepp kan se olika ut för olika individer, liksom effekterna av olika livsstilar” (Skolverket 2011 s 15) Även här talar man alltså om fysisk, psykisk och social hälsa. Vad de tre begreppen innefattar specificeras dock inte.

Hälsa i kursplanen – då och nu.

Under 1900-talets senare hälft och fram tills idag har ämnet idrott och hälsa genomgått en rad förändringar. På samma sätt som ämnet under åren genomgått flertalet namnbyten så har även dess innehåll skiftat. År 1820 införs ämnet ”gymnastik” som ett obligatoriskt skolämne för pojkar. Eleverna ska fostras fysiskt och kroppen ska disciplineras. Det ska sedan dröja tjugotvå år innan ämnet även blir obligatoriskt i den allmänna folkskolan (Skolinspektionen 2011-02-09 s 1). Under den här perioden, och en bra bit in på 1900-talet, är det den Lingska gymnastiken som dominerar undervisningsinnehållet och en god hållning är det som under denna tid representerar en god hälsa. (Quennerstedt 2007 s 27)

I och med att ämnet år 1919 byter namn till ”Gymnastik med lek och idrott” så ändras också, allt eftersom, innehållets fokus. Från att tidigare ha fokuserat den fysiska fostran så övergår nu ämnet till att bli mer fysiologiskt inriktat för att vid sekelskiftets mitt i princip helt utgå ifrån ett medicinsk-fysiologiskt inspirerat innehåll där gymnastik och sporter av olika slag centraliseras (Eriksson, m.fl. 2003-02-19, s 54). Att ha en god hälsa under den här tiden blir då synonymt med en god kondition och en välutvecklad fysisk förmåga (Quennerstedt 2007, s 27). Vid införandet av Lgr 69 byter ämnet namn igen och återtar då den gamla benämningen ”gymnastik”. Social fostran, fysisk träning samt hygien står i centrum för undervisningen och anses vara nyckeln till att uppnå en god hälsa (Quennerstedt, 2007 s 28). Målet är att väcka ett varaktigt intresse för fysisk aktivitet (Eriksson, m.fl. 2003-02-19, s 54).

Under 70-talet övergår aktiviteterna i undervisningen successivt till att mer och mer efterlikna föreningsidrottens idrottsgrenar. (Quennerstedt 2007, s 25) När så 1980 års läroplan införs markeras detta närmande också med att ämnet byter namn till just ”idrott”. Tyngdpunkten i ämnet är fortfarande konditionsträning. Samtidigt sker dock en förskjutning vad gäller synen på hälsa i ämnet men också i samhället i stort. ”[...] hälsoproblemen individualiseras och det är individens levnadsvanor som är problemet, inte deras levnadsförhållanden” (Eriksson, m.fl. 2003-02-19, s 54). Fokus flyttas alltså från det allmänna till det personliga. Denna förändring märks sålunda även i hälsoundervisningen som nu även innehåller kost, motion, ergonomi, tobak, alkohol, livsstil m.m. (Eriksson, m.fl. 2003-02-19, s 54).

Lpo 94 innebar ytterligare ett namnbyte och ämnet fick sitt nuvarande namn ”Idrott och hälsa”. I och med detta betonades alltså hälsoperspektivet ytterligare. Perspektivet på hälsa vidgas och ska nu behandla såväl den fysiska- som den sociala- och den psykiska aspekten av hälsa. Kärnan i ämnet är fortfarande idrott, lek och allsidiga rörelser (Utbildningsdepartementet 1994) men dessa aktiviteter ska värderas ur ett hälsoperspektiv. Eleven ska också lära sig att ta ansvar för sin egen hälsa på ett annat sätt än tidigare. (Utbildningsdepartementet 1994).

Hälsoperspektivets betydelse för ämnet betonas än mer i kursplanen från 2011. I det centrala innehållet återfinns numera tre huvudrubriker, eller kunskapsområden om man så vill, nämligen *rörelse, hälsa och livsstil* samt *friluftsliv och utvistelser*. Detta är områden som även nämnts i den förra kursplanen men som nu får en mer framträdande roll. Under varje

kunskapsområde redovisas de avsnitt som undervisningen ska behandla. Under rubriken "Hälsa och livsstil" återfinns följande punkter för åk 7-9:

- 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.
- Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning.
- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.
- Kroppsideal inom idrotten och samhället i övrigt. Doping och vilka lagar och regler som reglerar detta.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.
- Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel kön. (Utbildningsdepartementet 2011)

Syftet med undervisningen i hälsa- och livsstilsfrågor handlar med andra ord om att ge eleverna de verktyg som krävs för att utvärdera effekter av olika fysiska aktiviteter, kritiskt förhålla sig till olika definitioner av hälsa samt att ge dem kunskaper om vilka faktorer som påverkar den egna hälsan (Skolverket 2011) Det blir också tydligt att det är den fysiska aspekten av hälsan som koncentreras.

Det naturvetenskapliga perspektivet på kroppen får dock i den nya kursplanen även sällskap av en holistisk syn på människan vilket framförallt återfinns i följande formulering:

"Utgångspunkten är att kropp och själ hänger ihop och eleverna ska få diskutera och reflektera över sina egna rörelseaktiviteter, vad den innebär och vad den får för konsekvenser" (Skolverket 2011 s 14) Även om kropp och själ beskrivs som sammanhängande så är det alltså fortfarande den fysiska hälsan som betonas. "För att göra ämnets särskilda bidrag till skolans "hälsoupdrag" extra tydligt lägger den nya kursplanen starkare betoning på elevernas fysiska förmåga och den fysiska aspekten på hälsa. De psykiska och sociala aspekterna på hälsa finns dock fortfarande kvar som delar i ett helhetsperspektiv på hälsa." (Skolverket 2011)

Strukturen med de olika kunskapsområdena är unik på det sätt att den ger en tydligare styrning beträffande det innehåll som ska behandlas i undervisningen än den tidigare kursplanen. (Skolinspektionen 2011-02-09 s 2)

Det är dock inte enbart det centrala innehållet som förtydligats i den nya läroplanen, där finns också en betoning på ökade kunskaper i ämnets alla delar. Ämnets kunskapsuppdrag blir således tydligare än tidigare. I kommentarsmaterialet till kursplanen står det att skolan inte i första hand "ska försöka få eleverna att bli mer fysiskt aktiva, utan framför allt ge dem kunskaper om hur man bäst utvecklar sin kroppsliga förmåga. Det är en avgörande skillnad mellan att aktivera barn och unga i olika fysiska aktiviteter och att utbilda barn och unga **i, om** och **genom** fysisk aktivitet." (Skolverket 2011 s 6). Den fysiska aktiviteten ses alltså inte längre som målet i sig utan bör snarare ses som en metod för att uppnå kunskap. Eleverna ska alltså inte längre enbart aktiveras utan också utbildas. För att frambringa denna kunskap menar man att tid måste avsättas till att reflektera över den fysiska aktiviteten. Reflektionen beskrivs som betydelsefull då den tillåter eleverna att sätta görandet "i relation till fakta, individuella förutsättningar och den omgivande miljön" (Skolverket 2011, s 6)

Synen på hälsa inom ämnet har således, precis som ämnet i sig, genomgått en rad förändringar under det senaste århundradet.

1.3 Forskningsläge

I följande avsnitt redovisas för studien relevant forskning. Den litteratur som presenteras nedan är till för att ge läsaren en överblick över forskningsläget och kommer främst att användas för att placera studien i ett sammanhang samt belysa det resultat som framkommit i denna studie.

Enligt Britta Thedin-Jakobsson (2004) så känner sig många lärare i ämnet idrott och hälsa osäkra på vad begreppet hälsa står för samt vad som ska ingå i undervisningen om hälsa. Kursplanens otydliga framställning av begreppet ser hon som en möjlig förklaring till detta och menar att lärarna ställs inför den svåra utmaningen att själva definiera begreppet. Ett problem, som hon ser det, kan då bli hur begreppet hälsa ska tolkas och mätas på ett likvärdigt sätt. Thedin-Jakobsson har i sin studie "Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa" intervjuat tio lärare som undervisar i idrott och hälsa från grundskolans tidigare år upp till gymnasiet. Lärarna i studien redogör för idrott och hälsa

som två skilda ting där idrott främst benämns som praktisk kunskap medan kunskaper i- och om hälsa klassificeras som teoretisk kunskap. Den praktiska kunskapen refererar dem till som någonting man gör med kroppen (görande) medan den teoretiska kunskapen främst ses som kunskap som man kan läsa- eller lyssna sig till.

I artikeln "Hälsa eller inte hälsa – är det frågan?" (2007) diskuterar Mikael Quennerstedt hur olika perspektiv på hälsa i samhället i stort kan få betydelse för perspektiv på hälsa även i skolämnet idrott och hälsa. Quennerstedt menar att ämnet idrott och hälsa till stor del vilar på ett patogent synsätt på hälsa, d.v.s. syftet med ämnet blir att motverka sjukdom genom att t.ex. bekämpa inaktivitet och övervikt. Quennerstedt ser dock en fara med att ensidigt fokusera på hälsa "i termer av kroppsvikt och kroppsform" (s 51) eftersom han menar att detta snarare kan "skapa oro och ångest hos eleverna". (s 51) Han efterfrågar istället en övergång till det salutogena synsättet på hälsa, där fokus ligger på att främja hälsa snarare än att förebygga ohälsa, vilket han menar skulle medföra ett alternativt synsätt på ämnet idrott och hälsa. Genom att inte enbart fokusera på ämnet som ett "aktivitetsämne" menar han att ämnet skulle kunna utvecklas till ett "kunskapsämne" med fokus på kunskap och lärande snarare än aktiviteten i sig.

I kursplanen för idrott och hälsa framgår hälsoperspektivet tydligt. Trots detta så fann skolinspektionen i sin undersökning "Mycket idrott och lite hälsa – skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa" (2010) att hälsoperspektivet knappt ges någon plats alls i undervisningen. Av 800 noteringar kunde endast tolv knytas samman med begreppet hälsa. Skolinspektionen menar att en anledning till att hälsoundervisningen fått så lite utrymme i undervisningen skulle kunna vara att många lärare tolkar hälsa utifrån ett fysiologiskt perspektiv. Föreställningen om att fysisk aktivitet i sig skulle leda till god hälsa, och att undervisningen därför utformas så att eleverna ska "röra på sig" så mycket som möjligt, förstärker således Quennerstedts (2007) tankar om idrott och hälsa som ett "aktivitetsämne" snarare än ett "kunskapsämne". Skolinspektionen menar dock att en sådan syn på hälsa inte överensstämmer med "den helhetssyn som kursplanen talar om och som innefattar kunskaper om vilka faktorer som påverkar hälsan, välbefinnande i socialt och psykologiskt perspektiv, livsstil och idealbilder, ergonomi, arbetsmiljö med mera." (Skolinspektionen 2010, s 8) Rapporten visade också att bollspel och bollekar dominerar innehållet på lektionerna, något som beskrivs som märkligt då hälsa "till skillnad från bollspel finns tydligt beskrivet i kursplanen[...]"(Skolinspektionen 2010 s 5).

Katarina Swartling Widerström (2005) har undersökt hur kroppsförståelse skildras i texter om idrott och hälsa. I sin avhandling ”Att ha eller vara kropp – en textanalytisk studie av skolämnet Idrott och hälsa” presenterar hon två skilda sätt att se på kroppen. Det dualistiska och det integrerade.

Ett dualistiskt perspektiv på kroppen innebär en tanke om människan som delbar, en tanke som härstammar från den naturvetenskapliga kunskapen om kroppen som kan förstås ur ett anatomiskt, biomekaniskt och fysiologiskt perspektiv. Inom denna tankestruktur menar man att ”människan kan delas upp i kropp och själ och att människan kan skiljas från omvärlden”. (2005 s 44) En tudelad kroppsförståelse menar Swartling Widerström kan bidra till att en åtskillnad mellan kunskap och färdigheter i ämnet idrott och hälsa görs där kunskap står för den teoretiska kunskapen (själslig kunskap) och färdigheten står för kroppens görande (kroppslig kunskap). Tillämpande av denna kunskapssyn skulle därför kunna leda till att den kvantitativa aspekten av ämnet idrott och hälsa ges allt för stort utrymme genom mätning av färdigheter så som hur snabbt någon springer eller hur långt någon hoppar osv.

Som ett alternativ till den dualistiska synen på kroppen presenterar hon alltså den integrerade. Det integrerade perspektivet på människan har sina rötter i fenomenologin där människan ses som odelbar. Tanke, språk och handling kan ej skiljas åt och måste därför ses som en helhet. Människan ses som en del av den värld och den kontext som hon lever- och deltar i. Grundtanken inom detta perspektiv är således ”[...] att såsom vi tänker (tror) handlar vi och när vårt tänkande (tro/övertygelse) ändras, ändras också handlandet.” (s 44) Den typ av tänkande som här åsyftas är det så kallade reflektiva tänkandet. ”Att tänka reflektivt är att gå in i en kunskapsprocess som inkluderar aktiva och omsorgsfulla överväganden över våra hittillsvarande erfarenheter, föreställningar och kunskaper” (Swartling 2005 s 44-45) Detta synsätt, det inkluderande, möjliggör på så sätt en fördjupning av ämnet idrott och hälsa genom att det tillåter oss att reflektera över gjorda erfarenheter, rörelse, kropp och tidigare erhållen kunskap och fokuserar således andra mer komplexa delar av ämnet än det dualistiska. Med det integrerade perspektivet som utgångspunkt för undervisningen i idrott och hälsa blir ämnet enligt Swartling Widerström ”[...] ett ämne där den levda kroppen och dess rörelse står i fokus”.(s 77-78) Något som hon också menar bidrar till att placera ämnet i en bred kontextuell ram där målet blir att medvetandegöra saker om sig själv och skapa mening i och genom rörelse.

Swartling Widerström skriver också att det går att finna exempel både på det dualistiska och det integrerade sättet att se på kropp i såväl kursplaner som i andra texter som rör ämnet idrott och hälsa. Traditionellt sett är det dock det dualistiska perspektivet på kropp som dominerat det västerländska sättet att se på- och förstå kroppen.

I Skolverkets nationella utvärdering av grundskolan från 2003 framgår det att de flesta elever uppskattar ämnet idrott och hälsa. Eleverna uppger att ämnet tillåter dem att pröva på många olika idrotter samtidigt som många av eleverna även uppger att ämnet inte tillhandahållit några direkta kunskaper. I undersökningen som skolverket genomfört har lärare i ämnet idrott och hälsa, genom enkäter, fått svara på frågor beträffande deras syn på ämnets syfte, mål och uppdrag. Också elever har fått svara på frågor angående hur de uppfattar undervisningen. Resultatet av den nationella utvärderingen visar att hälsa framförallt synliggörs genom teoretiska inslag och är på så sätt också separerad från de fysiska aktiviteterna.

I undersökningen har man också tittat på elevers upplevelse av den egna kroppen. Resultatet visar att hela 45 procent av flickorna i åk 9 anser att ”kroppen är lite eller alldeles för tjock” (Skolverket 2005 s 36) medan 28 procent av pojkarna i åk 9 uppger att de är för magra. (s 36) Enligt undersökningen så anser 32 procent av eleverna det är viktigt att ämnet bidrar med kunskaper om hälsa. Trots detta så är det endast 31 procent av eleverna som upplever att de har fått lära sig att deras livsstil påverkar hur de mår.

Det framgår också att ”Reflektion, samtal och diskussion syns i mycket liten utsträckning i ämnet” (Skolverket 2005 s 39) och man frågar sig därför ”med vilket djup och vilket innehåll lärandet sker?” (Skolverket 2005 s 39)

Med hjälp av de begrepp och tankar som presenterats i detta avsnitt så kommer jag att diskutera och analysera mina egna resultat. Det empiriska materialet kan således lättare placeras in i ett sammanhang där också eventuella likheter och skillnader kan diskuteras.

1.4 Syfte

Mitt syfte med denna studie är att undersöka hur hälsoperspektivet i ämnet idrott och hälsa kommuniceras till eleverna.

1.5 Frågeställningar

Studiens syfte kan brytas ned i följande frågeställningar:

1. Vad är hälsa enligt lärarna och hur ser de att hälsa kommer till uttryck i undervisningen?
2. Hur undervisar lärare i idrott och hälsa om hälsa?
3. Stämmer lärarnas syn på sin undervisning överrens med den faktiska undervisningen och styrdokumentet?

1.6 Teoretiska utgångspunkter

I mitt arbete intresserar jag mig för olika individers förståelse av ett visst fenomen, i det här fallet framförallt av hur lärare i ämnet idrott och hälsa ser på hälsa. Jag är således intresserad av den enskilde individens upplevelse av vad hälsa är och hur detta återspeglas i undervisningen. Dessa frågor är nära förknippade med de som studeras inom fenomenologin. (Larsson 2002 s 28 f.) Grundare till den fenomenologiska teorin var den tyske filosofen Edmund Husserl (1859-1938). Inom fenomenologin intresserar man sig således för kvalitativa kvaliteter av det mänskliga medvetandet. Syftet är att synliggöra olika sätt att se på verkligheten. Beroende på vem betraktaren av ett fenomen är så kan dess betydelse alltså skifta. I denna studie kan detta innebära att sättet att förstå hälsa på således kan variera beroende på individens förståelse av begreppet. I mina försök att förstå det empiriska materialet är det därför just den fenomenologiska teorin som inspirerat mig och studien kan därför sägas ha en fenomenologisk ansats.

För att lättare kunna förstå och tolka det insamlade materialet har jag även valt att använda mig av Kolbs teori om lärande. Nedan återges grunderna i denna teori.

Experiential learning theory

Experiential learning theory är en holistisk teori om erfarenhetsbaserat lärande som utformats av David A. Kolb, psykolog och professor vid Harvard University i USA. Centralt för teorin är tanken om att upplevelser och erfarenheter är grunden till allt lärande. Detta tydliggörs inte minst genom namnet “experiential” som kan ses som en direkt koppling till det engelska ordet “experience”. (R. J. Sternberg and L. F. Zhang 2000)

Sven Gunnar Furmark har gjort en sammanfattning av Kolb's teori om upplevelsebaserat lärande. I sammanställningen visar Furmark på hur Kolb inspirerats av såväl Dewey som Lewin och Piaget i sina tankar kring lärande. Dewey menar t.ex. att vi lär genom upplevelser och genom reflektion. Genom att reflektera över gjorda erfarenheter kan vi generalisera dessa för att sedan använda dem i andra situationer. (Furmark 1999 s 6) En annan av Deweys tankar som Kolb inspirerats av är den om att undervisningen måste väcka känslor och vara förankrad i personliga intressen och att processen i vilket lärande sker är minst lika viktig som innehållet i lärandet. (Furmark 1999 s 6-7)

Kolb menar också att lärande genom upplevelser och erfarenheter inte är begränsad till vissa miljöer så som t.ex. skolan. Det ska istället ses som en ständigt pågående process som sker överallt, hela tiden. Synen på lärande som en holistisk process, en helhet, gör att erfarenheter som eleverna erinrat sig utanför skolan kan knytas ihop med upplevelser och lärande i skolan. (Furmark 1999 s 10)

“Det upplevelsebaserade lärandets teori baseras på antagandet att idéer formas och omformas genom erfarenheter. Man konstruerar kunskap genom erfarenheter och man testar sina kunskaper genom nya upplevelser och erfarenheter”. (Furmark 1999 s 11)

Vidare skriver Furmark också om hur vi i västvärlden tenderar att dela upp kunskap i de två kategorierna praktiska- och teoretiska kunskaper. Här refererar Furmark till Molander (1997) som menar att uppdelningen mellan ”det praktiska” och ”det teoretiska” blir extra tydlig inom skolans värld där ämnen delats upp i praktiska/estetiska och teoretiska. Genom denna uppdelning har vi skapat en distans mellan de två kunskapstraditionerna. Kolb menar dock att det optimala upplägget för lärande innefattar både praktiska och teoretiska inslag.

“Erfarenheter och upplevelser innefattar varje kombination av sinnen (det kroppsliga, taktila, auditiva, och visuella) känslor (till exempel välbehag, spänning, oro, rädsla, empati) fysiskt tillstånd (till exempel varm, kall, hungrig, törstig) och kognition (till exempel konstruera kunskap, utveckla värderingar, lösa problem).” (Furmark 1999 s 24)

Det upplevelsebaserade lärandet har också en nära koppling till en holistisk syn på människan.

“Upplevelsebaserat lärande är holistiskt lärande i den meningen att det riktar sig till hela eleven som en tänkande, kännande, fysisk, emotionell, själslig och social varelse. Man ser på eleven som en värdefull resurs i hennes eget lärande, i kamraternas lärande, och i att skapa välbefinnande i gruppen. Förutom läraren deltar också eleverna aktivt i undervisningsprocessen, och läraren lär sig hela tiden av sina elever.” (Furmark 1999s 24)

2. Metod

Nedan beskrivs den arbetsgång som ligger till grund för studien. De val som resulterat i arbetets utfall diskuteras och motiveras.

2.1 Val av metod

I min undersökning intresserar jag mig för hur lärare i ämnet idrott och hälsa ser på hälsa. Jag är således ute efter att avspegla intervjupersonernas egen inställning till, och erfarenheter av, den verklighet som hen lever i. En annan aspekt av studien är att undersöka hur hälsa kommuniceras till eleverna, d.v.s. hur undervisningen i- och om hälsa ser ut. I bägge fallen är det alltså tolkningar och upplevelser av intervjupersonernas livsvärld som står i centrum för undersökningen. För att undersöka hur lärarna ser på hälsa i idrott och hälsa så har jag valt att använda mig av intervju som metod. För att kunna säga någonting om hur lärarna undervisar i hälsa så har vissa av intervjuerna kompletterats med observationer. I bägge undersökningsdelarna är det subjektet som är i fokus och det är den kvalitativa informationen som eftersöks.

Intervju

Både intervju och observation som metod medför dock en del svårigheter som bör uppmärksammas. Johansson och Svedner (2010) menar att det finns två stora svårigheter med intervju som undersökningsmetod. Det första är att respondenten av något skäl ej talar sanning och den andra är att intervjuaren “[...] vinklar frågorna så att alla aspekter av frågeområdet inte belyses” (s 32) eller påtvingar sina egna åsikter på den som intervjuas.

Även intervjufrågorna kan orsaka bekymmer eftersom de måste formuleras på ett sådant sätt att respondenten tillåts att fritt tala kring ämnet, samtidigt som de måste vara tillräckligt avgränsade för att besvara de frågor som arbetet behandlar. (Jacobsen 1993) Här är kunskap om intervju som undersökningsmetod och erfarenhet av att använda densamma betydande. Kvale och Brinkmann (2009) menar att det är intervjuarens kvaliteter som avgör kvalitén på

intervjun (s 98). Med detta som bakgrund genomfördes därför en pilotintervju innan den första intervjun (tillhörande studien) påbörjades. Pilotintervjun resulterade i att vissa av frågorna formulerades om och en av frågorna togs bort helt. Eftersom att syftet med intervjun var att samla in så uttömmande svar som möjligt så var det tvunget att anpassa frågorna efter situation och intervjuperson. Detta innebar att jag arbetade med vissa förutbestämda frågor medan andra intervjufrågor varierade eftersom dessa baserades på intervjupersonernas svar (Johannsson & Svedner 2010 s 31). Intervjun kan således beskrivas som halvstrukturerad. Även om mina erfarenheter som intervjuare är mycket blygsamma så har jag förhoppningsvis vägt upp detta något genom att vara väl förbredd, påläst och engagerad.

Att ytterligare beakta är också det maktförhållande som alltid uppstår vid en intervjusituation. Då jag som intervjuare har makten över både frågorna och ämnet, och på så sätt också kontrollerar situationen, så kan intervjun aldrig ses som en jämlik situation (Kvale & Brinkmann 2009, s 19) Även observationen innebär ett maktförhållande gentemot den/det som observeras då jag som observatör kan välja att endast redogöra för det som jag själv är intresserad av (Kylén 2004, s 97).

Observation

Johannsson och Svedner (2010) menar att en viktig del i valet av observation som metod är att inte värdera eller tolka det som observeras i förhand utan istället bör observationsanteckningarna vara så neutrala och beskrivande som möjligt. Detta är en svårighet som inte bör underskattas. Kylén (2004) menar att olika personer ser olika saker även om det är samma situation som observeras då vi påverkas av de kunskaper och erfarenheter som vi bär med oss (s 97). På så sätt måste all mänsklig observation ses som subjektiv (Kylén 2004 s 98). Men det är också dessa erfarenheter som hjälper oss att tolka det vi ser, göra jämförelser och se samband (Kylén 2004 s 97). Beroende på vilka glasögon jag som observatör väljer så kommer alltså olika delar av verkligheten att synliggöras. Då mina egna erfarenheter och upplevelser speglar hur jag ser på verkligheten så bör observationerna tolkas med detta som bakgrund.

Observationens syfte har alltså i första hand varit att urskilja aktiviteter eller muntliga uttalanden som kan kopplas samman med begreppet hälsa så som det anges i kursplanen. Mitt syfte har således varit att skapa ett empiriskt material med utgångspunkt i det sammanhang som observerats för att sedan tillsammans med det material som framkommit i intervjuerna

skapa mig en uppfattning om hur de lärare som ingår i studien ser på- och undervisar om hälsa. Observationerna genomfördes därför med en planerad och halvstrukturerad struktur (Kylén s 97).

Som observatör var jag iakttagande och icke deltagande. Trots detta är det viktigt att vara medveten om att min närvaro kan påverka både lärare, elever och lektionsinnehållet vid observationstillfället, om inte medvetet så undermedvetet. (Kylén 2004 s 99-100) För att minimera risken för detta har min roll alltså varit passiv. Observationerna varade i 50-60 min.

2.2 Urval

De lärare som valts ut att delta i studien är alla behöriga lärare i ämnet idrott och hälsa. Urvalet kan dock inte ses som statistiskt representativt då antalet deltagare är alldeles för få. Jag är heller inte ute efter en kvantitativt mätbar siffra utan intresserar mig, som tidigare framgått, av att analysera några få lärares syn på hälsa i idrott och hälsa. Ur det perspektivet är deltagarantalet fortfarande lågt men fullt tillräckligt.

Min ambition var till en början att deltagarantalet skulle uppgå till sex men på grund av olika omständigheter så reducerades antalet till fem. Jag hade även en ambition om att de medverkande skulle bestå av lika delar män som kvinnor vilket dessvärre inte var genomförbart med ett ojämnt antal deltagare. Utfallet blev därför en undersökning där två kvinnor och tre män valdes ut att delta.

Målsättningen för arbetet, då det startade, var också att observera två lektioner från samtliga lärare som intervjuats. Även detta mål fick omvärderas under resans gång då det, på grund av sjukdom, inte längre var genomförbart. Jag valde därför att endast observera sex lektionstillfällen på tre olika skolor istället för tio lektionstillfällen på fyra olika skolor. Observationstillfällena valdes slumpmässigt ut och genomfördes i samband med intervjun. Detta bör också beaktas av läsaren då det kan ha påverkat resultatet.

Deltagarnas ålder är skiftande. Den yngsta deltagaren är 29 år och den äldsta är 64 år. Det finns också en skillnad i hur många år som lärarna varit aktiva inom yrket. Den som arbetat kortast har endast arbetat i ca sex månader och den som arbetat längst har snart arbetat i fyrtio år. Dessa faktorer var dock inte kända för mig då urvalet gjordes utan framkom först under

intervjun. Istället var det alltså lärarnas behörighet tillsammans med ett bekvämlighetsurval som låg till grund för valet att inkludera dem i studien.

Alla skolor är belägna i olika förorter till Stockholm och studien kan därför inte heller ses som geografiskt representativ. Tre av skolorna är F-9 skolor medan den fjärde är en 7-9 skola.

2.3 Genomförande

Efter det att studiens syfte och frågeställningar fastställts så inleddes arbetet med att kontakta idrottslärare på olika skolor. I det här fallet så föll det sig så väl att jag genom olika kontakter på Stockholms universitet kunde få kontakt med lärare i idrott och hälsa som alla var villiga att delta i studien. När den första kontakten var etablerad och lärarna hade informerats om undersökningens syfte så bestämdes också en tid för när undersökningen skulle äga rum. Lärarna erbjöds i samtliga fall att i förväg få ta del av intervjufrågorna vilket två av lärarna också gjorde.

Genomförandet av intervjuer och observationer skedde följt av varandra i två av tre fall. Vid ett tillfälle genomfördes observationerna och intervjun vid olika tidpunkter. Det fanns också en variation vad gällde huruvida jag först observerade undervisningen och sedan genomförde intervjun eller tvärt om. Jag kan se för och nackdelar med båda varianterna och det är svårt att säga huruvida denna variation påverkat resultatet eller ej.

Vid intervjutillfällena så hade jag lämnat uppgiften fritt till lärarna att själva välja en plats där intervjun skulle genomföras. Fyra lärare valde att genomföra intervjun på sitt arbetsrum medan den femte intervjun genomfördes i ett mötesrum i en av skolans lokaler. Samtliga utrymmen tillät oss att tala ostört. Enligt Ekengren och Hinnfors (2006) så är valet av miljö en viktig del i att få den svarande att känna sig trygg i situationen. Att låta lärarna utse en plats kan på så sätt ses som ett försök till detta från min sida.

Innan varje intervjutillfälle så informerades lärarna om de forskningsetiska riktlinjerna. Därefter ställdes också frågan till lärarna om de samtyckte till att intervjun spelades in med hjälp av en diktafon. Samtliga lärare gav sitt tillstånd till detta. Intervjuerna varade i 30-45 min (För intervjufrågor, se bilaga).

Observationerna genomfördes alltså i samband med intervjun i två fall av tre. På två skolor presenterade jag mig själv och på den sista skolan presenterade läraren mig och förklarade varför jag var där. Till min hjälp vid observationstillfällena hade jag papper och penna. Jag hade i förväg skapat ett observationsschema där relevant information om observationstillfället angavs så som tid, vad som observerats, deltagare, placering i klassrummet osv. Där fanns även spalter med rubrikerna gör, säger, aktivitet och övrigt som tillät fria kommentarer runt det som observerades. Observationsschemat gav observationen ett tydligt fokus. Som regel placerade jag mig på en bänk vid sidan av salen. Observationerna varade i 40-60 min/gång. Efter varje observationstillfälle skrevs även en sammanfattning av mina intryck under lektionen.

2.4 Databearbetning

När allt material var insamlat bestod det första steget i att transkribera det inspelade materialet från intervjuerna vilket resulterade i 37 sidor transkriberat material. Detta gjorde att jag lättare kunde överblicka respondenternas svar och jämföra dessa med varandra. Någon transkriberingsmall nyttjades ej och jag har inte heller valt att skriva ut skatt, kropps rörelser eller liknande. Då respondenten tystnat för att fundera eller av annan anledning gjort en paus i intervjun har dock detta angetts genom tre punkter. Det transkriberade materialet skrevs ut och intervju svaren jämfördes sedan med arbetets frågeställningar och olika citat valdes ut för att ge en bild av vad varje lärare svarat. Arbetets frågeställningar är alltså det rubriken som återfinns i resultatdelen. Utifrån lärarnas svar har dock ytterligare underrubriker till dessa skapats för att ytterligare återspegla lärarnas svar samt ge läsaren en lättare överblick. Underrubrikerna har alltså konstruerats efter lärarnas svar.

Även anteckningarna från observationerna skrevs rent för att jämföras med arbetets frågeställningar, med varandra samt med kursplanen för idrott och hälsa.

2.5 Tillförlitlighetsfrågor

Efter att ha återgett arbetsgången återstår nu att även diskutera tillförlitligheten i den undersökning som gjorts. Validitet och reliabilitet är två begrepp som anger kvaliteten på de uppgifter som framkommit i arbetet. Kylén (2004) skriver att validiteten i arbetet kan beskrivas som värdet av- eller användbarheten hos presenterad data, med andra ord huruvida jag lyckats mäta det som jag haft för avsikt att mäta (s 140). Reliabilitet däremot beskriver han som tillförlitlighet hos data, d.v.s. kvaliteten på de mätinstrument som använts. (s 140)

Vad gäller arbetets validitet så anser jag att jag har fått svar på de frågor som jag inledningsvis sökte. Ett högre deltagarantal och fler observationer hade självfallet kunnat göra studien mer användbar eftersom det genom ett högre antal deltagare också blir lättare att se mönster och generalisera. Undersökningen kan således inte ge några allmängiltiga svar. Kombinationen av observationer och intervjuer har dock gjort att syfte och frågeställningar besvarats på ett adekvat sätt. För att ytterligare höja validiteten i arbetet skulle fler observationer kunna ge en mer rättvis bild av lärarnas undervisning.

Då observationer under en längre tid kräver mycket uppmärksamhet så finns det enligt Kylén (2004) vissa faktorer som kan göra att kvaliteten på observationen sjunker. Som exempel återges här bristande uppmärksamhet, låg motivation och trötthet (s 99). Jag vill hävda att det enbart är uppmärksamheten som skulle kunna ses som ett problem i mitt fall då motivationen varit hög och jag ej var trött vid något av tillfällena. Vad gäller uppmärksamheten så fokuserades denna på läraren samt på de aktiviteter som pågick under lektionen vilket gjorde det lättare att behålla koncentrationen än om jag behövt uppmärksamma allt som pågick i salen. Detta talar således för att detta inte bör ses som ett större problem i studien.

För att bli en duktig observatör så behövs det dock enligt Kylén (2004), precis som vid intervjuer, träning. (s 97) Eftersom att ingen inspelningsapparat användes då observationerna genomfördes så är det således endast mina kvaliteter som observatör som utgör grunden för med vilken kvalitet som observationerna består i. Detta, tillsammans med det faktum att jag som enda observatör och ensam intervjuare egenhändigt tolkat det insamlade materialet, bör således beaktas vid läsning av studien.

Intervjuerna har spelats in med hjälp av diktafon för att säkerställa att det som skrevs ut i arbetet överensstämde med det som sagts. Ljudkvaliteten hos det inspelade materialet var god, något som ökar arbetets reabilitet. Vid transkriberingen av det insamlade materialet från intervjuerna har jag ordagrant återgett det som respondenten sagt. I vissa fall kan dock talspråk gjorts om till skriftspråk för att underlätta för läsaren. Vad gäller muntliga uttalanden vid observationstillfället så redovisas inte detta i form av citat då ingen ljudupptagning skedde där.

2.6 Etiska överväganden

För att säkerställa att de personer som deltagit i studien behandlats på ett korrekt sätt så har Vetenskapsrådets etiska riktlinjer för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning följts. I enlighet med *informationskravet*, har deltagarna därför informerats om att deras deltagande är frivilligt och att de när som helst under undersökningens gång har rätt att avbryta sin medverkan utan att uppge någon anledning till detta. Enligt *samtyckeskravet* har deltagarna sedan fått ge sitt samtycke till att delta i studien. Alla personuppgifter hanteras konfidentiellt och i enlighet med *konfidentialitetskravet* så att de ”förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem” (Vetenskapsrådet 1990), vilket deltagarna informerats om. Berörda personer har även underrättats om att information som samlats in i forskningssyfte, enligt *nyttjandekravet*, ej kommer att användas i andra syften än att berika den genomförda studien.

Enligt Vetenskapsrådets rekommendationer har undersökningsslagarna också fått frågan om huruvida de var intresserade av att veta var det publicerade materialet kommer att publiceras, vilket samtliga av deltagarna var. (Vetenskapsrådet 1990 s 15)

3. Analys av resultatet

I kommande avsnitt presenteras studiens resultat. Det empiriska materialet har strukturerats så att det återfinns under de fyra huvudrubrikerna *Vad är hälsa enligt lärarna och hur ser de att hälsa kommer till uttryck i undervisningen? Vilka kunskaper ska eleverna ha med sig från ämnet idrott och hälsa? Hur undervisar lärare i idrott och hälsa om hälsa? samt Stämmer lärarnas syn på sin undervisning överens med den faktiska undervisningen och styrdokumentet?* De underrubriker som förekommer är konstruerade av mig, utifrån lärarnas svar och arbetets frågeställningar, för att förtydliga och förenkla för läsaren. Kategorierna är skapade utifrån mönster som trätt fram vid genomgång av det empiriska materialet. Data presenteras under varje rubrik genom citat samt utdrag från de observationer som gjorts. Min tolkning av resultatet bör inte ses som definitiv då jag, precis som alla andra, är begränsad av min egen förståelse av världen.

Nedan presenteras först de deltagande lärarna. Observera att personnamnen är fiktiva.

Per 64 år. Utbildad på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm och har varit aktiv inom yrket i 35 år. Arbetar i dagsläget på en 7-9 skola belägen i en av Stockholms förorter.

Cicci 62 år. Lärare i idrott och hälsa sedan 40 år och har studerat vid Gymnastik och idrottshögskolan. Arbetar idag på samma skola som Per.

Emma 36 år. Utbildad lärare i idrott och hälsa från åk 1-9. Har arbetat som lärare i idrott och hälsa sedan ett halvår tillbaka men har tidigare arbetat som fritidsledare samt på behandlingshem för unga. Arbetar i dagsläget på en F-9 skola i en av Stockholms förorter.

Morgan 48 år. Har arbetat som lärare i idrott och hälsa i 15 år och har en examen från Gymnastik och idrottshögskolan. Arbetar i sedan tio år tillbaka på en F-9 skola i en förort till Stockholms.

Albin 29 år. Utbildad lärare vid Stockholms universitet. Har arbetat som lärare i idrott och hälsa i två år men har tidigare arbetat på fritids och som lärarvikarie.

3.1 Vad är hälsa enligt lärarna och hur ser de att hälsa kommer till uttryck i undervisningen?

Under intervjuerna framkom flera olika sätt att tala om och se på hälsa i ämnet idrott och hälsa. Alla lärare nämner rörelse/fysisk aktivitet/idrott som ett sätt att uppnå en god hälsa. Vila och kost är också faktorer som alla lärare berör i samband med att de talar om hälsa. Hälsa beskrivs också som teoretisk kunskap medan idrotten företräder den praktiska kunskapen.

En helhet - som är svår att förmedla

Den bild som träder fram under intervjuerna är att lärarna har vissa svårigheter med att definiera begreppet hälsa och vad hälsa skulle kunna innebära i undervisningen. Några av lärarna tycks dock ha en någorlunda klar bild över vad de skulle vilja förmedla till eleverna i fråga om hälsa men de är också eniga när de säger att de inte vet hur de ska göra detta.

Det är där jag är kan jag säga....det är där jag är liksom, hur skulle man kunna göra det..... (Emma)

Hälsa för mig sen jag kom hit alltså (till hennes nuvarande arbetsplats), jag vet inte hur jag ska uttrycka mig, men alltså de här eleverna bränner alla sina skepp. Tonåringar har alltid ätit godis, ja men alltså det är ju ingenting konstigt, men alltså de här (eleverna) har kondition som en 70 åring, muskelstyrka som en 60 åring kanske, och sen äter dem

ingenting nyttigt, så alltså hälsa... och de är alltid trötta, vill ingenting. Så hälsa för mig är ju helheten. Det mentala, inuti och rörelsen. En kombination av det här som jag skulle vilja förmedla men alltså jag vet inte ens var jag ska börja här. (Cicci)

Att eleverna har dålig kondition och muskelstyrka samt att de får i sig mat med mycket socker i beskrivs som ohälsosamt. Ett samband mellan dålig kost, brist på fysisk aktivitet och elevernas trötthet och ovilja att delta framträder. Men det är inte bara det fysiska som beskrivs som betydande för hälsan. Även det mentala lyfts fram som en del av det som ska förmedlas till eleverna. Människan ska ses som en helhet där alla delarna är viktiga för upplevelsen av en god hälsa. Vad det mentala eller det "inre" representerar i detta fall är svårt att veta. Det står dock i motsats till det "yttre" som skulle kunna tolkas som det kroppsliga eller det fysiska. En annan möjlig tolkning är att det "inre" är det som exemplifieras i form av en hälsosam kost samt kroppens behov av vila.

Problematiken med att inkludera hälsan i undervisningen i idrott och hälsa tycks alltså vara någonting som flera av lärarna funderar över. Huruvida idrott och hälsa bör ses som två separata ting eller inte är också en fråga som dyker upp.

Oftast när man tittar på skolverket t.ex. nya läroplanen osv så har man ju lite funderingar kring hur man ska lägga upp saker och ting och då blir det nog lätt så att man separerar dem fast än så ska det nog inte vara. Men det beror ju på vad man har för arbetssätt om man nu..... jobbar på det sättet, jag har inte hittat formen riktigt ännu här, hur jag vill att det ska vara. Men idrott och hälsa ska ju definitivt höra ihop så att säga. (Morgan)

Att idrott och hälsa hänger samman råder det alltså enligt Morgan ingen tvekan om. Ändå redogör han för att de separeras i undervisningen. Han berättar att han ännu inte hittat ett arbetssätt där idrott och hälsa tillåts att sammanstråla i undervisningen. Trots att han uppger att han ser idrott och hälsa som sammanlänkade, så kvarstår alltså problematiken kring hur detta kan återspeglas i praktiken. En möjlig förklaring till detta kan vara lärarnas sätt att, medvetet eller ej, skilja på det "inre" och det "yttre" eller det fysiska och det psykiska om man så vill.

Ja men alltså hälsa för mig är ju att må bra, och då menar jag må bra så här att man har lust. När kroppen mår bra så är ju hjärnan med också och vill, och då kan det ena leda till det andra, det tror jag är fullt möjligt. (Cicci)

Men jag menar hälsa, ja vad är det för någonting... ja det är ju psykiskt. Du kan ju vara frisk men må psykiskt dåligt (Per)

Ja... om du idrottar så mår du ju bättre... då blir du ju fysiskt starkare och får en bättre kondition och så... och jag menar... det i sig leder ju i de flesta fall till att du mår också psykiskt bättre. (Albin)

Kroppen och hjärnan, det fysiska och det psykiska, är alltså två skilda ting, som ändå på något sätt hör samman. Många av lärarna beskrev det som Cicci och Albin talar om i citaten ovan, nämligen att om kroppen motioneras tillräckligt, så kommer den psykiska hälsan på ”köpet”.

Den fysiska aktiviteten och hälsa

Fysisk aktivitet beskrivs av samtliga lärare som avgörande för att uppnå en god hälsa. Alla lärare är eniga i uppfattningen om att hälsa och fysisk aktivitet hör ihop. De tre viktigaste beståndsdelarna i ett hälsosamt liv uppges vara träning, kost och vila.

Ja men det är ju, jag har ju hållt på lite aktivt, och det vet man ju att när du är relativt vältränad va, då krymper ju alla problem. [...] Nej men så att bra kondis. Röra på sig. [...] Men det är väl tredelat det där med att träna, vila och äta vettigt. Och tar du bort en del så kan du väl ändå må rätt bra. (Per)

Om man idrottar och rör på sig så blir man ju stark och så och får ju då en bättre kondition vilket ger ett friskare liv och... ja... en godare hälsa. (Albin)

Någon slags fysisk aktivitet tänker jag måste ingå i ett hälsosamt liv [...] (Emma)

Ja men jag menar att jag kan ju ha väldigt god hälsa genom att bara gå promenader, och äta rätt och må gott och stimulera huvudet med musik eller något annat det tror jag är fullt möjligt. Men jag tror att man måste röra på sig, på något sätt. (Cicci)

Att vara fysiskt aktiv är inte det enda kriteriet som lärarna uppges som en förutsättning för upplevelsen av en god hälsa, men det, tillsammans med kost och vila, är de enda

gemensamma kriterierna. Två av lärarna lyfter också bra kondition som förenligt med god hälsa. Det optimala, och det som tycks vara avgörande vad gäller en god hälsa, tycks alltså vara att både vara fysiskt aktiv, äta hälsosam mat samt att vila ordentligt. Några av lärarna poängterar dock att det inte är nödvändigt att uppfylla alla delarna för att ha en god hälsa.

Du behöver inte vara något träningsfreak och köra tre timmar om dagen för att må bra så att säga va. (Per)

Du kan ju ha en förhållandevis god hälsa utan att idrotta eller så om du äter rätt och inte är allt för stillasittande. (Albin)

Den gemensamma nämnaren i lärarnas sätt att beskriva hälsa och hur man gör för att uppnå en god hälsa är alltså att vara fysiskt aktiv. Vad lärarna beskriver som fysisk aktivitet varierar dock och Emma menar t.ex. att idrott och hälsa inte hör ihop.

Fysisk aktivitet hör ihop med hälsa, men att idrotta tycker jag är ett annat, det ordet behöver inte, man behöver inte hålla på med idrott tänker jag för att ha en god hälsa. (Emma)

Emma gör alltså en åtskillnad mellan begreppet fysisk aktivitet och idrott. När jag frågar henne om vad som skiljer fysisk aktivitet och idrott åt så beskriver hon det på följande sätt:

Idrott låter mer så här att det är någon slags prestation i det. Om jag går en promenad då håller jag inte på med idrott utan jag håller ju på med en fysisk aktivitet. Men en idrott.... ja.... det är ganska knäppt egentligen att det här ämnet heter idrott därför att jag tycker att det finns en laddning i det ordet som säger någonstans att det är en prestation och en tävling i idrott för det är ju de man pratar om, idrottare liksom, det är inte någon som är ute och går. (Emma)

Emma menar att namnet på ämnet kan leda till att det skapas förväntningar på innehållet från elevernas sida då idrott idag ofta förknippas med någon form av prestation. Tävlingsmoment är alltså ingenting som Emma ser som synonymt med ordet hälsa. Istället menar hon att fysisk aktivitet i form av att gå promenader eller vara ute och ro är det som hör ihop med begreppet hälsa. Många av de aktiviteter och idrotter som utövas på idrott- och hälsa timmarna har sina rötter i föreningsidrotten. Att eleverna mäter sina resultat med varandra är således inte helt

ovanligt eftersom att många av aktiviteterna går ut på att göra mål, pricka rätt, kasta längst, hoppa högst osv. Detta menar Emma snarare kan bidra till att många elever får en negativ upplevelse av undervisningen vilket hon alltså inte ser som förenligt med en god hälsa. Istället beskriver hon kunskap och information som de viktigaste delarna för att eleverna ska erhålla en god hälsa, något som hon också menar att alla inte har tillgång till.

Det finns en stor ohälsa i samhället tänker jag, som har med klass att göra tycker jag mycket. Så här vilka som har tid och råd och möjlighet att vila upp sig, äta bra mat, ha information om vad som är bra och inte, vilka som inte har några möjligheter till det och information och så, det tänker jag ofta mycket på med ohälsa. (Emma)

Här definieras hälsa alltså genom motsatsordet ohälsa. Att ge eleverna kunskaper och information för att förbygga ohälsa framstår som viktigt. Alla människor har möjlighet att skaffa sig en god hälsa och det är lärarens uppgift att i ämnet idrott och hälsa ge eleverna de förutsättningarna.

Det spelar roll hur du behandlar din kropp, om du tar droger så kommer det här att hända dig liksom, och du förtjänar bättre. (Emma)

Alla lärarna beskriver dock inte idrott på samma sätt som Emma. Cicci väljer t.ex. att beskriva idrott som rörelseglädje, något som hon absolut menar är förenligt med hälsa.

Idrott för mig är rörelseglädje om man nu ska uttrycka det så De här att behärska sin kropp i olika sammanhang. (Cicci)

Även Morgans definition av idrott är förenlig med hälsa då den enligt honom har både fysiska, psykiska och sociala fördelar.

Idrott är när man lär sig att förhålla sig till idrott på ett sunt vis efter sina förutsättningar, bedriver någon form av aktivitet regelbundet som gör att man mår bra fysiskt och psykiskt och får en, ja rent socialt också så har ju idrotten en stor betydelse för man träffar ju andra och har det trevligt tillsammans, socialt sett. (Morgan)

Genus och hälsa

En av lärarna lyfter också genusperspektivet som en viktig del i undervisningen om hälsa och vikten av att ifrågasätta samtida skönhetsideal.

Det här med genusperspektiv också att man, som jag sa tidigare också, att man har ett kritiskt tänkande kring det här med skönhetsideal och allt det här med, att man faktiskt gör det här för att man mår bra av det och att man vill göra det och inte för att det ska vara så att man ska vara som alla andra eller att man ska se ut på ett speciellt sätt
(Morgan)

Även mediernas inverkan på elevernas hälsa tas upp samt vikten av att ifrågasätta och uppmärksamma olika kroppsideal. Vi utsätts ständigt för stereotypa bilder som representerar, och på så sätt även fortplantar, ett kroppsligt ideal, något som är viktigt att uppmärksamma i undervisningen. Också den livsstil som idealiseras genom olika TV-serier och andra sociala medier bör ifrågasättas då den kan vara direkt skadlig.

Om man tittar på alla de här serierna där det alltid förekommer då att alla är jätte vältränade, men alla super och knarkar och är kriminella och är någon slags förebilder, det är rätt konstigt tycker jag. (Morgan)

För att förmedla detta till eleverna menar han att hälsa främst bör kommuniceras genom att ge exempel för att förebygga ohälsa. Han säger att han ofta använder sig av aktuella artiklar ur olika dagstidningar som inkörsport till olika ämnen. Han använder sig också gärna av egna upplevelser som har med undervisningsområdet att göra.

Och gärna att man får reflektera och prata lite, inte för mycket prat men lagom mycket. För alla lär ju in på olika sätt, vissa när du visar, andra vad du säger och sen när du ritar och allt det där ah.... (Morgan)

3.2 Vilka kunskaper ska eleverna ha med sig från ämnet idrott och hälsa?

För att ytterligare få en bild av hur lärarna ser på ämnet så frågade jag dem om vilka kunskaper de vill att eleverna ska ha med sig från undervisningen i idrott och hälsa. Alla lärarna nämner simkunnighet som en viktig kunskap. Även orientering och livräddning nämns som centrala kunskaper att få med sig från ämnet. Idrott, rörelse och kunskap om kroppen är det som genomgående lyfts fram som ämnets lärandemål. Två av lärarna nämner faktorer som skulle kunna kopplas samman med ämnets hälsodel men endast en av lärarna säger rakt ut att

hon vill att eleverna ska få med sig kunskaper om hälsa i form av förebyggande av droganvändning samt kunskaper om sömn och vila.

Per lägger stor vikt vid att få eleverna att aktivt delta på lektionerna. Undervisningen ska vara rolig och målet med aktiviteterna är att eleverna blir fysiskt utmattade.

Ja i och med att jag inte håller så mycket, det blir inte någon teori direkt då alltså, utan om man kan få dem att delta, och då förhoppningsvis få dem att tycka att det är lite kul. Det är där min ribba ligger va. Ahh få igång dem. (Per)

Genom att göra undervisningen rolig så hoppas Per på att få eleverna att delta. Att delta i undervisningen är självfallet en förutsättning för att lärande ska ske, men om målet i sig är att eleverna ska delta så kvarstår frågan vilka kunskaper som eleverna ska få med sig från undervisningen? Målet tycks här vara att eleverna ska uppleva deltagandet som roligt vilket medför problem då det sällan är alla aktiviteter som är uppskattade av alla elever. Att göra undervisningen lustfylld och rolig är något som fler lärare uttrycker som ett mål med undervisningen.

Ja dom lär sig ju allt från löpning till bollsporter... min förhoppning är väl att de bygger upp en lust kring att röra på sig [...]Jag försöker göra lektionerna roliga för alla elever. (Albin)

Även Cicci och Emma talar om att finna en glädje i undervisningen och specificerar denna glädje som rörelseglädje.

Jag hoppas och tror och ser att de får mer och mer glädje i rörelsen med sig. (Cicci)

Hitta en rörelseglädje, hitta någonting, att hitta ett sätt, och på något sätt ha blivit, att man har utsatts för och provat många olika saker, fysiska aktiviteter, så att man kan känna såhär att man hittar någonting som är så, som ger en så pass mycket att man vill fortsätta med det, så att man rör sig resten av sitt liv. (Emma)

Exakt vad denna rörelseglädje består i är svårt att säga. Är det en glädje för stunden eller är den ihållande? Emma beskriver det dock som att eleverna, genom att prova många olika fysiska aktiviteter, ska finna en aktivitet som de tycker så mycket om så att de vill fortsätta

med den resten av livet. En möjlig tolkning är att se det som att även Cicci och Pär är ute efter att skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och rörelse, även om detta inte uttalas lika explicit som i Emmas fall. Genom att göra undervisningen lustfylld så hoppas de eventuellt att eleverna ska finna motivation till att fortsätta motionera och röra på sig genom hela livet. Att sträva efter att göra undervisningen lustfylld kan således ses som en strategi för att skapa ett intresse för att vara fysiskt aktiv, vilket är helt i enighet med ämnets syfte. Det finns dock ett problem i detta och det är att vissa aktiviteter har en högre status hos majoriteten av eleverna vilket kan medföra att dessa primeras om det är lusten som styr undervisningens innehåll.

En annan lärdom som flera lärare vill att eleverna får med sig är kunskaper om kroppens funktion och hur denna tränas på bästa sätt.

Jag vill att dem ska ha kunskaper, att dem ska kunna tänka efter att, är det här nyttigt? Är det här bra för mig? När ska jag träna, när kan jag inte träna? Kan jag ta hand om mig själv oavsett om nu det är rent fysiskt på något sätt eller om det nu är någonting jag kan göra rent förebyggande på något sätt? (Morgan)

kunskaper om sin egen kropp, hur den fungerar, hur man kan träna den, vad kan jag göra utifrån där jag är [...] rörelseglädje. (Cicci)

Att ge eleverna kunskaper och verktyg för att själva kunna ta hand om sin kropp är alltså viktiga vetanden för eleverna att få med sig. Att utgå ifrån den egna kroppen och dess förutsättningar tycks också vara viktigt för lärande. En lärare uttrycker också en förhoppning om att undervisningen ska leda fram till en känsla av att må bra, att vara nöjd med sig själv.

Jag vill att de ska hitta någonting som gör att de känner sig nöjda med sig själva och med sin kropp och någonting som de mår bra av och det jag är väl det jag vill att de ska ha med sig här ifrån och att man..... ska må bra helt enkelt. (Morgan)

Huruvida denna känsla infunnit sig eller ej, efter avslutad kurs, kan dock vara svårt att veta. Vilka kunskaper eller vilket undervisningsinnehåll som ska leda fram till denna känsla specificeras inte. En möjlig tolkning av denna önskan skulle dock kunna vara att resultatet av

den kunskap som eleverna erhållit i ämnet leder till en känsla av belåtenhet med den egna kroppen.

Den kunskap som samtliga lärare nämner som oerhört viktig är simkunnighet. Tillsammans med detta nämner även vissa av lärarna orientering, livräddning samt isvett som viktigt vetande. Endast en av lärarna nämner att eleverna ska ha kunskaper i hälsa och då framförallt i form av information.

Sen också om hälsa också mycket, det är ju mycket med hälsan som man skulle vilja att dem fick med sig. Man skulle vilja ge dem så här massa, massa information. Både om droger och vad som händer ah... och liksom konkret om sömn och vila, och ah såna där saker som man tänker att alla kan men som det inte alls är säkert att de kan. Kunna liksom ge, känna sin kropps signaler, känna när det räcker (Emma)

Eleverna ska således erhålla kunskaper i hälsa genom att informeras om hur droger, sömn och vila kan påverka kroppen. Genom att informera eleverna om detta så kan ohälsa förebyggas.

3.3 Hur undervisar lärare i idrott och hälsa om hälsa?

Under de observationer som gjorts så framträder en mer fullständig bild av lärarnas sätt att se på hälsa och på vilket sätt detta reflekteras i deras undervisning. De klasser som observerats är en åk 3:a, tre åk 7:or, en åk 8 samt en åk 6-9 som är en specialklass. De lärare vars lektioner jag observerat är Per, Emma och Albin.

Det som tydligt framgår av observationerna är att mycket lite utrymme ges till att reflektera kring lektionsinnehållet. Undervisning som på något sätt kan kopplas samman med hälsa återfinns enbart vid ett observationstillfälle och då i form av att eleverna i slutet av en lektion får reflektera över sina upplevelser. Begreppet hälsa nämns dock inte vid något tillfälle under de lektioner som observeras. När jag frågar dem om hur de ser att hälsoperspektivet blir synligt på lektionerna så nämner flera av lärarna att hälsan blir synlig genom teoretiska inslag i undervisningen.

Nej alltså jag pratar inte någon teori. Av de här anledningarna jag har sagt att det blir bara sämre och sämre, folk blir bara mer och mer överviktiga, inklusive mig själv då, och så då tycker jag att det är viktigt att röra på sig, att de (eleverna) rör på sig. Och ska

du stå och snacka teori och så har du fem stycken som inte kan ett ord, jag menar, vad gör man då? (Per)

På den skola där Per och Cicci arbetar har övervägande delen av eleverna svenska som andraspråk. Nyanlända elever placeras i, som Per beskriver det, "vanliga" klasser och förväntas delta i undervisningen i idrott och hälsa från dag ett. Detta beskriver framförallt Per som ett problem då han anser att språket blir en begränsning och han anser inte att han har tid att instruera eleverna på ett sätt som han skulle vilja. Resultatet, menar han, blir att eleverna står som frågetecken vid genomgångar, vilket han i sin tur menar kan leda till en negativ upplevelse av idrotten. Utfallet av detta blir då således lektioner med få genomgångar där det huvudsakliga syftet är att eleverna rör på sig så mycket som möjligt. Detta bekräftas också under observationerna av Pers lektioner, där de få instruktioner som ges är till för att starta upp en ny aktivitet eller hålla igång den pågående aktiviteten. Frågan är dock vilka kunskaper eleverna får med sig från ämnet med denna typ av undervisning?

Cicci, som också ser att eleverna förstår mycket mindre än vad man tror, berättar att hon förra året arbetade med språkutvecklande arbetssätt i ämnet idrott och hälsa.

Jag började varje lektion med att rulla fram en rullande whiteboard och så lärde vi oss olika ord och begrepp varje lektion, och dem skrev jag upp då och syfte och mål med varje lektion och så skrev dem loggbok en gång i veckan av de här två lektionerna.

(Cicci)

Detta arbetssätt menar hon gav eleverna en trygghet då tillvägagångssättet var detsamma vid varje lektion. En del i undervisningen om hälsa och livsstil är enligt kursplanen att ge eleverna ord och begrepp för att kunna samtala om olika fysiska aktiviteter. (Utbildningsdepartementet 2011) Ciccis beskrivning av det språkutvecklande arbetssättet kan således ses som ett försök till att ge eleverna ett språk att beskriva sina upplevelser med, även om detta inte nämns som målet med upplägget. Då ingen av Ciccis lektioner observerades så är det svårt att jämföra hennes egen beskrivning av undervisningen med verkligheten. Även Cicci beskriver dock svårigheterna med att få eleverna att delta och säger att hennes undervisning sedan hon bytte skola inte stämmer överrens med hennes ambitioner. Hon beskriver också att det finns ett väldigt motstånd från elevernas sida vad gäller att prova nya saker och att öva på saker som de anser att de redan kan.

Albin berättar att undervisning om hälsa främst sker genom skriftliga prov och samtal. Han säger också att hälsa även blir synligt på lektionerna genom att eleverna värmer upp och stretchar. Han berättar dock också att stretching inte alltid hinns med utan det är framförallt när eleverna haft någon form av styrketräning som de avslutar med att stretcha.

Ja då har jag ju ett skriftligt prov med kost och narkotika och så... Sen pratar jag ju också ofta med eleverna i början av lektionen... då brukar vi ju prata om varför vi idrottar och rör på oss och så...(Albin)

Under de lektioner då jag observerade undervisningen återfanns dock ingen av dessa aktiviteter. Istället inleddes lektionen med att Albin beskrev de aktiviteter som dagens lektioner skulle innehålla samt informerade eleverna om att de skulle bedömas på sin samarbetsförmåga. Hur denna bedömning skulle gå till förklarades ej. Ett möjligt antagande är att eleverna gått igenom detta vid ett tidigare tillfälle då inga frågor kring detta ställs, men det framgår som sagt inte. Eleverna spelar fotboll och innebandy. Vid slutet av lektionen lämnar eleverna in allt material och får sedan lägga sig ned i två minuter för att slappna av. Jag återfinner inga aktiviteter eller uttalanden som kan kopplas samman med hälsa så som det anges i kursplanen.

Vid två av de andra observationstillfällena bestod lektionerna i att eleverna spelade prickboll vilket är en aktivitet som går ut på att eleverna ska kasta bollar på en boll. Eleverna delades upp i två olika lag, varefter vardera lagen försågs med bollar. Spelplanen bestod i två olika planhalvor och i mitten av planhalvorna placerades en boll. Lagens uppgift blev sedan att pricka bollen i mitten så att den överskred en gräns som markerats med bänkar i slutet av det andra lagets spelplan. De undervisande lärarna var i detta fall Per, vars elever gick i åk 7, och Emma, vars elever gick i åk 3. Inledningen till lektionerna såg i princip likadan ut i bägge fallen. Läraren förklarade reglerna varpå eleverna delades in i två olika lag och sedan sattes spelet igång. Varken syfte eller mål med lektionen presenterades således för eleverna. En intressant skillnad var dock avslutningen av lektionerna där Emma valde att avsluta med en kort reflektion kring elevernas upplevelser av aktiviteten samt att eleverna fick berätta vad de ansåg att de hade lärt sig, medan Pers lektion avslutades med att eleverna ombads att lägga tillbaka bollarna i en korg och därefter gå och duscha. Eleverna som fått möjlighet att begrunda vad de tränat på under lektionen samt vad de lärt sig var ivriga att dela med sig av

detta. De berättade att de hade lärt sig att kasta, sikta och samarbeta samt att de hade varit roligt och att de hade blivit svettiga.

Aktiviteten är i fokus och eleverna ska aktiveras. Samtliga lektioner som observerades inleddes med att läraren presenterade den idrott/lek/aktivitet som dagens lektion bestod i utan att precisera **vad** som var syftet med lektionen, **varför** eleverna skulle lära sig det som undervisningen syftade till samt **hur** det skulle lära sig detta. Detta gäller också för samtliga av de återstående lektioner som observerades. Eleverna spelar fotboll, innebandy och har stationsgymnastik. Inte vid någon av dessa lektioner noterar jag dock någonting som kan kopplas samman med hälsoperspektivet så som det anges i kursplanen.

Utän att reflektera över den fysiska aktiviteten så riskerar kunskapen att gå förlorad. Genom att reflektera över gjorda erfarenheter så skapas också förutsättningar för att medvetandegöra saker om sitt eget beteende. Att samtala om sina egna upplevelser är också ett sätt för eleverna att se samband mellan rörelse och effekten av olika fysiska aktiviteter. Just samtal är också en del i de tillvägagångssätt som några av lärarna redogör för att de skulle vilja arbeta mer med, och som de menar skulle möjliggöra att hälsoperspektivet blev mer framträdande i undervisningen.

Nä men alltså då skulle man ju på något sätt, jag skulle vilja ha mer, ha mer, kunna ha mer samtal inne i idrottssalen tror jag, att inte bara göra saker, för det är sånt fokus i det här ämnet liksom, att traditionellt, att liksom man ska bara, och lärare kan ju också trycka det, och ledningen kan också tycka det, liksom att såhär, ja men släng in dem så dem får röra sig. (Emma)

Att reflektera över gjorda erfarenheter och att samtala om upplevelser lyfts fram som en möjlig ingång till att inkludera hälsa i undervisningen. Ett önskemål om att även se elevernas hälsa som ett gemensamt ansvar på skolan, där ämnesövergripande arbetssätt skulle kunna öka elevernas förståelse av hälsa och vad det innebär att ha en god hälsa, framträder. Även ett minskat antal elever i klasserna nämns som en omständighet som skulle kunna underlätta undervisningen i och om hälsa.

Mindre grupper, högst tjugotvå elever i en klass. Så skulle jag vilja ha det, eller två pedagoger, men den ekonomin finns ju inte. (Morgan)

Flera av lärarna upplever att nästan all deras tid går åt till att få lektionerna att fungera och menar att det därför inte finns någon tid till att undervisa kring hälsa. Detta i kombination med korta lektioner och bristande möjligheter till utevistelse är också något som lärarna upplever som begränsade möjligheter till att undervisa i hälsa. Ingen av lärarna uppger att de explicit talar om hälsa i undervisningen. Istället är det en bild av att hälsa ”kommer på köpet” som framträder. Att vistas i naturen är ett sådant exempel.

Hälsa det får vi in ganska mycket här när vi är ute och orienterar tycker jag, när vi vandrar, framförallt friluftsliv. När man står kanske runt en eld en dag och pratar och har ett vanligt samtal och kommer eleverna mycket närmare än vad man skulle göra en vanlig lektion tycker jag (Morgan)

Det framgår inte om det är själva utevistelsen i sig som gör att Morgan refererar till just orientering, vandring, friluftsliv eller möjligheten att samtala runt en lägereld som tillfällen då hälsa blir synligt i undervisningen eller om undervisningen vid dessa tillfällen faktiskt behandlar hälsa.

3.4 Stämmer lärarnas syn på sin undervisning överrens med den faktiska undervisningen och styrdokumentet?

Att döma av det empiriska materialet som samlats in under observationer samt intervjuer så kan man se att de finns ett glapp mellan hur lärare talar om hälsa och hur de undervisar i- och om hälsa. Sättet de talar om hälsa på vittnar om att vissa av lärarna är förtrogna med läroplanen. Det är först när deras tankar ska realiseras och praktiseras som det uppstår ett glapp mellan styrdokumentens intentioner och den faktiska undervisningen. Mycket tyder dock på att lärarna är medvetna om detta glapp då flera av dem medger att de inte anser att de undervisar i hälsa på ett sådant sätt som de skulle önska. På så sätt skulle man därför kunna säga att deras syn på sin egen undervisning är relativt enhetlig med den bild som trätt fram under observationerna d.v.s. att hälsa inte har en framträdande roll i undervisningen. Vad gäller de lärare vars lektioner ej observerats kan en jämförelse enbart göras kring huruvida deras sätt att tala om hälsa är förenligt med styrdokumentet eller ej.

Trots lärarnas medvetenhet kring svårigheten att inkludera hälsa i undervisningen så är det fortfarande många av de delar som återges i kursplanen om hälsa som ej nämns i samband

med lärarnas tal om hälsa eller i deras undervisning. Några av dessa är: 1) Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen. 2) Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning. 3) Första hjälpen och hjärt- och lungräddning. 4) Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel kön. (Utbildningsdepartementet 2011)

Den sociala och den psykiska aspekten av hälsa berörs endast flyktigt.

4. Diskussion

I följande avsnitt kommer en diskussion att föras kring det empiriska materialet. Möjliga tolkningar av lärarnas sätt att se på hälsa presenteras tillsammans med tänkbara konsekvenser av detsamma.

Syftet med studien har varit att undersöka hur hälsoperspektivet i ämnet idrott och hälsa kommuniceras till eleverna. I resultatet framgår att många av lärarna uttrycker en viss osäkerhet kring vad begreppet hälsa står för men framförallt också över hur det ska synliggöras i undervisningen. Hälsa formuleras som någonting som ska uppnås och förmedlas till eleverna men hur detta ska gå till framgår inte.

Att hälsa är ett svårdefinierat begrepp tydliggörs redan i arbetets bakgrund som visar att en allmän förståelse av begreppet saknas. Den definition av hälsa som WHO (1948) erbjuder, där hälsa beskrivs som ett tillstånd, gör inte heller det hela lättare. Då inte heller läroplanen tillhandahåller någon enhetlig definition av vad begreppet hälsa står för, och därmed inte heller tydliggör begreppets innebörd, lämnas denna uppgift till lärarna. En uppenbar risk med detta är den som Thedin-Jakobsson (2004) påtalar, nämligen hur begreppet ska tolkas och mätas på ett likvärdigt sätt. Jag kan inte låta bli att uppleva hälsa som ett begrepp med en stark subjektiv betydelse, en upplevelse som förstärks i och med att det först är då begreppet ska omvandlas till en mer objektiv, allmängiltig version som det uppstår problem för lärarna. Att förklara vad hälsa innebär för dem, personligen, i sina egna liv, tycks vara betydligt enklare än att beskriva vad hälsa kan vara i ämnet idrott och hälsa. Detta kan ur ett fenomenologiskt perspektiv förstås som olika sätt att förstå fenomenet hälsa på. Om upplevelsen av hälsa ses som personlig så är det inte konstigt om lärarna har lättare att beskriva vad hälsa är för dem själva. På ett yrkesmässigt plan är det dock viktigt att även

kunna definiera vad hälsa kan innebära i professionen för att kunna förmedla detta vidare till eleverna.

Istället för att beskriva vad hälsa är övergår lärarna därför till att tala om vilka faktorer som kan tänkas leda till en god hälsa. Här är det den fysiologiska aspekten av hälsa, i form av fysisk aktivitet, kost och vila, som dominerar lärarnas tal. En möjlig förklaring till att hälsa främst beskrivs i dessa termer skulle kunna vara att större delen av lärarna ser på hälsa utifrån ett medicinskt perspektiv. Genom att vara fysiskt aktiv så kan man förebygga ohälsa och undvika sjukdomar. I enlighet med det som Skolinspektionens rapport från 2010 visar så tycks alltså även några av lärarna i denna undersökning se god hälsa som en direkt effekt av fysiska aktiviteter. Som en följd av detta kan man tänka sig att undervisningen utarbetats så att eleverna aktiveras och rör på sig så mycket som möjligt. Om målet i sig är aktiviteten och det enda som krävs för att uppnå en god hälsa och är att aktivera eleverna och se till att de blir fysiskt utmattade så frågar jag mig hur det kommer sig att det krävs flera års studier för att undervisa i ämnet? Genom att tala om idrott och hälsa som ett ”aktivitetsämne” istället för ett ”kunskapsämne” som Quennerstedt (2007) skriver, så har man enligt mig både sänkt statusen på ämnet men också nedvärderat de kompetenser som lärare i idrott och hälsa förfogar över. Lärarnas tal om hälsa, samt deras sätt att beskriva ämnet på förvånade mig därför.

Det som framgår av lärarnas svar är alltså att den fysiologiska aspekten av hälsa i form av fysisk aktivitet, kost och vila är den absolut vanligast förekommande. Trots kursplanens tydliga intentioner om att inkludera hälsa i undervisningen och framställa ämnet som ett ”kunskapsämne” snarare än ett ”aktivitetsämne” så vittnar resultatet alltså om att målet med lektionerna för en del lärare fortfarande är att “aktivera” barnen för att på så sätt förebygga ohälsa i form av t.ex. övervikt. Genom att eleverna ”rör på sig” så kan alltså ohälsa förebyggas. Detta sätt att se på- och tala om hälsa är nära förknippat med det patogena synsätt på hälsa som Quennerstedt (2007) skriver om, d.v.s. syftet med ämnet blir att motverka sjukdom genom att t.ex. bekämpa inaktivitet och övervikt snarare än att främja hälsan. Att enbart fokusera hälsa i form av kroppsvikt och kroppsform menar dock Quennerstedt (2007) snarare kan få motsatt effekt hos eleverna då det kan skapa ångest och missnöje.

Precis som en av lärarna i studien uppmärksammar så bidrar massmedia på många sätt idag till att skapa en orealistisk bild av manliga och kvinnliga kroppsideal. En risk som jag ser det, då hälsoundervisningen i ämnet idrott och hälsa fokuserar på att eleverna ska motionera för att

inte bli tjocka, är att detta skulle kunna bidra till att upprätthålla denna verklighetsfrämmande bild av hur våra kroppar ska se ut snarare än att ifrågasätta dessa ideal. En farhåga som enligt Skolverkets undersökning från 2005 inte är helt tagen ur luften då det visat sig att en oroväckande andel av flickorna i åk 9 anser att de är för tjocka medan pojkarna uppger att de är för magra. (Skolverket 2005 s 36) Kolb menar att lärande genom upplevelser och erfarenheter inte är begränsad till vissa miljöer så som t.ex. skolan. Lärande ska istället ses som en ständigt pågående process som sker överallt, hela tiden. (Furmark 1999 s 10) Genom att se på lärande ur detta perspektiv så skulle man kunna tänka sig att eleverna, genom att utsättas för dessa ideal, lär sig att hälsa uppnås genom ett visst utseende där hälsa är någonting som är synonymt med en smal och vältränad kropp. Skolans roll, att som didaktisk institution bidra till att kritiskt granska dessa ideal blir således ännu viktigare sett ur detta perspektiv. Samtidigt så skriver kursplanen att en del av det som eleverna ska lära sig i ämnet idrott och hälsa är att kunna se samband mellan rörelse, kost och hälsa. Den fysiska aktiviteten är ämnets kärna och det är också den som samtalen kring hälsa och livsstil ska utgå ifrån. Även om den fysiska aktiviteten alltså är det centrala i ämnet så är det, enligt läroplanen, i reflektionen och samtalen kring denna som kunskap uppnås. (Utbildningsdepartementet 2011)

Kolb menar att genom att reflektera över gjorda erfarenheter kan vi generalisera dessa för att sedan använda dem i andra situationer. (Furmark 1999 s 6) I reflektionen skapas således ny kunskap som hjälper oss att fördjupa den kunskap som vi erhållit genom våra erfarenheter. Reflektionen är följaktligen en viktig del i att omvandla ämnet idrott och hälsa till ett ”kunskapsämne” men också ett sätt att närma sig ett hälsoperspektiv på undervisningen. Sett ur ett fenomenologiskt perspektiv så är reflektionen även viktig därför att den tillåter oss att uppmärksamma olika människors förståelse av de upplevelser som undervisningen erbjuder. Att endast en av lärarna avsatte tid åt att reflektera över undervisningen samt att ingen av lärarna nämner just reflektion som en del av lärandet kan därför ses som problematiskt. Några av lärarna nämner dock samtal av olika slag som en del i undervisningen vilket skulle kunna tolkas som ett sätt att reflektera på.

Swartling Widerström (2005) beskriver det inkluderande synsättet på hälsa som det som tillåter oss att reflektera över gjorda erfarenheter, rörelse, kropp och tidigare erhållen kunskap. Hon skriver att det är genom det reflektiva tänkandet, där vi tillåts att reflektera över våra föreställningar och vår kunskap, som vi kan ändra vårt tänkande. Detta stämmer således

överrens med Kolbs tankar om att det är genom upplevelser och erfarenheter som lärande sker (Furumark 1999), men det är först genom att reflektera över dessa som lärandet fullbordas. Utan reflektionen riskerar kunskap alltså att gå förlorad. Kolb menar också att genom att reflektera över det vi vet kan vi medvetandegöra saker om oss själva (Furumark 1999). Genom att reflektera över det som eleverna upplevt i undervisningen kan eleverna alltså få en ökad medvetenhet om sin egen kropp och sin livsstil. Upplevelsen ses också ur ett fenomenologiskt perspektiv som personlig och bör därför utgå från elevens erfarenheter av och förståelse för världen. Genom att se lärande som en holistisk process, som ett livslångt lärande, så kan reflektionen också resultera i kunskaper som kan få betydelse för deras levnadssätt utanför skolan. (Furmark 1999 s 10) Att kombinera upplevelser och reflektion ser jag därför som ett utmärkt sätt att undervisa i- och om hälsa.

En annan intressant fråga som behandlas i resultatet är den om huruvida hälsa bör separeras från- eller inkluderas i undervisningen. Resultatet tyder på att vissa av lärarna ser att idrott och hälsa hör samman medan andra lärare uppger att de bör särskiljas från varandra. När lärarna talar om hur hälsa blir synligt i undervisningen så är det dock bilden av hälsan som separerad från den praktiska undervisningen som dominerar. Idrotten representerar då det praktiska och hälsan det teoretiska. Swartling Widerström (2005) menar att denna tudelade förståelse av ämnet är nära förknippat med en dualistisk förståelse av kroppen. Genom att beskriva hälsa som teoretisk kunskap och idrotten som en kroppslig färdighet menar hon att det finns en risk att den kvantitativa aspekten av ämnet ges allt för stort utrymme. Kanske skulle detta kunna ses som en möjlig förklaring till varför flera av lärarna hänvisar till just det praktiska utövandet av idrotten, d.v.s. själva ”görandet”, som målet för undervisningen.

Kolb anser att det optimala upplägget för lärande innefattar både praktiska och teoretiska inslag. Genom att enbart fokusera det praktiska eller det teoretiska menar han att värdefull kunskap kan gå förlorad och metoden är heller inte förenlig med en holistisk syn på människan. Inom det upplevelsebaserade lärandet ser man eleven och dennes erfarenheter och upplevelser som värdefull information. Genom att utgå från elevernas egen livvärld, genom att låta dem delta aktivt i undervisningsprocessen, så skulle lärandet kunna fördjupas. För att undervisningen ska bli meningsfull menar Kolb alltså att lektionsinnehållet måste ha en personlig anknytning till eleverna. Att ta tillvara elevernas egna kunskaper eller att utgå från elevernas egna tankar är dock ingenting som nämns då lärarna i denna studie talar om hälsa. En av lärarna nämner förvisso att hälsa bäst kommuniceras genom att ge exempel, men

syftar då till att hämta dessa exempel från sin egen livsvärld. Jag är av uppfattningen att eleverna har lättare att ta till sig undervisningen om de upplever att den är av betydelse för dem samt om de kan placera den i ett sammanhang.

En del av lärarna talar om att målet med undervisningen är att eleverna ska uppleva den som rolig och lustfylld. Den enskilda individens upplevelser av- och förståelse för världen är utgångspunkten inom fenomenologin. Ur det perspektivet blir det således problematiskt att fokusera hälsa utifrån ett lustperspektiv. Att sträva efter en upplevelse av glädje genom rörelse skulle kunna ses som ett försök till att främja elevernas hälsa. Att samtliga elever skulle uppleva varenda lektion som lustfylld är dock inte trovärdigt.

Resultatet av denna studie visar att den del av ämnet som berör elevernas hälsa i ämnet idrott och hälsa ej kommuniceras till eleverna. Lärarna är osäkra på begreppets innebörd och jag får en känsla av att jag fått min förståelse, om att undervisningen i och om hälsa försummas av lärarna, bekräftad. För lärare i idrott och hälsa ska lyckas kommunicera ämnesdelen hälsa krävs att de tydliggör begreppet för sig själva innan det ska förmedlas vidare till eleverna. Lärarna behöver således fundera över hur undervisningen i idrott och hälsa kan leda till att eleverna, genom idrotten, utvecklar kunskaper om den fysiska, psykiska och sociala hälsa.

4.1 Metoddiskussion

Att använda sig av intervju som metod, då syftet är att undersöka individers upplevelser av ett visst fenomen, menar Kvale och Brinkmann (2009) är mycket passande. Användandet av intervjuer har därför fallit väl ut då det har hjälpt mig att besvara studiens frågeställningar på ett adekvat sätt.

Då jag också var intresserad av hur hälsa kommunicerades till eleverna valde jag att kombinera intervjuerna med observationer. Detta för att verifiera att det som sagt under intervjuerna stämde överrens med den faktiska undervisningen. Observationerna var alltså nödvändiga för att kunna ställa lärarnas uppfattningar av sin egen kunskapsförmedling mot den faktiska undervisningen. Kombinationen av intervjuer och observationer har i det här sammanhanget därför varit lyckad även om det optimala såklart varit att observera lektioner från samtliga av de intervjuade lärarna. Möjligen hade resultatet blivit annorlunda om detta gjorts.

5. Vidare forskning

Något som jag funderat mycket över under arbetets gång är de skillnader som framträtt vad gäller de kvinnliga- och de manliga lärarnas sätt att beskriva hälsa på. Huruvida det finns en skillnad i deras sätt att tala om- samt undervisa i hälsa eller ej har dock inte gått att bedöma i detta arbete då deltagarantalet varit för lågt.

Intressant skulle självklart även vara att göra en större undersökning som inkluderade fler deltagare från hela landet för att se om de mönster som framträtt i denna undersökning kan generaliseras eller ej.

En möjlig fortsättning på studien vore också att jämföra lärarnas sätt att se på hälsa med elevers sätt att uppfatta undervisningen i och om hälsa.

6. Referenser:

- Ekeningren, A-M. & Hinnfors, J. (2006). *Uppsatshandbok - Hur lyckas du med din uppsats*. Studentlitteratur.
- Eriksson, C. Gustavsson, K. Johansson, T. Mustell, J. Quannerstedt, M. Rudsberg, K. Sundberg, M. & Svensson, L. (2003). *Skolämnet idrott och hälsa I Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002*. Örebro universitet.
- Furmark, S-G. (1999). *Upplevelsebaserat lärande*. Luleå tekniska universitet.
- Jacobsen, J. K. (1993). *Intervju – konsten att lyssna och fråga*. Studentlitteratur.
- Johannsson, B. & Svedner, P-O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Kunskapsföretaget i Uppsala AB (femte upplagan).
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* Studentlitteratur AB, Lund.
- Kylén, J-A. (2004). *Att få svar, intervju, enkät, observation*. Bonniers utbildning AB Stockholm.
- Larsson, H. (2002). Vetenskapliga perspektiv I: Engström, L-M. & Redelius, K. *Pedagogiska perspektiv på idrott*. HLS förlag. (s 27- 49)
- Molander, B. (1997). *Praktiska och teoretiska kunskapstraditioner*. I: Utbildning och demokrati, nr 3.
- Nationalencyklopedin. (2014). www.ne.se/halsa.

- Quennerstedt, M. (2007). *Hälsa eller inte hälsa – är det frågan?* I: Utbildning & Demokrati, vol 16, nr 2.
- R. J. Sternberg & L. F. Zhang. (Eds.) (2000). *Perspectives on cognitive, learning, and thinking styles*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Skolinspektionen. (2010-04-22). *Mycket idrott och lite hälsa – Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. Stockholm.
- Skolinspektionen. (2011-02-09). ”*Litteraturöversikt inför kvalitetsgranskning av idrott och hälsa i grundskolan*”. Stockholm.
- Skolverket. (2004). *Nationell utvärdering av grundskolan 2003*. Rapport 250.
- Skolverket. (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 – Ämnesrapport till rapport 253 2005, Idrott och hälsa*. Stockholm.
- Skolverket. (2011). *Kommentarsmaterial till kursplanen i idrott och hälsa*. Stockholm.
- Swartling Widerström, K. (2005). *Att ha eller vara kropp – en textanalytisk studie av skolämnet idrott och hälsa*. Örebro universitet.
- Theдин-Jakobsson, B. (2004). *Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa*. Studentlitteratur.
- Utbildningsdepartementet. (1994). *Del ur Lpo 94: kursplan i idrott och hälsa i grundskolan*. Stockholm. Skolverket.
- Utbildningsdepartementet (2011) *Del ur Lgr 11: kursplan i idrott och hälsa i grundskolan*. Stockholm. Skolverket
- Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet ISBN:91-7307-008-4.
- WHO. (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948*.

Bilaga 1:

Intervjufrågor:

Hur kommer det sig att du började arbeta som lärare i idrott och hälsa?

Beskriv vad ämnet idrott och hälsa betyder för dig?

Vad är idrott för dig?

Vad är hälsa för dig?

Är idrott och hälsa samma eller olika saker enligt dig?

Beskriv hur en typisk idrottslektion kan se ut?

Vad lär sig eleverna på lektionerna? Hur lär dem sig det?

Hur arbetar skolan kring frågor som rör hälsa?

Hur arbetar du med hälsa?

Vad kan hälsa innebära i undervisningen?

Leder idrott till hälsa?

Leder hälsa till idrott?

Vilken är den viktigaste kunskapen som eleverna ska få med sig från ämnet tycker du?

Bilaga 2

Observationsschema:

Skola _____

Tidsdisposition, eventuella hjälpmedel, vad som observerats, placering i klassrummet osv.

Gör

Säger

Aktivitet

Övrigt

Bilaga 3

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Studiens syfte är att ta reda på hur hälsoperspektivet i ämnet idrott och hälsa kommuniceras till eleverna.

De frågeställningar som ska besvara syftet är:

1. Vad är hälsa enligt lärarna och hur ser de att hälsa kommer till uttryck i undervisningen?
2. Hur undervisar lärare i idrott och hälsa om hälsa?
3. Stämmer lärarnas syn på sin undervisning överrens med den faktiska undervisningen och styrdokumentet?

Vilka sökord har du använt?

Hälsa, lärares syn på hälsa, idrott och hälsa, hälsa i idrott och hälsa, hälsa i läroplaner, kommentarsmaterial, upplevelsebaserat lärande, Experiential learning theory, Dewey, Dawid. A Kolb. Upplevelsebaserat lärande. Furumark.

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, SU:s bibliotekskatalog, Sundbybergs bibliotekskatalog, Solnas bibliotekskatalog, Stockholms stads bibliotekskatalog, t ex Google, skolverket, Diva.

Sökningar som gav relevant resultat

Hälsa lärares syn på hälsa,
Hälsa i läroplaner
Kommentarsmaterial
Upplevelsebaserat lärande * Furumark
Experiential learning theory, *Dewey, *Dawid. A Kolb. Upplevelsebaserat lärande.*

Kommentarer

*Mycket av det material som jag använt i studien var böcker, artiklar eller liknande som jag hade varit i kontakt med tidigare och därför hade hemma. Vad gäller metodavsnittet så hittade jag dock relevant litteratur, för att använda metod- och intervju som metod, genom att åka runt på olika bibliotek. De böcker som jag i slutändan använde hittade jag på Solnas bibliotek.
På skolverkets hemsida hittade jag också mycket intressanta artiklar, varav inte alla användes.*

