



# **"Hälsa är att må bra kroppsligt och mentalt livet ut"**

- En studie om idrotts-lärares syn på hälsa i sin  
undervisning

Helena Adriansson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete Avancerad nivå 16:2013

Studiegång idrott, fritidskultur och hälsa åk F-6: 2009-2013

Handledare: Lars Lindqvist

Examinator: Bengt Larsson

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie var att undersöka lärares syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa och deras tolkning av kursplanen. För att kunna uppfylla syftet utformades tre frågeställningar: (1) Ur vilket/vilka perspektiv ser lärarna på hälsa? (2) Hur tolkar lärarna "hälsa och livsstilsdelen" i kursplanen? (3) Hur hanterar lärarna inom ämnet idrott och hälsa hälsoperspektivet i undervisningen?

### **Metod**

Metoden som användes var kvalitativ och baserades på intervjuer. Empirin samlades in från fem män och en kvinna, verksamma som idrott och hälsa lärare i Stockholm. Det var enligt bekvämlighetsprincipen urvalet skedde och intervjuerna tog cirka 25-40 minuter. Teoretiskt perspektiv som användes för att analysera och diskutera resultatet var ett salutogent och patogent perspektiv på hälsa, olika hälsodiskurser och även läroplansteorin.

### **Resultat**

Det perspektiv som dominerar lärarnas syn på hälsa är det salutogena perspektivet, vilket innebär att de fokuserar på vad som främjar hälsa. Fysiologidiskursen är ett tydligt inslag i undervisningen och styr lärarnas hälsoundervisning, då de uppmuntrar till fysisk träning och goda levnadsvanor. Lärarnas tolkning av kursplanen stämmer överens med kommentarmaterialet (ett komplement till kursplanen) till viss del, men ramfaktorer, lärarnas intention och erfarenheter påverkar även undervisningen. Lärarna anser att hälsa och livsstilsdelen bör realiseras genom förmedlingspedagogik där man blandar praktik och teori, men de är av åsikten att hälsa och livsstilsdelen får tillräckligt utrymme i deras undervisning. Dessutom är de öppna för samarbete med ämnen som hemkunskap och biologi vad det gäller hälsa.

### **Slutsats**

Resultatet visar att lärarnas syn på hälsa stämmer överens med tidigare forskning och att det finns ett glapp mellan hur kursplanen beskriver ämnet och hur den i slutänden tolkas av

lärarna. Ämnets tradition av ett görande lever kvar, men ämnet håller på att omvandlas till ett kunskapsämne där man ska reflektera och diskutera.

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Bakgrund .....	2
2:1 Hälsa i läroplanen och i kommentarmaterialet.....	2
2:2 Vad är hälsa? .....	3
2:3 Olika definitioner av hälsa .....	4
2:4 Hälsa i skolan .....	5
3. Forskningsöversikt.....	6
3:1 Studier inom ämnet idrott och hälsa .....	6
3:2 Fysiologisk och medicinsk hälsa .....	6
3:3 Psykisk och social hälsa .....	7
3:4 Internationella studier inom ämnet idrott och hälsa.....	10
4. Teoretiska perspektiv .....	12
4:1 Ett patogent perspektiv.....	12
4:2 Ett salutogent perspektiv .....	13
4:3 Olika hälsodiskurser .....	14
4:4 Läroplansteorin .....	14
5. Syfte.....	16
6. Frågeställningar .....	16
7. Metod .....	16
7:1 Val av metod.....	16
7:2 Urval .....	16
7:3 Genomförande .....	17
7:4 För- och nackdelar med intervju som metod.....	18
7:5 Databearbetning .....	19
7:6 Tillförlitlighetsfrågor.....	19
7:7 Etiska aspekter .....	20
8. Analys av resultat .....	21
8:1 Lärarnas perspektiv på hälsa .....	21

8:2 Lärarnas personliga syn på hälsa.....	21
8:3 Hälsa i ämnet idrott och hälsa.....	22
8:4 Arbetet med hälsa i undervisningen .....	23
8:5 Målet med ämnet idrott och hälsa.....	25
8:6 Hälsa i undervisninge på ett konkret plan.....	25
8:7 Synen på sambandet mellan elevernas hälsoutveckling och ämnet idrott och hälsa .....	26
8:8 Lärarnas tolkning av kursplanen.....	27
8:9 Lärarnas implementering av kursplanens innehåll i sin egen undervisning .....	31
9. Diskussion.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
9:1 Lärarnas personliga syn på hälsa.....	32
9:2 Hälsa i ämnet idrott och hälsa.....	33
9:3 Hälsoundervisning på fyra olika sätt .....	34
9:4 Målet med ämnet idrott och hälsa.....	34
9:5 Hälsa i undervisningen på ett konkret plan.....	35
9:6 Ansvar för hälsofrågor inom ämnet idrott och hälsa .....	35
9:7 Lärarnas tolkning av kursplanen utifrån kommentarmaterialet.....	36
10. Metoddiskussion .....	38
11. Referenslista.....	39
12. Bilaga .....	41
12:1 Intervjufrågorna .....	41

## 1. Inledning

Min personliga erfarenhet av ämnet idrott och hälsa är att det förekommer mycket idrott, men inte lika mycket hälsa. Detta har jag upplevt både under min grundskoletid och under verksamhetsförlagd utbildning. Denna studie syftar till att undersöka vad lärare i idrott och hälsa har för syn på hälsa och vad hälsa kan innebära i deras undervisning. Krockar deras personliga synsätt på hälsa med det som står formulerat i kursplanen? Vilka svårigheter finns det med att integrera hälsa i ämnet och anser de att deras undervisning främjar elevernas hälsoutveckling? Det ingår i lärarens profession att förankra kursplanens innehåll i undervisningen, men sker det verkligen en realisering? Eller utgår de från egna tankar om hälsa vid planering av undervisningen? Kanske ligger svårigheterna med hälsa i att det är ett sådant vitt och diffust begrepp och de otaliga definitionerna av hälsa blir övermäktigt för lärarna?

Det finns ett antal studier som behandlar detta ämne och två av dem är skrivna av Britta Thedin-Jacobsson, då den ena artikeln är från 2004 och den andra från 2007. Båda studierna handlar om lärares uppfattning om vad hälsa innebär i ämnet idrott och hälsa, dock med lite olika fokus. Skolinspektionen (2010) kom ut med en rapport som ringar in det jag har upplevt i ämnet, att det förekommer mycket idrott och då främst bollspel medan hälsa kommer i skymundan. Skolverket (2005) har även de gett ut en rapport som handlar om lärares och elevers perspektiv på ämnet idrott och hälsa och belyser även ämnets historiska utveckling från att ha fostrat eleverna genom gymnastik till dagens ämne som enligt kursplanen har ett stort hälsofokus. Björn Sandahl (2002) skriver om glappet mellan teori och verklighet, och det faktum att det statliga dokumentet (läroplanen) inte nödvändigtvis beskriver hur ämnet ter sig i verkligheten. Men hur uttrycks hälsa i kursplanen egentligen? I syftestexten för (Lgr11) idrott och hälsa återfinns ett antal kopplingar till hälsa och livsstil och i det centrala innehållet är hälsa och livsstil en egen rubrik. Jag har intervjuat lärare i idrott och hälsa om deras syn på hälsa, både privat och i ämnet och har även låtit dem tolka det centrala innehållet för att undersöka om det råder en allmän uppfattning om innebörden av dessa punkter och har sedan jämfört deras svar med kommentarmaterialet (Lgr11) och även kopplat deras svar till tidigare forskning som jag nämnde här ovan, och till mitt teoretiska perspektiv där jag refererar till Linde (2000) och Quennerstedt (2006), och fått fram ett resultat som sedan diskuteras i

diskussionsdelen. Avslutningsvis så är syftet med detta arbete att undersöka några lärares syn på hälsa och deras tolkning av kursplanen.

## **2. Bakgrund**

### **2:1 Hälsa i läroplanen och i kommentarmaterialet**

I kursplanen (Lgr11) för ämnet idrott och hälsa är hälsa och livsstil ett eget ämnesområde och i syftestexten framträder tydliga kopplingar till hälsa. I syftestexten kan man läsa att eleven skall:

- Utveckla kunskap om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom livet.
- Utveckla goda levnadsvanor samt kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.
- Utveckla kunskap för att kunna diskutera frågor som rör idrott, hälsa och livsstil.

Jag har valt att fokusera på åk 4-6 eftersom att lärarna som ingår i denna studie undervisar mot dessa åldrar. I det centrala innehållet för åk 4-6, rubriken hälsa och livsstil lyder:

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

Jag har valt att fokusera på ovanstående punkter i min studie och för att närmare förstå vad detta centrala innehåll innebär så kan man i kommentarmaterialet förkovra sig i detta.

Kommentarmaterialet är ett dokument som liksom kursplanen är utformat av skolverket och ska vara ett hjälpmedel för läraren att förstå kursplanen. Den förklarar och definierar begrepp som i kursplanen kan verka diffusa. Punkten ”ord och begrepp” som är gemensam för alla årskurser beskrivs allmänt som något som ska betraktas som ett verktyg för att kunna samtala

och reflektera kring ämnet. Konditionsträning och intervallträning är exempel på begrepp som läraren kan behandla, enligt kommentarmaterialet (2011, s. 13). I samband med lekar kan olika prepositioner nyttjas som t.ex. framför och bakom. Speciellt för åk 4-6 så står det att samtalen i huvudsak ska innehålla elevens individuella upplevelse av olika aktiviteter. Man kan fördjupa sig i rubrikerna "effekter av olika träningsformer", "förhållanden som påverkar valet av fysiska aktiviteter" och till sist "förebyggande av skador". Effekter av olika träningsformer innebär att eleverna får uppleva olika former av träning och vad träning har för påverkan på puls och andning, enligt kommentarmaterialet (2011, s. 14). Dessa upplevelser ska eleverna sedan få chans att diskutera, och samtalen utgår framför allt från den egna upplevelsen. Förhållanden som påverkar valet av fysiska aktiviteter syftar till att utveckla ett intresse för att vistas i naturen och att de geografiska förhållandena påverkar vilka aktiviteter man väljer. Utbudet i närområdet såsom badplatser, idrottsanläggningar och isar påverkar eleverna och deras val av fysisk aktivitet och genom undervisningen ska de få ta del av det lokala utbudet. Eleverna ska även få testa mindre vanliga aktiviteter så att chansen att hitta en aktivitet som passar dem ökar, enligt kommentarmaterialet (2011, s. 14). "Förebyggande av skador" ska syfta till att ge eleven kunskap om hur man kan undvika skador i samband med fysisk aktivitet. Uppvärmning och beteende i lagspel är två aspekter som kommentarmaterialet behandlar. (2011, s. 14).

## **2:2 Vad är hälsa?**

Denna text inleds med att granska hälsobegreppet ur ett historiskt perspektiv. Hälsobegreppet har sin bas i det filosofiska, religiösa och etiska tankesättet och detta skiljer sig från synen som finns i dagens samhälle, menar Winroth (2008, s. 9). Den kroppsliga hälsan har en dominerande roll i den medicinska traditionen och därmed har idrotten och sjukvården något gemensamt, nämligen att kroppsliga funktioner och prestationer ligger i fokus.

De senaste åren har en debatt pågått som ifrågasätter vart den andliga och filosofiska dimensionen av hälsa tog vägen. Samlevnadssjukdomar, tillitssjukdomar är exempel på sjukdomar som är bidragande faktorer till hälsoproblemen.

Härnäst kommer en inblick i hälsobegreppet genom två olika citat som innehåller olika definitioner av hälsa. WHO's definition som skrevs 1948 som Winroth (2008, s.17) skriver om i sin bok lyder enligt följande: *Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp.* Det andra citat är

Winroths (2008, s.18) egna definition på vad hälsa är och lyder: *Hälsa är att må bra- och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav- och för att kunna förverkliga personliga mål*". Det andra citatet har många likheter med det första då orden "må bra" kan tolkas att man gör det både fysiskt, mentalt och socialt.

## 2:3 Olika definitioner av hälsa

Enligt Medin och Alexanderson (2001, s. 39) kan man dela in hälsobegreppet i två grupper och dessa är det biomedicinska och det humanistiska. Och dessa två inriktningar på hälsa innehåller i sin tur undergrupper och till den humanistiska inriktningen hör en holistisk, ekologisk, salutogen och en teleologisk ansats. Den biomedicinska inriktningen innehåller ansatserna atomistisk-biologisk, mekanistisk och biostatistisk. Sedan finns det tre ansatser som Thedin Jakobsson (2005, s. 21) uppfattar som en blandning mellan dessa poler. Till dem hör en psykosomatisk ansats, en homeostatisk ansats och en behavioristisk ansats. Här nedan beskrivs de olika ansatserna utifrån tre kategorier som Thedin Jakobsson (2005, s. 21) skriver om, då den första kategorin svarar på frågor om vad hälsa är. Kategori nummer två definierar hälsa utifrån hälsans natur och vilka strategier som leder till hälsa. Och den tredje kategorin svarar på frågan: hur uppnås hälsa? Jag har förenklat versionen av Thedin Jakobsson (2005, s. 21), genom att omformulera texten, och anledningen till denna tabell är att läsarna ska bli medvetna om hur många olika skepnader hälsa kan ha. Se tabell 1 här nedan.

**Tabell 1: Tabellen visar olika perspektiv på hälsa.**

<b>Teoretisk ansats</b>	<b>Kategori</b>	<b>Hälsa</b>	<b>Grundtanke</b>
Atomistisk-biologisk/mekanistisk	1	Hälsa föreligger då alla delar av kroppen fungerar utifrån vad som anses vara normalt.	Kroppen ska förstås som ett maskineri i arbete.
Biostatisk	1	Hälsa är frånvaro av sjukdom.	Den människa vars alla funktioner faller inom det statistiska normala är frisk.
Holistisk	1	Att ha hälsa är relaterat till i vilken utsträckning människan kan förverkliga sina vitala mål.	Hälsa och sjukdom är intressant då de tillstånden påverkar människans handlingsförmåga.
Psykosomatisk	1	Hälsa är frånvaro av psykosomatiska sjukdomar.	Individen, alternativt organismen, ses i sitt sammanhang.
Homeostatisk	1	Hälsa är den biologiska balansen mellan kroppens funktioner i samspel med omgivningen.	En holistisk grundtanke, men man understryker psykobiologiförklaringen av hälsa.



Behavioristisk	2	En människa är vid hälsa då hon trivs med sitt beteende.	En individs beteende är format utifrån yttre stimuli som positivt eller negativt förstärker individens beteende.
Teleologisk	2	Hälsa är ett integrerat tillstånd av sundhet och välbefinnande och att känna mening med livet.	Människan som en symbios av kropp, själ och ande.
Salutogen	3	Hälsa uppkommer då individen har en känsla av sammanhang (KASAM).	Fokus på vad som orsakar hälsa (salutogenes) i stället för vad som orsakar sjukdom (patogenes).
Ekologisk	3	Begreppet hälsa omfattar det tillstånd där positiv interaktion mellan individen och dennes fysiska, psykiska och sociala omgivning råder.	Utgår från hälsa och vad som upprätthåller den, psykiskt och fysiskt. Individens samexistens med miljön poängteras.

Denna tabell visar hälsans olika skepnader. Kategori 1 innefattar ansatserna: Atomistisk-biologisk/mekanistisk, biostatisk, holistisk, psykosomatisk, homeostatisk och dessa ansatser beskriver vad hälsa är. Behavioristisk och teleologisk ansats ingår i kategori 2, där dessa definierar hälsa utifrån hälsans natur och vilka strategier som leder till hälsa. I kategori 3 svarar ansatserna salutogen och ekologisk på frågan "hur uppnås hälsa?".

## 2:4 Hälsa i skolan

Thedin Jakobsson (2012, s. 178) skriver att lärare i idrott och hälsa måste kunna problematisera begreppet hälsa både privat och professionellt, och ställer sig själv frågan om det går att särskilja idrott och hälsa. Uppnår man hälsa genom idrottsundervisningen och kan man påstå att idrott är medlet och hälsan är målet, undrar Thedin Jakobsson (2012, s. 178).

Bremberg (2004, s. 103) beskriver hur hälsoinformation bedrivs i skolan och poängterar att hälsa inte är något speciellt ämne utan ingår i ämnen som NO, idrott och hälsa, hemkunskap och så vidare. Skolhälsovården spelar naturligtvis en viktig roll och skolsköterskan ägnar cirka 40 procent av arbetstiden till hälsoinformation, hävdar Bremberg (2004, s. 103).

I hemkunskapen tar man upp näringsfrågor och idrott och hälsa står för motion. Ämnet idrott och hälsa ansvarar även för ergonomi både praktiskt och teoretiskt, menar Bremberg (2004, s. 104). Psykisk hälsa förekommer i flera olika sammanhang, däremot är undervisning om stress, depression och psykosomatiska sjukdomar relativt outvecklad, (Ibid, . 104). Annerstedt (2001, s. 336) menar att undervisningen i ämnet idrott och hälsa inte kan kompensera elevers inaktiva livsstil men det är bättre med lite fysisk aktivitet än ingenting alls. Det felet lärare i

ämnet idrott och hälsa ofta gör att de har teorilektioner framför tavlan istället för i gymnastiksalen i samband med praktiska aktiviteter, skriver Annerstedt (2001, s. 336).

### **3. Forskningsöversikt**

#### **3:1 Studier inom ämnet idrott och hälsa**

Under denna rubrik kommer jag redovisa fem olika studier som har gjorts inom ämnet idrott och hälsa. Fokus ligger på den första studien som är skriven av Britta Thedin Jakobsson. Eftersom många idrottslärare anser att begreppet hälsa är diffust och saknar tydliga riktlinjer så är det få som vet hur hälsa framgår i undervisningen, menar Thedin Jakobsson (2005, s. 278). I en undersökning vid namn "Hälsan tiger still...? Lärares tal om hälsa i ämnet idrott och hälsa", där idrottslärare deltog, bildades det fyra olika grupper efter att ha ställt frågan "vad är hälsa i ert ämne?". Den första gruppen ansåg att hälsa är något teoretiskt där prov och läxor ingår. Det tillhör med andra ord den klassiska undervisningen i klassrummet. Förmedlingspedagogik är ledordet för den andra gruppen som tycker att man ska växla mellan teori och praktik. Till exempel att läraren undervisar i hur man tränar och visar sedan några relevanta rörelser. Den tredje gruppen hävdar att hemkunskap och naturkunskap är ämnen som ska behandla hälsa, medan idrott och hälsa ämnet kan integreras med dessa ämnen ibland. Den sista gruppen svarar att hälsa främjas då man är fysiskt aktiv och lämpar sig därför bäst på idrottslektionerna, skriver Thedin Jakobsson (2005, s. 278).

#### **3:2 Fysiologisk och medicinsk hälsa**

Thedin Jakobsson (2005, s. 279) skriver att i intervjuerna med lärarna framkommer det olika inriktningar på hälsa. Det är när lärarna talar om mål och innehåll i undervisningen som en fysiologiska och medicinska synen på hälsa framkommer tydligast. Denna syn på hälsa innebär att kroppen ska ansträngs, bli svettig och träning som ska syfta till att gynna kroppen både i nuet och i framtiden, menar Thedin Jakobsson (2005, s. 279). Individerna kan själv skapa en fungerande kropp och har därmed ansvar för "en god fysisk hälsa", poängterar Thedin Jakobsson (2005, s. 279) och menar att det är nyttigt att vara fysiskt aktiv eftersom det motverkar skador och sjukdomar. Risken för att skada sig är lägst om man värmer upp ordentligt, stretchar och har lämplig utrustning. Sammanfattande är det utifrån en nyttodiskurs och riskdiskurs som hälsa tar form då budskapet till eleverna är att äta nyttigt, och att träna

rätt och för att inte drabbas av skador, sjukdomar eller av övervikt. I intervjuerna med lärarna kan man urskilja en hygiendiskurs, menar Thedin Jakobsson (2005, s. 280), då de talar om att en av förutsättningarna för ämnet är att eleverna ska vara ombytt. Att duscha efter lektionen ses som en självklarhet och nämns inte i intervjuerna i någon större utsträckning. En förklaring till varför inte lärarna talar om psykiska och sociala aspekter på ämnet kan vara att de anser att hälsa är något fysiologiskt och det kan i sin tur bero på att utbildningen är starkt präglad av en fysiologisk och humanbiologisk tradition, skriver Thedin Jakobsson (2005, s. 282).

### **3:3 Psykisk och social hälsa**

I intervjuerna med lärarna träder även en humanistisk inriktning på hälsa fram, skriver Thedin Jakobsson (2005, s. 280). De talar om hur viktigt det är att eleverna får träna sin sociala förmåga, samarbete och att hjälpa varandra. Lärarna menar att undervisningen ska vara rolig, lustfylld och gå i lekens tecken och det kan i sin tur leda till ett psykiskt välbefinnande. En förklaring till ämnets popularitet är bland annat att lärarna skapar roliga lektioner, att undervisningen innehåller aktiviteter som uppskattas högt av eleverna och upplevs som ett avbrott från de andra ämnena. I ämnet idrott och hälsa blir eleverna väl exponerade, både rent kroppsligt och färdighetsmässigt, och detta faktum kan vara en bidragande faktor till varför lärarna betonar lust och lek, spekulerar Thedin Jakobsson (2005, s. 281), och berättar vidare att lärarna är klämda mellan två diskurser då den ena handlar om just lust och lek medan den andra betonar kroppslig prestation. Lärarna anser att deras viktigaste uppdrag är att främja elevernas fysiska, psykiska och sociala utveckling och inte bara förmedla kroppsliga och idrottsliga prestationer.

Härnäst har jag valt att redovisa de fyra resterande studierna som jag finner relevanta för mitt arbete. Den första genomförde Skolinspektionen 2010 och heter ”mycket idrott, lite hälsa!”. Den andra studien står skolverket för och är en nationell utvärdering av ämnet idrott och hälsa. Den tredje och fjärde är artiklar som publicerades i tidningen svensk idrottsforskning 2002. den första artikeln går under namnet ”mellan teori och verklighet” och är skriven av Björn Sandahl och den andra artikeln heter ”lärarnas syn på ämnet idrott och hälsa- ett ämne i förändring?” och skrevs av Suzanne Lundvall, Jane Meckbach och Britta Thedin Jakobsson.

Skolinspektionen (2010, s. 4) besökte under en dag 172 grundskolor i 64 olika kommuner runt om i Sverige, med syftet att granska verksamheten i ämnet idrott och hälsa. Det var en oanmäld flygande tillsyn, och sammanlagt granskades 304 lektioner, vilket omfattade 7623 elever i åk 7-9.

Fokus för granskningen låg på vilka aktiviteter som förekom i undervisningen, hur aktiva eleverna var, elever som var befriade och lärarnas utbildning. Jag kommer att gestalta resultatet för vilka aktiviteter som man ägnade sig åt på lektionerna eftersom jag finner det mest lämpligt för min studie, då man får syn på hur stort utrymme hälsa och livsstil får i undervisningen.

Det var bollspel och bollekar som dominerade lektionerna, medan hälsoperspektivet förekom i mycket liten utsträckning. Det visade sig att den bredd som kursplanen faktiskt har inte kom till uttryck i verkligheten, menar Skolinspektionen (2010, s. 5). Det kan få konsekvenser om bollspel och bollekar fortsätter att dominera lektionerna och dessa kan vara att eleverna går miste om viktig kunskap på grund av det begränsade utbudet. Dessutom riskerar undervisningen att handla om tävling och prestation vilket absolut inte är ämnets syfte. I kursplanen betonas hälsoperspektivet och ämnet anses vara ett kulturbärande kunskapsämne, men detta faktum verkar inte ha fått sitt riktiga genomslag än, kanske beroende på att det finns en uppfattning hos elever och lärare att det är ett rent praktiskt ämne där man ska vara fysiskt aktiv.

Om lärarna inte utgår från kursplanen när de planerar undervisningen kan det leda till att undervisningen kan variera mycket skolorna emellan. Detta drabbar i så fall eleverna i slutändan eftersom de har rätt till en likvärdig utbildning oberoende på var man bor och vilken lärare man har, menar Skolinspektionen (2010, s. 7).

Ytterligare en konsekvens av detta och av en ensidig undervisning kan vara att elevernas motivation till deltagande sjunker. Under dagen gjordes över 800 noteringar, och endast 12 av dessa kan kopplas till begreppet hälsa, och märk väl att hälsa inte ens behövde vara ett dominerande inslag i undervisningen. En förklaring till detta kan vara att traditioner från äldre kursplaner lever sig kvar och även elevernas förväntningar på ämnet. Många av lärarna tycker att kursplanen är svår att förverkliga. Skolinspektionen (2010, s. 8) har tagit del av forskning som handlar om lärares tolkning av kursplanen och enligt denna ser lärarna vanligtvis hälsa utifrån ett fysiologiskt perspektiv, där god hälsa är en produkt av fysisk aktivitet. Kan detta

bero på att ämnet bär med sig en tradition av att göra istället för att prata. Skolinspektionen (2010, s. 10) trycker på det faktum att ämnet balanserar mellan att vara praktiskt ämne och ett kunskapsämne där elevernas kunskap om kropp, hälsa och livsstil ska utvecklas.

Skolverket (2003, s. 18) skickade ut en enkät till 300 lärare i idrott och hälsa i grundskolan och på gymnasiet. De huvudsakliga frågeställningarna handlar bland annat om lärarnas syfte och mål med undervisningen och vilket innehåll som är vanligast och viktigast enligt dem själva. Lärarna fick rangordna 14 olika alternativ, som handlade om lärdomar eleverna skulle dra från undervisningen. Den viktigaste lärdomen enligt lärarna var att eleverna ska ha roligt genom fysisk aktivitet. På andra plats var att eleverna skulle lära sig att samarbeta och sedan att eleverna får en förbättrad fysik. Det lärarna ansåg vara minst viktigt var att eleverna ska lära sig att konkurrera. Alternativet ”lära sig om hälsa” kom enligt grundskolelärarna först på sjunde plats, medan gymnasielärarna ansåg att det var näst viktigast. En annan fråga handlade om i vilken grad de bedriver undervisningen i syfte att eleverna ska utveckla a) en stark och vältränad kropp, b) en god fysisk förmåga att kunna utöva olika idrottsgrenar och c) ett positivt förhållande till den egna kroppen. Skolverket (2003, s. 22) fick fram resultatet att alternativ a inte bedrevs i någon högre grad, medan alternativ c bedrevs i mycket hög grad, vilket ligger i linje med kursplanen som uttrycker att eleven ska utveckla en positiv självbild. Vad det gäller vanligaste aktiviteten så ligger bollaktiviteter på en första plats, lekar på en andra och träning och motion på en tredje plats. Aktiviteter som stretchning, uppvärmning och träningslära kommer under rubriken övrigt på en åttonde plats. Sammanfattningsvis kan man konstatera att studien (som också innehöll elevers syn på ämnet) kom fram till att hälsa ses som ett separat moment i undervisningen och reflektion, samtal och diskussion syns i liten utsträckning, då lärandet ofta sker genom ett görande.

Det finns studier som visar att skolans styrdokument inte alltid överstämmer med den verkliga undervisningen, skriver Sandahl (2002, s. 12). Läroplanerna har förändrats genom tiderna som en effekt av förändringarna i samhället, men bara för att innehållet i läroplanerna har sett olika ut, behöver inte det automatiskt betyda att undervisningen stämmer överens med dessa.

Läroplanen är normerande och ett dokument som beskriver hur statsmakten anser att ämnet borde te sig, men ingenting om hur det egentligen förhåller sig i verkligheten. Jämförelsen mellan den normativa nivån och verkligheten visar att den verkliga undervisningen inte har särskilt mycket att göra med läroplanens innehåll, skriver Sandahl (2002, s. 16). Det är ett fåtal aktiviteter som har dominerat undervisningen och dessa är mer beroende av lärarnas

tycke och lokaler. Sandahl (2002, s. 16) hävdar att dessa resultat är oroväckande om man tror på läroplanen som ett verktyg för styrning. Anser man däremot att undervisningen är ett komplement för idrottsrörelsen är det inga problem.

Meckbach (2002, s. 17) hävdar att idrott och hälsa är ett isolerat ämne i relation till andra ämnen, och att bollspel är den vanligaste aktiviteten. Projektgruppen Skola- idrott-hälsa (S-I-H), verksamma vid Gymnastik och idrottshögskolan utformade en enkät som skickades ut till lärare med både slutna och öppna frågor. Lärarna ställdes inför ett antal påståenden angående viktiga mål i undervisningen och de viktigaste var att ge eleverna rekreation, få eleverna att uppleva rörelseglädje, samt utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet. En lärare sa: *att dom ska tycka att det är kul och röra på sig, det är egentligen det största, - det ska vara roligt, dom ska vilja komma till idrotten*, skriver Meckbach (2002, s. 17).

### **3:4 Internationella studier inom ämnet idrott och hälsa**

Under denna rubrik ska jag redogöra för fem internationella studier inom problemområdet. Den första studien heter "Preservice teachers' beliefs about the curricular goals for physical education" och genomfördes 2012 vid ett universitet i Missouri. Studiens syfte var att undersöka idrottslärares och "klassrumslärares" uppfattning om kursplanens mål i ämnet idrott och hälsa. Frågeställningarna löd (1) Vad är lärarnas uppfattning om syftet med ämnet idrott och hälsa? (2) Vad är det viktigaste man ska få ut av ämnet som elev enligt lärarna? (3) Vad är det minst viktiga man ska få ut av ämnet som elev enligt lärarna? Datainsamlingen skedde genom ett frågeformulär och i studien var det 74 "klassrumslärare", och 40 lärare i idrott och hälsa som deltog, skriver Sofu (2012, s. 21). Resultatet visade att både idrottslärares och "klassrumslärares" ansåg att fysisk aktivitet och fitness var huvudsyftet med ämnet, och en hälsosam livsstil kom på en andra plats. Därefter skilde sig åsikterna åt, då idrottslärares ansåg att motorisk utveckling var det tredje viktigaste syftet, medan "klasslärares" nämnde kognitiv utveckling. På fråga två låg fortfarande fysisk aktivitet i topp som det viktigaste syftet med idrott och hälsa. Idrottslärares ansåg även här att en hälsosam livsstil kom på andra plats, medan "klassrumslärares" var av den åsikten att emotionellt välbefinnande var näst viktigast. På den sista frågan svarade båda lärargrupperna att tävlingsinriktade lekar och sporter var minst viktigt, hävdar Sofu (2012, s. 25).

Den andra studien heter "Health education as understood by students of physical education in Poland", och genomfördes 2008 i Polen. Studiens syfte var att undersöka hur medvetna studenter vid idrottslärarutbildningen är om "health education". Ett frågeformulär delades ut till 677 studenter, och frågorna som författaren ville ha svar på löd: (1) Hur tolkar studenterna termen "health education"? (2) Om de själva får bedöma hur hög är kunskapsnivån vad det gäller "health education"? (3) Vilken är den största källan till denna kunskap? Resultatet visade att majoriteten av studenterna (86%) ansåg att "health education" betyder att förändra människors livsstil, skriver Kowalska (2008, s. 54) På andra plats kom påståendet: tillhandahålla människor med information om funktionerna i den mänskliga kroppen. Att tillåta människor att ta självständiga beslut angående sin hälsa hörde till det tredje populäraste påståendet. 90 procent av studenterna svarade att deras kunskap om "health education" var relativt tillfredsställande och att den största kunskapskällan var universitetet, varav familjen kom på andra plats. (Ibid, s. 54).

Den tredje studien heter "Physical education teachers perceptions of school health education and social support of it- result of a pilotstudy" och genomfördes 2011 i Litauen. Hälsoundervisning (HE) är integrerat i ämnen som biologi och idrott och hälsa, och med den vetenskapen är det viktigt att undersöka om denna integration uppnår en tillfredsställande kvalitet, skriver Jankauskienė (2011, s. 30). Syftet med studien är att undersöka lärares uppfattning om hälsoundervisning och det sociala stödet de får av skolan. Det var 70 lärare i idrott och hälsa som deltog i studien. Åldern på de deltagarna varierade från 25 till 69 år, och 45 procent av dem arbetade på skolor som tillhör SHE (School for health in Europe). Resultatet avslöjar att endast 10 procent av lärarna förstod konceptet av hälsoundervisning till fullo och kunde definiera dess huvudmål. Lärarna hade helt enkelt inte den kompetensen som krävs för att genomföra en effektiv och säker hälsoundervisning, poängterar Jankauskienė (2011, s. 31).

Den fjärde studien heter "Implementation challenges for a constructivist physical education curriculum", och publicerades 2011. Syftet med studien var att undersöka svårigheterna/utmaningarna som lärare i idrott och hälsa möter när de ska implementera kursplanen i undervisningen, skriver Zhu & Ennis (2011, s. 83). I studien deltog en idrott och hälsa lärare och hans studenter i årskurs tre, fyra och fem. "Daniel" arbetar i ett stort skoldistrikt i en förort i USA och författarna till studien observerade 75 av "Daniels" lektioner, genomförde två intervjuer med densamme och dessutom åtta intervjuer med hans elever. Resultatet delades upp i två teman, där den ena svårigheten var yttre faktorer som

begränsade möjligheten att genomföra en undervisning som utgick från kursplanen. Och den andra svårigheten var "Daniels" egna värderingar och tankar som många gånger krockade med kursplanens idé om att bedriva en vetenskapligt baserad undervisning. De yttre faktorerna var elever som anländer för sent till lektionen, brist på utrymme i salen och brist på tid mellan lektionerna. Dessa två teman påverkade "Daniel" i hans arbete med att implementera kursplanen i undervisningen. (Ibid, s. 83).

Den femte studien heter "Physical education curriculum reform in China: a perspective from physical education teachers", och publicerades 2011. Bakgrunden till denna studie är att en ny läroplan har satts i verket i Kina, där ämnet idrott och hälsa ingår som ett av huvudämnena. Ämnet har i tidigare kursplaner varit väldigt sportfokuserat, men i och med den nya läroplanen ligger ämnets fokus på hälsa och fitness, skriver Jin (2011, s. 17). Detta gör att lärarna tvingas ändra perspektiv på sin profession och själva pedagogiken. Syftet med studien var att undersöka hur lärarna i idrott och hälsa förstod och tolkade den nya kursplanen och dessutom försöka identifiera vilka svårigheter de ställs inför i sitt arbete med implementeringen av kursplanen. Det är en kvalitativ studie där 18 lärare i idrott och hälsa deltog, där samtliga lärare har varit verksamma inom yrket i minst 10 år, förklarar Jin (2011, s. 18). I resultatet framgick det att samtliga lärare såg positivt på den nya kursplanen och det faktum att den är mer hälsorelaterad än föregående kursplaner. Dock svarade lärarna att personliga och kulturella faktorer hindrade dem i sitt arbete med implementeringen av kursplanen i undervisningen. De personliga var känslor som uppstod i deras arbete som utmattning, frustration, maktlöshet och brist på stöd, hävdar Jin (2011, s. 20) De kulturella faktorerna handlar framförallt att lärarna upplever att eleverna inte inger dem samma respekt som längre tillbaka i tiden. De har svårigheter med att hantera elevernas attityd och beteende, informerar Jin (2011, s. 24) om.

## **4. Teoretiska perspektiv**

### **4:1 Ett patogent perspektiv**

Baserat på undersökningen om de olika hälsodiskurserna har Quennerstedt (2006, s. 47) använt sig av Antonowskys teori om hälsa utifrån ett patogent och ett salutogent synsätt. Inom det patogena hälsoperspektivet fokuserar man på det sjuka eller onormala. Ordet patogen



kommer från det grekiska ordet *patos*, vilket betyder sjukdom. Enligt Quennerstedt (2006, s. 47) anses hälsa vara motsatsen till det onormala eller det sjuka och definieras inte sällan som frånvaro av sjukdom.

Quennerstedt (2006, s. 47) nämner det biomedicinska synsättet som ibland får exemplifiera det patogena perspektivet. Detta synsätt innebär att sjukdom är en avvikelse från normala tillstånd och beteenden, med hänsynstagande till kön och ålder. Quennerstedt hävdar att det sjuka är intressant och därmed framkommer termer som att bota, att skydda och förebygga sjukdomar. Inom medicinvetenskapen och till viss mån sjukvården har det biomedicinska synsättet ett övertag. Även i människors vardag definieras hälsa som frånvaro av sjukdom då mätning av kroppstemperatur oftast har företräde då det gäller tolkningen hur vi mår. I skolans värld har det patogena perspektiv en dominerande roll då det är fokus på hur man ska förebygga framtida sjukdomar såsom benskörhet och hjärt-kärlsjukdomar.

Quennerstedt (2006, s. 48) skriver att inom det biomedicinska synsättet har man stor fokus på det biologiska och konsekvenserna av detta blir att mycket annat glöms bort. Den mänskliga kroppen är ett biologiskt fenomen som bestämmer dess identitet och handlingar. Om man ska prata i metaforiska termer så kan kroppen betraktas som en maskin menar Quennerstedt (2006, s. 48). När maskinen fungerar är den i ett tillstånd av hälsa och vid sjukdom eller skada fungerar den inte. Denna liknelse får man som läsare inte tolka alltför ordagrant, då maskiner inte är biologiska.

## **4:2 Ett salutogent perspektiv**

Det salutogena perspektivet är en holistisk teorityp som skapades som en följd av kritiken mot det patogena/biomedicinska synsättet, skriver Quennerstedt (2006, s. 50). Hälsa ses som en helhet där fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar. Relationen mellan hälsa och sjukdom betraktas inte som något man har eller inte har utan det handlar mer om olika grader av hälsa, menar Quennerstedt (2006, s. 50). Hälsa anses vara ett verktyg för att nå olika mål i livet och därmed inte som ett statiskt tillstånd. Det salutogena perspektivet exkluderar inte sjukdomsbegreppet utan snarare framförhåller att det kan vara en påverkansfaktor och därmed slutsatsen att man kan ha hälsa även fast man är sjuk. Quennerstedt (2006, s. 51) förklarar att samspelet mellan människa och omgivning skapar hälsa, och det går inte att dra några tydliga gränser mellan kropp och själ, det biologiska och kultur samt individen och omgivningen. Avslutningsvis skriver Quennerstedt (2006, s. 51) att hälsa ur ett salutogent perspektiv är en

dynamisk process som ständigt pågår, och fokus hamnar på det som utvecklar hälsa, snarare än vad som utvecklar sjukdom.

### **4:3 Olika hälsodiskurser**

Quennerstedt har visat att det finns ett antal olika diskurser att tala om hälsa i ämnet idrott och hälsa. Fysiologidiskursen är den dominerande diskursen i relation till hälsa, menar Quennerstedt (2006, s. 171). Att stimulera till goda vanor, att ge fysisk träning och kunskaper om fysisk träning hör till de områden som fysiologidiskursen innehåller. Samtliga av dessa handlingar kännetecknas av kunskap från fysiologi och anatomi, skriver Quennerstedt (2006, s. 171). De viktigaste beståndsdelarna inom fysiologidiskursen är således konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning och en god kosthållning och med den kunskapen drar Quennerstedt (2006, s. 171) slutsatsen att det handlar om aktiviteternas påverkan på den biologiska kroppen. Riskdiskursen handlar om att identifiera, förebygga och hantera olika risker och skador och är därmed liksom fysiologidiskursen präglad av fysiologi och anatomi, hävdar Quennerstedt (2006, s. 176). Arbetsmiljö i skolan är en viktig del i riskdiskursen och därmed få kunskap om hur arbetsmiljön påverkar hälsan och välbefinnandet. Att följa regler, visa hänsyn och uppföra sig i en grupp hör till moraliseringsdiskursen och i relation till hälsa främjas den då det exempelvis handlar om att trivas i en grupp. Quennerstedt (2006, s. 132) skriver om naturmötesdiskursen, vilket handlar om handlingar där naturmötet är i fokus. Diskursen innefattar positiva upplevelser i samband med naturen och detta leder oftast till ett ökat intresse för natur och miljöfrågor. Quennerstedt (2006, s. 132) skriver vidare om hygiendiskursen. Den handlar om handlingar som främjar hälsa genom att hålla sig ren, och det kan vara allt från att duscha till att klippa håret.

### **4:4 Läroplansteorin**

När man granskar ett ämnes utformning är det enligt Thedin Jakobsson (2005, s. 24) intressant att undersöka vad som påverkar läroplanstexten, hur lärare uppfattar den och framför allt hur läroplanen realiserar i undervisningen, och därför har jag valt läroplansteorin som ett teoretiskt perspektiv och verktyg för att analysera resultatet. Thedin Jakobsson (2005, s. 24) refererar till Lundgren (1979, s. 231) som menar att läroplansteorin handlar om tre

huvudfrågor och dessa är: Hur formuleras mål för utbildningen? Hur väljs innehåll ut för utbildningen och hur organiseras innehållet för utbildningen?

Inom läroplansteorin finner man även ramfaktorteorin som handlar om de faktorer som påverkar och begränsar själva undervisningsprocessen. Dessa faktorer beskrivs som ramar för undervisningen och kan vara av konstitutionell, organisatorisk eller fysisk art.

Konstitutionella innebär ramar där skollagen inkluderas och organisatoriska ramar betyder ekonomiska resurser såsom klasstorlek och fördelning av tid. Fysiska ramar syftar till byggnader, läromedel och utrustning, skriver Linde (2000, s. 34).

Läroplanen kan ses som ett instrument för styrning av skolan, men man ska vara medveten om att det läroplanen föreskriver inte alltid är detsamma som det stoffurval lärarna väljer till sin undervisning. Lärarna tolkar läroplanen utifrån deras intention, rutin och repertoar, men även utifrån ramfaktorer såsom ekonomiska och materiella resurser, lokaler, befolkning och närområde. Dessa beslut om stoffurval kan kategoriseras under tre rubriker: formulering, transformering och realisering. (Ibid, s. 34). Formulering innebär de ämnen som ska studeras, hur mycket tid som ska tillägnas ämnet, och slutligen hur målen och innehållet ska se ut i varje ämne. Linde (2000, s. 34) skriver om det faktum att undervisningen inte kan förmedla allt stoff, men att han menar att det finns principer för hur man gör stofforganisationen. Det är Basil Bernsteins termer *collect code* och *intergrative code* som Linde (2000, s. 34) använder sig av. Collect code innebär att lärarna framförallt ser sig själva som ämnesrepresentanter, och arbetar därmed självständigt och verkar för elevernas lärande. Inom intergrative code är lärarna pedagoger, där strukturer som lärarlag, skolklass och ämnesövergripande teman är sammanhållande snarare än ämnet.

I analys av resultatet kommer fokus ligga på lärarnas transformering av läroplanen, då främst det centrala innehållet, och Linde (2000, s. 48) menar att det kan utgå från fyra huvudgrupper: socialt fokus, ämnesfokus, lärarfokus och undervisningsprocesserna i fokus. Socialt fokus är krafter utifrån som påverkar lärarnas val av stoff i undervisningen. Ämnesfokus innebär den tradition som ämnet bär med sig och lärarfokus handlar om lärarnas utbildning och erfarenhet. Det sista fokuset betyder att lärarna påverkas av hur man anser att man "ska" undervisa i ämnet, menar Linde (2000, s. 48).

## 5. Syfte

Syftet är att undersöka lärares syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa och deras tolkning av kursplanen.

## 6. Frågeställningar

- Ur vilket/vilka perspektiv ser lärarna på hälsa?
- Hur tolkar lärarna ”hälsa och livsstils-delen” i kursplanen?
- Hur hanterar lärarna inom ämnet idrott och hälsa hälsoperspektivet i undervisningen?

## 7. Metod

### 7:1 Val av metod

Syftet med arbetet är att förstå och undersöka idrottslärares syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa valdes en kvalitativ studie. Enligt Jan Trost (1997, s. 8) använder man sig av kvantitativa studier om det handlar om siffror, till exempel frågor som hur ofta, hur många, medan kvalitativa studier görs om man vill förstå någonting och hitta mönster. Trost (1997, s. 16) använder sig av ett exempel vad det gäller kvantitativ eller kvalitativa studier som lyder: om man vill veta hur många blommor det finns på en äng så ska man gå ut och plocka dem (kvantitativ studie), men om man istället vill veta vilka sorter som förekommer ska man försöka finna variation och förstå deras situation, och inte räkna dem.

Kvalitativa studier anses inte vara lika "fina och pålitliga" som kvantitativa då mätning och uträkningar är lättare att förstå och dessa ses oftast inte som riktiga studier utan förstadiet till kvantitativa studier, menar Trost (1997, s. 8). Det positiva med en kvalitativ studie är att genom att ställa raka och enkla frågor får man berikande svar och därmed ett rikt material som sedan i bearbetningsprocessen kan innehålla intressanta mönster, åsikter och skeenden. (Ibid, s. 8). 7

### 7:2 Urval

Enligt Trost (1997, s. 105) är det viktigt med ett varierat urval vid en kvalitativ studie, vilket betyder att man inte bara vill ha ”vanliga” människor, utan några mer ovanliga också.

För att komma i kontakt med eventuella intervjupersoner gick jag in på [www.stockholm.se](http://www.stockholm.se) och klickade mig vidare till en sida där man kunde få upp alla grundskolor i Stockholm. Jag gjorde ett bekvämlighetsurval, som Trost (1997, s. 118) skriver om, då några skolor låg i mitt närområde och

några i andra delar av Stockholm. Jag mailade rektorn på 19 skolor och beskrev mitt ärende, bifogade med ett brev och bad dem att maila tillbaka deras idrottslärares mailadress.

Sedan fick jag tillbaka svar från 10 rektorer som bifogade deras idrottslärares adresser. Och av dessa 12 idrottslärare så var det endast sex lärare som hörde av sig, men de meddelade att de inte hade tid att ställa upp. Veckorna passerade och jag fick lov att kontakta min handledare, mina kurskamraters handledare och andra verksamma idrottslärare som jag på något sätt haft kontakt med under utbildningen. Det blev sex intervjupersoner till slut och det optimala antalet är fyra eller fem enligt Trost (1997, s. 110), som också hävdar att många dåligt utförda intervjuer är mindre värda än färre utmärkt utförda intervjuer. Det föll sig av en slump att majoriteten är män och är därmed inget medvetet val. Härnäst kommer en liten anonym presentation av de sex intervjupersonerna som jag väljer att kalla person A, B, C, D, E och F.

Person A: Kvinnlig lärare i idrott och hälsa som har varit verksam i sju år och undervisar även i engelska.

Person B: Manlig lärare i idrott och hälsa som har varit verksam inom yrket i två år och undervisar även i matematik och svenska.

Person C: Manlig lärare i idrott och hälsa som har varit verksam inom yrket i ett år.

Person D: Manlig lärare i idrott och hälsa som har varit verksam inom yrket i 12 år.

Person E: Manlig lärare i idrott och hälsa som har varit verksam inom yrket i ett halvår.

Person F: Manlig lärare i idrott och hälsa som har varit verksam inom yrket i 15 år.

### **7:3 Genomförande**

Trost (1997, s. 42) skriver att platsen för intervjun ska vara så ostörd som möjligt, inga åhörare ska finnas och den intervjuade ska känna sig trygg. Eftersom intervjupersonen är snäll och ställer upp så borde han/hon få bestämma vart intervjun ska äga rum menar Trost (1997, s. 42). Med denna vetskap så blev också fallet och samtliga idrottslärare valde att bli intervjuade på sin arbetsplats. Person A blev intervjuad i sitt arbetsrum där vi var ostörda. Person B blev också intervjuad i sitt arbetsrum, där vi blev störda en gång på grund av att det knackade på dörren. Person C blev intervjuad i sitt arbetsrum där vi var helt ostörda under hela intervjun. Personerna D, E och F valde även de att bli intervjuad i sina arbetsrum, med undantag för person F som valde att sitta i ett klassrum.

## 7:4 För- och nackdelar med intervju som metod

Trost (1997, s. 50) skriver om för och nackdelarna med användning av bandspelare, och fördelarna är till exempel att man inte behöver föra anteckningar under intervjun utan helt kan fokusera på frågorna och svaren. Dessutom behöver man inte försöka förstå sina anteckningar efter intervjun som ibland kan vara obegripliga. Man utvecklas och blir förhoppningsvis en bättre intervjuare när man kan lyssna på sin röst och tonläge och dessutom kan intervjuarens ordval och pauser vara intressant för resultatet, berättar Trost (1997, s. 50). Att det tar tid att lyssna på bandet och spola fram och tillbaka hör till nackdelarna och även det faktum att den intervjuade kan känna sig hämmad och besvärad, men oftast tänker det inte på att deras röst blir dokumenterad menar Trost (1997, s. 51).

Vad det gäller att föra anteckningar kan de både vara oläsliga för intervjuaren efteråt och dessutom kan det verka störande för den intervjuade då man bara för anteckningar ibland. Trost (1997, s. 50) tror att den intervjuade kan bli misstänksam om så är fallet och börja undra varför man började anteckna precis då.

Jag spelade in samtliga intervjuer med min mobiltelefon som har en inspelningsfunktion. Jag tyckte att det var smidigare då man inte behöver vara rädd för att bandet ska ta slut och mobiltelefonen kan jag ha med mig överallt och transkribera intervjuerna var jag vill. Den totala tiden av mötet med intervjupersonen tog mellan 30 minuter och 60 minuter men själva intervjun tog mellan 25 minuter och 40 minuter. Samtliga intervjupersoner godkände min intervjumetod.

Trost (1997, s. 53) skriver om vilken klädsel som är lämplig vid intervjutillfället och hävdar att en neutral stil är att föredra. Klädseln ska anpassas till den intervjuade vad det gäller ålder och hela situationen, poängterar Trost (1997, s. 53). Med denna vetskap klädde jag mig neutralt med jeans och en vanlig tröja för att fokus inte skulle hamna på mig. Under intervjun var jag noga med att titta på intervjupersonen, då jag för det mesta sökte ögonkontakt. Detta är viktigt enligt Trost (1997, s. 72) då man tydligare visar sitt intresse för den intervjuade. Trost (1997, s. 72) skriver att ett för yvigt kroppsspråk bör undvikas, därför försökte jag att gestikulera så lite som möjligt och visade på en öppen och välkomnande kroppsställning för att eliminera eventuella tankar om arrogans och avståndstagande från den intervjuades sida. Trost (1997, s. 74) hävdar att de flesta är rädda för tystnad men vid intervjuer är tystnad befogat och det kan vara skönt för båda parter med tystnad. Tystnaden ger den intervjuad tid att tänka efter och en tankekedja kanske har startat i dens huvud. Om man uppmärksam tittar på intervjupersonen märker man ganska snabbt om dennes svar inte är helt givet, och då gäller det att vara tyst och invänta svaret som efter lite betänketid kommer.

Mina intervjufrågor konstruerades utifrån de områden jag var intresserad av såsom lärarnas syn på hälsa i idrott och hälsa och tolkning av kursplanen. När jag formulerade frågorna försökte jag att följa Trost (1997, s. 73) råd om att man ska ställa enkla och raka frågor.

## **7:5 Databearbetning**

Boolsen (2007, s. 75) hävdar att datainsamlingen blir intressant och relevant först när man konstruerar den så att frågeställningarna kan besvaras. Hon menar att man som författare vill hitta samband och orsaker med hjälp av den valda teorin och detta är en överblickbar process, säger Boolsen (2007, s. 75). Boolsen (2007, s. 75) upplyser läsaren att när författaren omvandlar datainsamlingen till det färdiga resultatet bör man gå strategiskt till väga, tänka logiskt, använda sunt förnuft och hela tiden vara målfokuserad. Transkriberingen skedde samma dag som intervjutillfället för att jag i så stor utsträckning som möjligt skulle komma ihåg sammanhang och detaljer. Transkriberingen ägde rum vid mitt skrivbord där jag spelade upp intervjuerna successivt, samtidigt som jag dokumenterade det skriftligt i ett worddokument. När all empiri var insamlad valde jag att para ihop en frågeställning med olika intervjufrågor, t.ex.. frågeställningen ”Ur vilket/vilka perspektiv ser lärarna på hälsa?” kategoriserades in i intervjufrågorna 1-4 och 9-10 osv. De olika kategorierna symboliserades av en färg för att enklare få en överblick över empirin och detta gjorde också att jag fick en struktur i alla svar och därmed hittade mönster och samband. Utifrån detta började jag skriva under rubriken analys av resultat. Jag valde att väva in analysen i resultatet då det blir lättare för läsaren att hänga med.

## **7:6 Tillförlitlighetsfrågor**

Under denna rubrik kommer begreppen validitet och reliabilitet att behandlas. Validitet handlar om huruvida författaren är inläst på det aktuella området menar Patel & Davidsson (2003, s 98) och reliabilitet handlar om trovärdighet och noggrannhet. Det finns ett visst förhållande mellan validitet och reliabilitet och därför måste man koncentrera sig på båda, poängterar Patel & Davidsson (2003, s 99). För att en undersökning ska vara tillförlitlig krävs det en fullständig reliabilitet eftersom det är förutsättningen för en fullständig validitet. Vad det gäller validitet var jag relativt inläst på ämnet innan jag började med intervjuerna och hade därmed en hyfsad tydlig bild hur läget såg ut, men givetvis hade jag kunnat förkovra mig i fler böcker och studier för bli kunnigare om ämnet. För att försäkra mig om att reliabiliteten var hög var jag noga med att intervjutillfället ägde rum på en avskild plats. Olyckligtvis blev några av intervjuerna avbrutna av olika skäl och detta kan kanske påverka reliabiliteten negativt eftersom det är möjligt att deras svar kan ha blivit annorlunda. Att ställa

följdfrågor kan ha höjt reliabiliteten då man kan få mer utvecklande svar. Att jag spelade in intervjuerna tror jag gör arbetet trovärdigt då jag fick med deras svar i detalj och jag kunde lyssna på svaren i lugn och ro. Dessutom störde jag inte intervjupersonen med att anteckna svaren, vilket kan rubba den intervjuades koncentration. Vad det gäller intervjupersonen så anser jag att de hade hög trovärdighet då de kändes ärliga och seriösa.

## 7:7 Etiska aspekter

Det finns fyra begrepp som man ska ta i beaktning när man utför en vetenskaplig studie och dessa heter informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet, skriver Vetenskapsrådet (2012). Informationskravet innebär att man måste informera deltagarna om studiens syfte, och vad deras roll i studien kommer att vara. De ska även få veta att det är frivilligt och samtliga moment i studien ska tydliggöras eftersom dessa kan påverka huruvida de vill delta, menar Vetenskapsrådet (2012). Detta krav uppfyller jag då jag i mitt mail till idrottslärarna beskrev vad studien handlade om, vilka ämnen jag skulle ta upp, hur intervjun skulle genomföras och hur svaren skulle behandlas. I mailet står det däremot inte uttryckt att det är frivilligt men detta var jag mycket tydlig med när jag träffade de lärare som ingår i studien. Samtyckekravet handlar om att deltagaren har rätt att själv bestämma över sin medverkan i studien, informerar Vetenskapsrådet (2012). Detta krav tillgodosåg jag genom att intervjupersonerna lämnade sitt samtycke till mig och eftersom alla är över 15 år behövdes ingen underskrift från vårdnadshavare. Det tredje kravet vid namn konfidentialitetskravet uppfylls då uppgifterna om deltagarna och deras svar inte kan nås av obehöriga, och dessutom ska de som arbetar med studien ha tystnadsplikt. Angående deras intervjusvar så har jag slängt alla pappersdokument på ett säkert sätt och även raderat ljudfilerna på min mobiltelefon. Om man har uppfyllt nyttjandekravet i sin vetenskapliga studie har man inte använt deltagarnas uppgifter för kommersiellt bruk och då inräknat både personuppgifter och deras intervjusvar som de handlar om i mitt fall. Detta krav har jag uppnått eftersom användande av deras uppgifter för kommersiellt bruk har inte förekommit och kommer inte förekomma i framtiden. Trost (1997, s. 92) skriver också om etiska regler, men inriktar sig snarare på kvalitativa intervjuer. Trost (1997, s. 92) föreslår att de etiska reglerna alltid ska vara i fokus vid all forskning. Individerna har all rätt till sin integritet och sin egen värdighet. Detta gäller under hela arbetsprocessen såsom mötet med intervjupersonen, själva intervjun och till sist hur materialet förvaras. Under intervjun kan känsliga situationer uppstå och då gäller det att intervjuaren handlar på ett värdigt sätt, menar Trost (1997, s. 93). Även fast intervjupersonen är väl medveten om att deltagandet är valfritt, att tystnadsplikt gäller och att man inte behöver svara på alla frågor så ska intervjuaren ha klart för sig att så fort intervjun startat så bildas en grupsituation, skriver Trost (1997, s. 93). Trost (1997, s. 95) hävdar att det kan vara vanskligt eller rent av



integritetskränkande att citera direkt från talspråk och bör därför undvikas. När arbetet redovisas är det vanligen inga problem om intervjupersonen känner igen sig själv i resultatet. Det är när vänner, make, föräldrar, grannar kan identifiera intervjupersonen som det blir problematiskt och detta får absolut inte förekomma, menar Trost (1997, s. 95).

## **8. Analys av resultat**

Jag har valt att organisera resultatet efter rubriker och dessutom har jag valt att väva in analysen för att underlätta läsarens förståelse och därmed undvika lösryckta sammanhang som lätt uppstår om man väljer att dela upp resultat och analys.

### **8:1 Lärarnas perspektiv på hälsa**

Sammanfattningsvis har lärarna en helhetssyn syn på hälsa, då de anser att hälsa är ett samspel mellan det fysiska, psykiska och sociala. Men vad det gäller hälsa i ämnet idrott och hälsa domineras synsättet av ett fysiologiskt perspektiv.

### **8:2 Lärarnas personliga syn på hälsa**

Samtliga lärare hade en helhetssyn på hälsa och person A svarade:

mentalt, fysiologiskt, ja hela konceptet. Man får med hela tänket kring kropp och så. Det är livsstil och ja man kan få in hur mycket som helst i det där egentligen. Det handlar inte bara om man är frisk eller inte.

Person A verkar utgå från ett salutogent perspektiv, eftersom hon poängterar att man kan vara vid hälsa trots att man är sjuk, till skillnad från ett biostatiskt perspektiv då man anser att hälsa är frånvaro av sjukdom. Person C var lite av samma åsikt och berättade:

hälsa är jättestort tycker jag. Egentligen är det ju bland det största som finns liksom. Allt om hur man mår i både kropp och själ.

Person B uttryckte sig mer konkret vad hälsa är för honom personligen och betonade vad som får honom att må bra: *För mig personligen innebär det att man ska må bra. Och det som får mig att må bra är att vara med kompisar, träning röra på mig , om jag äter bra.* Person E:s svar problematiserar balansen mellan det fysiska och psykiska:

att man ska veta hur man tar hand om sin egen kropp, hur man kan träna sin kropp. Det handlar om att jag ska må fysiskt och psykiskt bra, för har jag ont någonstans så kommer det störa mig hela tiden, och mår jag inte psykiskt bra så kommer jag gå runt och vara deprimerad och då mår jag inte heller bra.

Person F svarade: *för mig handlar det om att röra sig och att det ska vara en glädje att röra sig och att må bra.*

Samtliga lärare besitter ett salutogent perspektiv på hälsa då de har en holistisk syn på hälsa där fysiska, psykiska och sociala aspekter samspekar. Dock syftar person E till ett patogent perspektiv, då han nämner att vid skada och smärta kan hälsa inte infinna sig.

### **8:3 Hälsa i ämnet idrott och hälsa**

Sedan undrade jag *vad hälsa innebär i ämnet idrott och hälsa?* och person A svarade:

man ska hitta vägar att utvecklas i hälsosamma riktningar, alltså det finns så många val för ungdomar och barn men man ska försöka hitta något som är hållbart i längden. Man måste ju försöka leva hälsosamt för att leva länge, vara skadefri och frisk.

Här kan man återigen urskilja ett salutogent perspektiv på hälsa då hon pratar om vägar att utvecklas i hälsosamma riktningar, vilket betyder att man ska hitta vägar i livet som främjar hälsa. Men hon nämner också att man ska vara skadefri och frisk och i och med detta uttalande kan man se tendenser till ett patogent synsätt på hälsa.

Person B förklarade:

jag har tagit 4 delar som innebär kost, sömn, träning och även kompisbiten, det sociala, att det ska funka på lektioner, att vi ska vara sjsyssta mot varandra, för ingen mår ju bra om man inte har det sociala. Det blir som en stol med fyra ben så om ett ben viker så funkar ingenting.

Denna lärare är inne på fysiologidiskursen då han talar om kost och träning som en del av ämnet, och även moraliseringdiskursen eftersom han värderar det sociala och att eleverna ska vara sjsyssta mot varandra och därmed visa hänsyn. Person E poängterar också moraliseringsdiskursen genom sitt uttalande om att man kan utveckla en person som man kan tycka om. För att bli en sådan person ska man visa hänsyn, följa regler och värna om andra.

Person C, D och E var av åsikten att lektionerna ska vara ett redskap för eleverna att lära sig hur man ska vara aktiv efter skolan istället för att de ska vara jätteaktiva på lektionerna, och person E uttrycker sig på följande sätt:

lite samma sak att det handlar om det fysiska och psykiska. Och det psykiska handlar om att man duger som är, alltså man kan utveckla en person som man kan tycka om. Och fysiskt att man ska veta hur man ska ta hand om sin egna kropp.

Det sista personen säger kan kopplas till riskdiskursen då de handlar om hur man ska förebygga skador och risker och genom att ta hand om sin kropp så minskar man risken för skador och sjukdomar som är relaterad till låg fysisk aktivitet.

Person F anser att det är viktigt att eleverna känner rörelseglädje och att de ska känna: *ja idag är det idrott! Jättekul!!*

#### **8:4 Arbetet med hälsa i undervisningen**

Person A berättade:

jag tycker nog att jag gör det hela tiden. Alltså jag pratar väldigt mycket om hälsa och t. ex. När vi har nätspel, vad tränar du för något nu och varför är det viktigt och vad får du ut av det förutom tävlingsmoment typ som att en varm sommardag kan du ta fram ett rack och börja spela i trädgården och vara ute och röra sig i naturen som jag tycker är väldigt viktigt.

En naturmötesdiskurs är tydlig att urskilja här då hon vill framhäva att ett av målen med ämnet är att eleverna ska utföra spontan fysisk aktivitet i naturen och därmed få positiva upplevelser av densamme. Person B arbetar på detta sätt:

de senaste 4 veckorna har de fått läsa på ett litet häfte om hälsa som handlar om de här fyra delarna, de har fått läsa på en A4 till varje lektion och sedan hade vi ett slags förhör med olika kort, alltså jag delade ut ett kort till varje elev och det kunde antingen stå en fråga eller ett svar och då skulle t.ex. En person med en fråga skulle hitta sin ”svar-kompis” och tvärtom. Och nästa lektion blev det ett skriftligt prov på dessa fyra delar.

Denna lärare har ett salutogent perspektiv på hälsa, då han fokuserar sin undervisning på det som främjar hälsa, vilket enligt honom är kost, träning, sömn och vänner. Han anser att dessa faktorer samspelar med varandra och tillsammans skapar hälsa.

Person C och D arbetar mycket med konditionsträning och styrketräning och person C svarar:

de ska få vissa begrepp som krävs så att de ska se lite samband och förklara vilka muskler som finns och hur man tränar dem och uthållighet för dem är att förklara vad som händer när man springer.

Person D förklarar:

Ja enligt kursplanen framförallt, och som jag tolkar den så bygger mycket på att skapa förståelse hos barnen, lära dem att se samband, till exempel hur rörelse påverkar hur man mår, om man kan koncentrera sig och vad man äter och inte äter, hur man sover och inte sover. Allt utgår från kursplanen. Har man en förståelse så tror jag att man skapar lust att vilja röra på sig. Det tror jag är hela poängen att de ska vilja det själva, och för att vilja måste man förstå.

Person C och D:s undervisning domineras av fysiologidiskursen då kondition och styrketräning värderas högt, och även på grund av kosthållning och hur fysisk aktivitet påverkar kroppen. Person E berättar om sitt samarbete med biologiläraren, där han pratar om hjärtat och blodets väg genom kroppen och person E arbetar med borgskalan på sina lektioner.

Samtliga lärare arbetar med förståelse och samband, medan person F skiljer sig från mängden och berättar:

jag försöker att prata så lite som möjligt så har jag vunnit mycket, jag vill att barnen ska röra sig mycket, de har två 50 minuters pass i veckan och då är det viktigt att minimera diskussioner. Jag vill att minst 40 minuter av de 50 ska vara fysisk aktivitet.

Person F anser förmodligen att fysisk aktivitet främjar hälsa, och har då till viss del ett salutogent synsätt på hälsa. Men eftersom han endast fokuserar på den fysiska aspekten så utgår han kanske i viss mån från ett patogent synsätt där kroppen är en maskin och drabbas den av skada eller sjukdom är personen inte vid hälsa längre. Hans svar kan därmed även kopplas till fysiologidiskursen då det handlar om att ge fysisk träning men han förbigår en viktig punkt och det är kunskap om träning. Och eftersom hans mål är att minimera prat och diskussioner om t. ex. Syftet med lektionen, blir det svårt för eleverna att känna en känsla av sammanhang (KASAM). KASAM ingår i det salutogena perspektivet på hälsa, skriver Thedin Jakobsson (2005, s. 21) och menar att hälsa uppkommer när individen har en känsla av sammanhang.

### **8:5 Målet med ämnet idrott och hälsa**

Det genomgående svaret från lärarna var att eleverna ska utveckla en positiv självbild, känna rörelseglädje och lära sig hur man ska ta hand om sin kropp. Återigen poängteras värdet att ta hand om sin kropp, vilket innebär en fysiologisk diskurs. Det salutogena perspektivet återkommer även det, med den sociala aspekten förankrad i positiv självbild och den fysiska aspekten i rörelseglädje. Person B menade:

För det första att man ska väcka en lust hos dem att vilja röra på sig på långsikt och inte bara på mina lektioner. Men att jag skapar ramar så att så många som möjligt ska vara aktiva under lektionerna också.

Person E hade en liknande åsikt och sade:

det handlar om hur man ska ta hand om sig själv, och vad som påverkar en negativt och positivt. Så att man kan gå igenom livet och må bra både kroppsligt och mentalt.

Person D uttrycker sig så här:

det handlar om att skapa förutsättningar för en livslång bra hälsa, alltså utanför skolan. Att man bygger en grund som de sedan kan använda sig av..alla vill ju må bra. Men att skapa förutsättningar för att de ska veta hur man ska må bra. Det handlar ju om friluftsliv också att man kan utnyttja naturen för att må bra.

Person D koppling mellan natur och att må bra leder mig osökt in på naturmötesdiskursen där fokus ligger på att positiva upplevelser av naturen. Person C skilde sig lite från de andra och förklarade att han brinner för föreningsidrott och tror att det finns en sport för alla.

### **8:6 Hälsa i undervisningen på ett konkret plan**

De flesta lärare anser att hälsatänket genomsyrar all undervisning, men att det förekommer mer i vissa moment. Person A svarade:

*när vi har bollspel så pratar vi strategier..hur ska du placera dig på planen och poängtera att nu ska vi spela tillsammans och ni ska forma strategier och regler och vad händer om jag placerar mig där, så att de ska få en djupare förståelse för varför de står på planen.*

Hon följer moraliseringsdiskursen genom att poängtera att eleverna tillsammans ska forma olika strategier och regler därmed måste ta hänsyn till varandra. Person B försöker att prata om hälsa i alla moment och gissar att han har lite ”hälsoprat” var fjärde lektion. Person F däremot uttrycker sig så här: *Jag tar upp det ibland, vad man äter för frukost för att må bra och är det bra att röka och snusa. Men det är inte så att jag tänker innan nu ska jag ta upp det.* Person C hävdar ungefär samma sak genom att:

Jag har ju just ett moment som heter hälsa-träninglära där vi jobbar med det och sen är det inget som återkommer hela tiden utan det kan vara spontana kommentarer men inget jag planerar.

Dessa två personer utgår från en fysiologisk diskurs likt de andra lärarna genom att prata om mat och träning, däremot tenderar person F till ett patogent perspektiv då han talar om snusning och rökning, vilket är två aktiviteter som inte främjar hälsan. Inte den fysiska i alla fall. Person E kopplar också hälsa till träning och menar att hälsa handlar om kondition, grundmotorik och chansen att experimentera med sin kropp.

Person D anser att de fortgår hela tiden och menar att: *Hälsa är ju egentligen tre delar med rörelse, friluftsliv och hälsa, och hälsa-delen är kanske mer teori.* Här är person D återigen inne på naturmötesdiskursen, och ett intressant resonemang om att friluftsliv skulle vara en del av hälsa och han är därmed av den åsikten att friluftsliv och då främst naturmöten främjar hälsan.

### **8:7 Synen på sambandet mellan elevernas hälsoutveckling och ämnet idrott och hälsa**

Lärarna är här eniga och tror inte att det påverkar elevernas fysiska hälsoutveckling i någon större utsträckning eftersom lektionstiden är för kort. Men att undervisningen ger dem inspiration och verktyg att vara fysiskt aktiva utanför skolan tror de på. Person A svarade: *Det kom fram en tjej idag faktiskt som tyckte att gympan hade blivit mycket roligare sedan jag började och det var ju kul att höra för då har jag lyckats inspirera den där tjejen.”.* Person B sade: *Jag tycker att vi kan påverka eleverna hälsa men kanske inte direkt utan mer indirekt. Men det skulle vara jättebra om man fick en timme till i veckan.*

Person C och D är inne på samma spår och person C säger:

Jag tror att det främjar positivt eftersom de får många redskap som de kan använda på sin fritid. Att de får de medel som krävs. Det ultimata hade ju varit att ha idrott varje dag för då skulle man främja deras hälsoutveckling i högre grad, och det skulle gynna eleverna jättemycket.

Person D poängterar:

Om man har lektion två gånger i veckan så gör inte det att man automatiskt får bättre hälsa. Man det är just att man blir medveten om rörelsens effekter, det handlar ju om att påverka eleverna hur man gör själv sen.

Här visar lärarna på en dominerande fysiologidiskurs. Först och främst relaterar de begreppet hälsoutveckling till fysisk hälsoutveckling, och menar att i nuläget påverkar inte ämnet deras fysiska hälsoutveckling eftersom lektionstiden är begränsad, men påstår att elevernas hälsoutveckling skulle främjas i mycket större grad om lektionstiden utökades. Deras svar syftar med andra ord till ett salutogent perspektiv eftersom de nämner inte ens de psykiska eller sociala aspekterna av hälsa.

### **8:8 Lärarnas tolkning av kursplanen**

Lärarna fick efter att ha besvarat mina intervjufrågor tolka det centrala innehållet för hälsa och livsstil, åk 4-6. Jag undrade vad de fyra punkterna betyder konkret i deras undervisning, med andra ord hur de transformerar kursplanen. Den första punkten (se under rubrik bakgrund) tolkar person A att det kan vara ett beep-test, där man undersöker var eleven befinner sig idag och vad som kan hända om hon eller han tränar regelbundet och säger *att de får uppleva känslan att bli trött, lycklig eller klara av att stå på händer första gången*. Person B är inne på samma spår och menar att när han har haft en lektion om kondition eller styrketräning så pratar man efteråt om de kroppsliga effekterna, både under lång och kort sikt. Och vad det gäller det mentala så hävdar han: *det mentala kan man prata om hur olika saker stärker elevens självbild, ju mer jag klarar desto starkare blir jag..och det mentala och kroppsliga kommer från två håll och blir komplett*.

Person C anser att det är svårt att få med det mentala eftersom eleverna upplever saker olika, men det kroppsliga är desto enklare att implementera, då *man pratar om vad som händer med kroppen av olika aktiviteter*. Person D pratar om cirkelträning och att eleverna ska få

förståelse för vilka muskler de tränar och hur man stretchar dem, och nämner även begrepp som hjärta, puls, vilopuls och vad en god kondition innebär. Person E använder sig av borgskalan med max och vilopuls. Borgskalan är en skala från 6 till 20 där, en skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning, skriver Borg (1998, s. 23). Den mentala delen arbetar han mycket med och menar *att man utvärderar lektionen med eleverna och att de får berätta hur de upplevde saker, det har ju med mentala effekter att göra.*

Person F medger att han inte arbetar mycket med den här punkten då han anser att hans elever är för unga. Han säger: *Det händer nån gång ibland att jag tar upp det vid cirkelträning och samtidigt ska ju eleverna inte träna för hårt heller, så det är en balans.*

Vad det gäller punkt två menar samtliga lärare att det geografiska innebär att man ska utnyttja närområdet, både på lektionerna och medvetandegöra eleverna vilka möjligheter till fysisk aktivitet det finns i den närliggande miljön. Person A kopplar det till spontan aktivitet i naturen: *Bygga en koja i skogen , att bli ett med naturen. kolla här är en sten, vi hoppar upp på den.* Person F säger att i undervisningen känner han sig begränsad och *man får välja den miljö som är närmast och känns den torftig så får man göra det bästa av situationen.* Han hävdar att han aldrig pratar med eleverna om denna punkt, och person E säger: *det där med geografiska ..det känns mer som en förhållningsregel som jag som lärare ska förhålla mig till.*

Person C säger:

Jag pratar inte så mycket om val av fysiska aktiviteter snarare att alla ska hitta sin aktivitet, kanske prata om varför de valt en viss aktivitet. Geografiska handlar om att vart man bor spelar roll vilka aktiviteter man väljer.

Här kan man koppla empiren till ramfaktorteorin, då det blir tydligt att lärarna påverkas och begränsas av ramfaktorer såsom närområde, vilket Thedin Jakobsson (2005, s. 25) skriver om. När lärarna transformerar kursplanen så är det även ekonomiska resurser som klasstorlek och fördelning av tid som styr hur undervisningen kommer till uttryck. Fördelning av tid är en aspekt som är viktig att bejaka vad det gäller denna punkt eftersom lärarna är tidsbegränsade.

Begreppet kulturella är diffust för lärarna och tveksamheten är stor inför dess innebörd. Några av lärarna tror att det handlar om vilken kultur som existerar på skolan och i det område där skolan ligger. Person E menar att:



Kulturella det är ett märkligt ord, kulturen på skolan är ju övre medelklass, föräldrarna har pengar men samtidigt historien i skolan sitter inte i väggarna eftersom att skolan är väldigt ny.

Person B talar om att skolan inte ligger ett mångkulturellt område och att det kan vara en nackdel för eleverna att inte få möta olika kulturer. Person F visar verkligen en osäkerhet och säger: *Jag känner mig inte så insatt i det kulturella, vet inte om det beror på att den här skolan ligger i en skyddad miljö. Jag har inte lagt in delen i min undervisning.*

Lärarnas svar till punkt tre var mycket säkrare än föregående punkt. De pratade om hur viktigt det är att värma upp och stretcha och framförallt att värma upp de muskelgrupper som är relevanta för huvudaktiviteten. Person B berättade:

de fick testa på yoga och det är ju på nått sätt skadeförebyggande. Jag hade presenterat det som en skadeförebyggande träningsform och gör att man blir stark och smidig och är snällt mot kroppen.

Person A sa: *tänkte ha ett moment där de får linda fötter och sprinta armar och sådär på varandra.* Person D menar på att styrketräning är en förebyggande aktivitet eftersom man bygger upp kroppen och stärker lederna, och både person F och C är belyser ergonomi som ett viktigt inslag. Den fjärde och sista punkten resulterade i skilda svar från lärarna. Person D börjar redan i åk ett att lära eleverna begrepp som grundmotoriska grundformer, koordination osv. och i åk sex får de genomföra ett skriftligt prov:

där de får chans att förklara skriftligt fysiska effekter, vad hälsa är och vad psykisk, fysisk och social hälsa är. Varför det är bra att träna? Och tog även upp kolhydrater, fett och protein och olika processer. Vad är självförtroende var också en fråga på provet.

Person F är av en annan kaliber och säger:

Den delen i det centrala innehållet är inget som jag jobbar med. Jag vet att det står men samtidigt är det värt? Hur mycket tid ska jag ta av den här delen. Är det värt att ta massa teoretisk prat-tid.

Han berättar vidare att han tar upp ämnen som kost och sömn ibland, men att begrepp som kroppsuppfattning och självbild inte förekommer i hans undervisning. Han erkänner att han inte känner sig insatt i Lgr11, utan arbetar fortfarande efter Lpo94 vad det gäller stoff och bedömning. Samtliga lärare ska verka inom konstitutionella ramar eftersom det handlar om

skollagen och därmed är man skyldig att utgå från kursplanen. Person F berättar här att han arbetar efter en äldre läroplan och förhåller sig till fysiska ramar och transformerar det centrala innehållet utifrån intention. Person E har en annan inställning: *Den här punkten och första är de jag arbetar mest med för att dem är roligast och tydligast. Ord och begrepp, då har jag valt att prata om maxpuls, vilopuls, borgskalan, hjärta osv.*

Och person A arbetar med begrepp som splitvision, öga-hand koordination och medvetandegör eleverna att det är förmågor som de ska utveckla och ingenting man ska kunna naturligt.

För att vetenskapliggöra ämnet lite gran för eleverna så att dom förstår att det finns ord som beskriver det som vi håller på med på lektionerna. Det är inte bara ett görande utan ett lärande.

Här är det tydligt att den fjärde punkten går emot ämnets traditioner som tidigare varit mycket ett görande, men nu är fokus på ett lärande, och därför försöker lärarna ändra på ämnesfokus, som Linde (2000, s. 48) skriver om.

Vad det gäller begreppet levnadsvanor menar lärarna att det handlar om kost, träning och sömn. Person B lät sina femmor skriva hälsodagbok i en vecka där anteckningar om hur mycket de tränade, vad de åt och hur de sov skrevs ned och i slutet av veckan fick de försöka utläsa mönster och se samband mellan dessa aspekter och hur deras humör och prestation i skolan hade varit. Person A anser att levnadsvanor är ett känsligt ämne och undviker att berätta hur mycket hon tränar t. ex. eftersom vissa elever har en tendens att jämföra sig med henne. Person E och F relaterar levnadsvanor till rökning och astma och person C tänker i liknande banor: *Vad det gäller levnadsvanor så kan man prata om vilka levnadsvanor som kan riskera hälsan, hur ens vardag ser ut.* Hälften av lärarna nämner inte ens självbild medan de andra tror inte att de arbetar medvetet med det, men person D säger: *handlar om hur man mår och hur man kan stärka sig själv och självkänslan.*

Kroppsuppfattning är något person F inte alls har med i sin undervisning och jag känner en viss osäkerhet från lärarna när de ska försöka definiera detta begrepp. Person E säger: *Kroppsuppfattning tolkar jag som hur man känner sin egen kropp, hur trött kan jag bli om jag håller på med det här en längre tid, hur påverkar den här övningen mig.* Person B tror att kroppsuppfattning handlar om kroppskontroll och uppfattning om den egna kroppen. Person

C är inne på samma spår och spekulerar: *det kanske är svårt med metabolism men lite allmänt hur fungerar min kropp när jag äter två pizzor, typ.*

Avslutningsvis ska ett lärarfokus belysas som Linde (2000, s. 48) skriver om. Efter att ha läst lärarnas tolkningar av kursplanen framgår det att person F som har är utbildad idrott och hälsa lärare och dessutom varit verksam inom yrket i 15 år visar på svar som har en svag koppling till kommentarmaterialet. Han medger till och med att han arbetar mer efter den äldre läroplanen. Person E däremot som är utbildad visserligen, men endast arbetet i ett halv år ger svar som stämmer bättre överens med kommentarmaterialet. Detta faktum visar på att det är inte antal år inom yrket som avgör om undervisningen utgår från kursplanen eller inte.

### **8:9 Lärarnas implementering av kursplanens innehåll i sin egen undervisning**

När jag frågar lärarna om *de tycker att det är svårt att implementera hälsa-delen i undervisningen*, så anser de flesta att de kommer in ganska naturligt medan person F tycker uteslutande att det är svårt. Person E tycker inte att det är svårt, men en utmaning och berättar:

eftersom att femmorna t. ex. har sen i ettan bara haft aktiviteter, ett görande och förändra deras bild om idrott och hälsa, en bild som har suttit i väggarna väldigt länge....det är tufft, men de är på väg!

Här ser vi tydligt att ämnet domineras av fysiologidiskursen. Person E får brottas med ämnesfokus då han finner vissa svårigheter att ändra på ämnets traditioner som har etsat sig fast i väggarna under en lång period. Och som bekant har inte ämnet haft fokus på hälsa i den bemärkelse som den har i dagens kursplan. Han blir även påverkad av undervisningsprocesserna som handlar om hur man anser att man ska undervisa i ämnet. Men framförallt blir det sociala fokuset påtagligt eftersom elevernas och säkerligen föräldrarnas förväntningar på ämnet skiljer sig från lärarens förväntningar och det är som han säger en utmaning att förändra deras bild på ämnet.

Avslutningsvis kommer här en sammanfattning av studiens tre forskningsfrågor. Den första frågan lyder: *Ur vilket/vilka perspektiv ser lärarna på hälsa?* Samtliga lärare hade en helhetssyn på hälsa, då de pratade om samspelet mellan det fysiska., psykiska och sociala. I

ämnet idrott och hälsa däremot, domineras deras synsätt av ett fysiologiskt perspektiv. Detta framgår tydligt då de ansåg att ämnet inte påverkar elevernas fysiska hälsoutveckling i någon större utsträckning på grund av den korta lektionstiden. De menade dock att undervisningen kan vara ett verktyg för eleverna att vara aktiva utanför skolan. Att undervisningen kan främja elevernas psykiska och sociala utveckling var det ingen av lärarna som nämnde. Lärarnas personliga syn på hälsa och vad hälsa innebär i ämnet skiljer sig därmed en aning.

Den andra forskningsfrågan lyder: *Hur tolkar lärarna "hälsa och livsstils-delen" i kursplanen?* Angående den första punkten i det centrala innehållet i kursplanen för idrott och hälsa, pratar lärarna om upplevelse och effekt av fysisk aktivitet. Den mentala delen synliggörs i utvärdering av lektion, samt diskussioner om självbild. Gällande punkt två, anser samtliga lärare att "geografiska" innebär utnyttjande av närområdet. Syftet är att medvetandegöra eleverna om möjligheter till fysisk aktivitet i närliggande miljö. Punkt tre handlar om uppvärmning och stretchning, enligt lärarna. Ergonomi och förebyggande aktiviteter tillhör även denna punkt. Lärarnas tolkning av punkt fyra stämde bäst överens med kommentarsmaterialet. Lärarna använde sig av begrepp såsom grundmotoriska grundformer, koordination, maxpuls, vilopuls och borgskalan för att främja läradet hos eleverna.

Forskningsfråga nummer tre lyder: *Hur hanterar lärarna inom ämnet idrott och hälsa hälsoperspektivet i undervisningen?* Lärarna ansåg att hälsa genomsyrar hela undervisningen och att målet med ämnet idrott och hälsa är att eleverna ska utveckla en positiv självbild, känna rörelseglädje och få kunskap om hur man tar hand om den egna kroppen. Lärarnas arbete med hälsa i undervisningen utgår trots detta mest från ett fysiologiskt perspektiv då hälsa översätts till kunskap om kost, träning, sömn och genomförande av kondition- och styrkeövningar.

## **9. Diskussion**

### **9:1 Lärarnas personliga syn på hälsa**

Svaret som person A ger på frågan "vad innebär hälsa för dig?" kan kopplas till WHO's definition på hälsa som Winroth (2008, s. 17) skriver om. Lärarens uttalande om att det inte bara handlar om man är frisk eller inte har likheter med citatet där det poängteras att hälsa inte

endast är frånvaro av sjukdom. En annan lärares svar tenderar till en teleologisk ansats på hälsa. Han nämner att man ska må bra i kropp och själ och det liknar Thedin Jakobssons (2005, s. 21) definition på vad en teleologisk ansats innebär. Visserligen talar inte läraren om symbios med anden, men han hävdar att hälsa är det största som finns och det kan kopplas till meningen med livet. Winroth (2008, s. 17) presenterar en egen definition på hälsa och den liknar person B's syn på hälsa. I båda fallen är ”att må bra” väsentligt och resurser att nå sina vitala mål kan vara att träna, äta och umgås med vänner. Man kan även urskilja en holistisk syn på hälsa då Thedin Jakobsson (2005, s. 21) beskriver det som att hälsa är relaterat till i vilken utsträckning människan kan förverkliga sina vitala mål. För att sammanfatta svaren på den första frågan så framkommer det att lärarnas privata och professionella syn på hälsa skiljer sig åt en aning och det är viktigt enligt Thedin Jakobsson (2012, s. 178 ) att lärarna har detta klart för sig, men jag uppfattade lärarna som relativt osäkra när de skulle svara på de två första frågorna, som om de inte hade reflekterat och funderat över detta tidigare.

## **9:2 Hälsa i ämnet idrott och hälsa**

Läraren nämner att man ska hitta något som är hållbart i längden och därmed ska eleverna lära sig hur man kan påverka sin hälsa genom livet, som Lgr11 (2011, s. 51) förespråkar. Person B gav ett svar som refererar till punkt 2 i syftestexten, då han arbetar med kost, sömn, träning och vänner vilket kan översättas till levnadsvanor. Han strävar efter att eleverna ska förstå sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande på ett psykiskt och fysiskt plan. Person F anser att det är viktigt att eleverna känner rörelseglädje och att det är roligt med undervisningen och detta refererar jag till Thedin Jakobssons studie ”Hälsan tiger still...?” där det framkommer att lärarna strävar efter att undervisningen ska vara lustfylld och gå i lekens tecken och detta kan leda till psykiskt välbefinnande. Thedin Jakobsson (2005, s. 281) skriver att lärarna i studien skapar roliga lektioner, vilket verkar vara person F:s ambition. I studien skriven av Kowalska (2008) anser idrottslärostudenterna att hälsoundervisning betyder att man ska försöka förändra människors livsstil, och det är kanske vad person B försöker göra när han undervisar om kost, sömn och träning. Och lärarna i denna studie nämner just det att de försöker lära eleverna hur de kan påverka sin hälsa genom hela livet. Det stämmer även överens med vad Kowalska (2008) skriver, att idrottslärostudenterna anser att hälsoundervisning handlar om att låta eleverna ta självständiga beslut angående sin hälsa. Kowalska (2008) har visserligen intervjuat studenter till sin studie, men många av dem jag intervjuade har endast arbetet inom yrket i 1 år.

### 9:3 Hälsoundervisning på fyra olika sätt

På frågan: ”Hur arbetar du med hälsa i din undervisning?” har jag försökt att dela upp lärarna i de fyra olika grupperna som Thedin Jakobsson (2005, s. 281) skriver om i sin studie. Ingen av lärarna hamnade i grupp ett, men däremot platsade person A, B, C och D in i grupp två eftersom de arbetar med förmedlingspedagogik. Person E tillhör också grupp två till viss del men hans svar om samarbete med biologiläraren visar på en tillhörighet med grupp tre i viss utsträckning. Person vill minimera diskussioner och driva eleverna till fysisk aktivitet i största möjliga mån och kategoriseras in i grupp fyra, där man tror på att fysisk aktivitet främjar hälsa. Vad det gäller syftestexten i Lgr11 (2011, s. 51) kan person C:s svar om *begrepp som krävs för att se lite samband* kopplas till tredje punkten. Genom att eleverna får begrepp kan de diskutera frågor som rör idrott, hälsa och livsstil.

### 9:4 Målet med ämnet idrott och hälsa

Enligt min bedömning stämmer lärarnas svar ganska bra överens med syftestexten för ämnet idrott och hälsa. Och likheterna är många med Thedin Jakobssons (2005, s. 279) studie ”Hälsan tiger still...?”. Det är den fysiologiska och medicinska synen på hälsa som Thedin Jakobsson (2005, s. 279) skriver om, som framstår tydligast även i min studie. Lärarna menar att det är viktigt att veta hur man ska ta hand om sin kropp och detta innehåller den fysiologiska synen på hälsa då varje individ har ansvar över sin egen kropp och hälsa. Person B menar att eleverna ska vilja utföra fysisk aktivitet både på lång sikt och på lektionerna och detta kan liknas med att kroppen ska gynnas både i nuet och i framtiden, skriver Thedin Jakobsson (2005, s. 279). Detta kan hänvisas till studien skriven av Sofo (2012). Där lärarna anger att syftet med ämnet idrott och hälsa är fysisk aktivitet och fitness. Att en hälsosam livsstil låg på andra plats stämmer överens med dessa lärares svar då jag har fått uppfattningen vid intervjutillfällena att de försöker uppmuntra eleverna till en hälsosam livsstil. Sofo (2012) skriver också att lärarna anser att tävlingsinriktade lekar och sporter tillhör det minst viktiga med ämnet idrott och hälsa, och detta faktum rimmar med dessa lärares filosofi, då ingen av dem har nämnt dessa aktiviteter. Person E berättar att undervisningen ska syfta till att eleverna ska må bra både kroppsligt och mentalt och han är den enda av lärarna som nämner psykisk och social hälsa, vilket Thedin Jakobsson (2005, s. 280). Orsaken till att det psykiska och sociala aspekten på hälsa lyser med sin frånvaro kan bero på att utbildningen är starkt präglad av fysiologiska och medicinska traditioner. Person C anser att det handlar om att hitta en idrott som man gillar och detta kopplar jag till Sandahl (2002, s. 12). Han i frågesätter om

ämnet idrott och hälsa ska ses som ett komplement till idrottsrörelsen och person C bekräftar detta till viss del, men han inser nog inte problematiken i detta.

### **9:5 Hälsa i undervisningen på ett konkret plan**

Person A svarade att det är viktigt inom t. ex. bollspel att de samarbetar och poängterar att de ska spela tillsammans. Detta uttalande kan kopplas till psykisk, men framförallt social hälsa som Thedin Jakobsson (2005, s. 280) skriver om. Det var återigen en fysiologisk och medicinsk syn på hälsa som dominerade lärarnas svar på frågan ”hur främjar ämnet idrott och hälsa elevernas hälsoutveckling?”. Det är möjligt att undervisningen inte främjar deras fysiska hälsoutveckling i någon större utsträckning, men enligt Annerstedt (2001, s. 336) är det bättre med lite fysisk aktivitet än ingenting alls, därmed bör den fysiska aktivitet som äger rum under lektionstid inte underskattas. Dessutom verkar de glömma att elevernas psykiska och sociala utveckling kan främjas i allra högsta grad genom samarbetsövningar, lagspel och möjligheten att utföra fysisk aktivitet tillsammans med klasskamrater. På frågeställningen: ”Hur hanterar lärarna inom ämnet idrott och hälsa hälsoperspektivet i undervisningen?”, var lärarna av den åsikten att teori tar tid från fysisk aktivitet. Annerstedt (2001, s. 336) skriver att lärare ofta gör felet att ha teori i klassrummet, där eleverna ska vara stillasittande och lyssna, men dessa lärare verkar knappt ha någon ”klassrumsundervisning”, utan arbetar utifrån en förmedlingspedagogik som jag nämnde ovan.

### **9:6 Ansvar för hälsofrågor inom ämnet idrott och hälsa**

Person E svarade att man kan utföra ett fysiskt krävande träningspass och sedan gå till hemkunskapen och diskutera vad som är lämpligt att äta efter träning. Detta förslag kopplar jag till Bremberg (2004, s. 103), då han skriver om att det finns ett antal ämnen i skolan som behandlar hälsofrågor och hemkunskapen är ett av dessa ämnen. I studien skriven av Jankauskienė (2011) framgår det att häloundervisning är integrerat i olika ämnen såsom biologi och idrott och hälsa, precis som i Sverige. Men resultatet visade att idrottslärarna hade en bristande uppfattning om hälsoundervisning och saknade kunskap. Givetvis följer lärarna i studien en annan kursplan och förutsättningarna ser annorlunda ut Litauen, men jag ser ändå likheter med lärarna i denna studie, då jag har mött en osäkerhet hos lärarna vad det gäller hälsa i ämnet idrott och hälsa. Samtliga lärare tror på ett samarbete ämnena emellan och person A har ett utpräglat ekologiskt tankesätt. Thedin Jakobsson (2005, s. 21) skriver om den ekologiska ansatsen som poängterar individens samexistens med miljön och miljön är i detta fall skolan och personalen. Person A menar att om all personal har ett gemensamt tänk kring

hälsa och lägger ett stort värde i det, så kommer elevernas hälsa utvecklas i en positiv riktning.

### **9:7 Lärarnas tolkning av kursplanen utifrån kommentarmaterialet**

Härnäst kommer lärarnas tolkning av det centrala innehållet att diskuteras och analyseras med hjälp av kommentarmaterialet och två internationella studier. Den första punkten lyder:

”kroppsliga och mentala effekter av olika träningsformer”, och här är lärarnas tolkningar relativt lika, och dessutom stämmer det överens med kommentarmaterialet i stor utsträckning.

Person A pratar hävdar att det är viktigt att eleverna får uppleva känslan att bli trött och klara av att olika saker, och därmed utgår eleven från det egna jaget och hur det känns i kroppen.

Samma lärare använder sig av beeptest i sin undervisning och där får eleverna uppleva vad träning innebär för pulsen och andningen. Ett beeptest är ett konditionstest som går ut på att man springer mellan två punkter som är 20 m ifrån varandra.

Person B visar också på en god förståelse för denna del och berättar att mentala och kroppsliga kommer från två håll och blir komplett, och men det uttalandet sammanfattar han det hela eftersom kommentarmaterialet

upplyser om att man först kan utföra en fysisk aktivitet och sen samtala om vilka kroppsliga och mentala effekter det gav. Kommentarmaterialet beskriver att samtalen kan utvecklas till mer generella tankar och slutsatser och då behöver man begrepp för att det ska vara möjligt

och person E och D talar om begreppen borgskalan, maxpuls, vilopuls, kondition och hjärta.

Person C pratar om vad som händer i kroppen av olika aktiviteter och det framgår i

kommentarmaterialet att eleverna ska möta olika slags träningsformer. Person F medger att han inte integrerar denna punkt i sin undervisning med motiveringen att eleverna är för unga, vilket inte stämmer eftersom dessa punkter är riktade mot elever i åk 4-6.

Vad det gäller punkt två så stämmer lärarnas svar relativt bra överens med

kommentarmaterialet, men de definierar inte vad det innebär med fysisk aktivitet i närliggande miljön. I kommentarmaterialet framgår det att det kan vara idrottsanläggningar

och naturområden, men person A:s uttalande om spontan aktivitet i naturen går hand i hand med kursplanens syfte, dvs vara fysiskt aktiv och vistas i naturen. Person E tror att denna

punkt är mer än en förhållningsregel för lärarna, men detta stämmer inte då

kommentarmaterialet upplyser om att eleverna ska få kännedom om dessa saker. Person C

tror att det geografiska handlar om att platsen man bor på påverkar vilken aktivitet man väljer,

och det kopplar jag till att han besitter ett historiskt perspektiv i viss mån eftersom att vissa



aktiviteter/idrotter/sporter kan ha växt sig starkare på vissa platser. Men hans svar betyder inte nödvändigtvis att han medvetandegör detta hos sina elever. Samma lärare talar om att eleverna ska hitta sin aktivitet, och just det kan man läsa om i kommentarmaterialet som hävdar att genom att eleverna få testa på både vanliga och mindre vanliga aktiviteter så ökar chansen att de hittar något som passar dem. Sammanfattningsvis så har samtliga lärare förankrat detta faktum i sin undervisning men det historiska perspektivet verkar inte fått någon större genomslagskraft. Och möjligheter till fysisk aktivitet som olika naturtyper ger tas inte upp av lärarna och förklaringen till detta kan vara att de verkar i Stockholm och är därmed tämligen begränsade att besöka skog och fjäll.

Lärarna berättar om hur kulturen är på skolan och i området, men inte hur begreppet kommer till uttryck i deras undervisning. Att lärarna finner svårigheter med detta är förståeligt då det inte definieras i kommentarmaterialet, och detta kan liknas med studien av Zhu & Ennis (2011) där "Daniel" inte följer kursplanens riktlinjer i någon större utsträckning, utan styrs av egna tankar om hur undervisning i idrott och hälsa ska ske.

På punkt tre var lärarnas svar säkra och stämde väl överens med kommentarmaterialet. Lärarna talar både om aktiviteter som är skadeförebyggande för stunden såsom uppvärmning och stretchning och sådant som är skadeförebyggande på lång sikt, t. ex. Yoga och styrketräning. En aspekt som lärarna inte nämner är hur man ska bete sig i t. ex. Bollspel för att inte skada varandra.

Den fjärde punkten syftar till att eleverna ska kunna förstå, samtala och reflektera över ämnet. Och för att kunna göra det behöver de begrepp, och lärarna nämner begrepp som grundmotoriska grundformer, koordination, maxpuls, vilopuls, borgskalan, hjärtat, splitvision och person A förklarar att för att vetenskapliggöra ämnet för eleverna så måste de få tillgång till begrepp som beskriver vad de gör på lektionerna. Just begreppen levnadsvanor, självbild och kroppsuppfattning definieras inte i kommentarmaterialet och därför är lärarnas något tvekan svar förståeligt. Lärarna tenderar också att sammankoppla punkt ett och fyra, och kanske av den enkla anledningen att upplevelser av fysisk aktivitet betonas även där.

Avslutningsvis vill jag jämföra lärarnas svar på frågan "Hur arbetar du med hälsa i din undervisning?" och deras tolkning av kursplanen för att sedan ställa detta mot kommentarmaterialet. Det var person D som svarade att han utgår från kursplanen, men det är endast den första och sista punkten som är representerade i hans svar. De andra lärarna verkar

ha andra utgångspunkter än kursplanen och detta är relativt oroväckande. Ett professionellt svar på den frågan, som dessutom skulle innebära en likvärdig utbildning, skulle vara att lärarnas svar innehöll en koppling till kursplanen (det centrala innehållet för hälsa och livsstil) och en redogörelse för dess innebörd som självfallet skulle utgå från kommentarmaterialet. Detta kopplar jag till studien skriven av Jin (2011) där resultatet visar att lärarna möter svårigheter med implementeringen av den nya kursplanen, både på ett kulturellt och ett personligt plan. Lärarna nämner att de får otillräckligt med stöd för tolkning av kursplanen och detta gör att de känner frustration och maktlöshet, skriver Jin (2011, s. 20). Det här tror jag att lärarna i min studie känner igen sig i, och detta leder till att undervisningen inte blir likvärdig eftersom lärarna tolkar kursplanen olika. Och det faktum att det är svårt för lärare att implementera kursplanen i undervisningen visar sig även i studien skriven av Zhu & Ennis (2011). "Daniels" beslut om tillvägagångsätt och lektionsinnehåll påverkas av hans egna värderingar, syn på ämnet och även yttre faktorer som lokaler och elever som är försenade till undervisningen.

## **10. Metoddiskussion**

Detta är första gången jag skriver en uppsats på avancerad nivå, då jag tidigare endast skrivit på grundnivå. Jag bar med mig relativt mycket kunskap om området när jag genomförde intervjuerna eftersom min förra studie handlade om hälsa, men jag var nyfiken på lärarnas svar och ville lära mig mer. Vad det gäller metod har jag tidigare använt mig av metodböcker och det var därför inget nytt för mig. Jag hade cirka två månader på mig att färdigställa arbetet. I början anordnade jag intervjuerna och transkribera dessa, och denna process tog några veckor, sedan formulerades all bakgruds fakta och analysen tog sin form.

Intervjupersonerna gav intressanta svar och tolkningar av kursplanen, och vad det gäller min egen insats hade jag kunnat lyssnat mer uppmärksamt för att upptäcka olika nyanser i deras svar, och därmed kunna ställa lämpliga följdfrågor. Tack vare genomförandet av en kvalitativ studie har personlig kontakt med intervjupersonerna uppstått, vilket har underlättat ur flera aspekter. Vid intervjutillfällena fanns möjligheten till följdfrågor och förklaring av oklarheter. Metoden att stryka över svaren med olika färger var bra då jag fick ordning på datainsamlingen och kunde se mönster. Om jag hade gjort en kvantitativ studie hade jag kanske fått mer exakta svar som man kan använda i tabeller, men det hade uppstått svårigheter

med att få tag i tillräckligt många lärare, och vid missförstånd eller liknande hade jag inte kunnat förklarat mig.

## 11. Referenslista

Annerstedt, C., Peitersen, B., Roholt, H. (2001): *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg. Multicare.

Boolsen Watt, Merete (2007). *Kvalitativa analyser- forskningsprocess, människa och samhälle*. Gleerups utbildning AB. Malmö.

Borg, Gunnar. (1998). *Borg's percivied exertion and pain scales*. Champaign, III.

Bremberg, Sven. (2004). *Elevhälsa- teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

[www.codex.vr.se](http://www.codex.vr.se)

Jankauskienė, Rasa & Miežienė, Brigita. (2011). *Physical Education teachers perceptions of school health education and social support of it- results of the pilotstudy*. Sportas Nr. 1 (80); 2011; 29-35. Lituaen.

Jin, Aijing. (2011). *Physical education curriculum reform in China: a perspective from physical education teachers*. Physical Education and Sport Pedagogy Vol. 18, No. 1, January 2013, 15–27.

Kowalska, Jolanta Elzbieta. (2008). *Health education as understood by students of physical education in Poland*. Pol. J. Sport Tourism 15. 53-58. Polen.

Larsson, Håkan och Meckbach. (red.) (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber AB.

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

Meckbach, Jane & Thedin Jakobsson, Britta. (2002). Lärarnas syn på ämnet idrott och hälsa Artikel : ett ämne i förändring?. *Svensk idrottsforskning*, Vol 11, nr 3, s. 17-20.

Medin, Jennie & Alexanderson, Kristina. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande- en litteraturstudie*. Lund : Studentlitteratur.

Patel, Runa & Davidsson Bo (2003). *Forsknings- metodikens grunder- Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur: Lund.

Qunnerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. Örebro universitet. Örebro.

Sandahl, Björn. (2002). Mellan teori och verklighet. *Svensk idrottsforskning*, Vol 11, nr 3, s. 12-16.

Skolverket (2011). Läroplanen för grundskolan 2011 (Lgr11) – *Kursplanen för idrott och hälsa*.

Skolverket (2011). Kommentarmaterialet för ämnet idrott och hälsa.

Skolverket (2010) *Rapportering från flygande tillsyn i ämnet idrott och hälsa*.

<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Regelbunden-tillsyn/flygande%20tillsyn/rapportering-flygande-tillsyn.pdf> 2013-05-08

Skolverket (2005) ämnesrapport till rapport 253 (NU-03).

[www.skolverket.se/publikationer?id=1440](http://www.skolverket.se/publikationer?id=1440)

Sofi, Seidu (red.). (2012). *Preservice teachers' beliefs about curricular goals for physical education*. *Mo J Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 2012, 22, 18-35.

Missouri.

Theidin Jakobsson, Britta. Hälsa- vad är det i ämnet idrott och hälsa? *Svensk idrottsforskning*, Vol 13, nr 4. s. 33-38.

Trost, Jan (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

[www.vetenskapsrådet.se](http://www.vetenskapsrådet.se)

Winroth, Jan och Rydqvist, Lars-Göran (2008). *Hälsa och hälsopromotion- med fokus på individ, grupp och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker. Stockholm.

Zhu, Xihe & Ennis, Catherine D & Chen, Ang. (2011). *Implementation challenges for a constructivist physical education curriculum*. Physical Education and Sport Pedagogy Vol. 16, No. 1, January 2011, 83–99.

## **12. Bilaga**

### **12:1 Intervjufrågorna**

1. Vad innebär hälsa för dig?
2. Vad innebär hälsa i ämnet idrott och hälsa?
3. Hur arbetar du med hälsa i din undervisning?
4. Vad är syftet med ämnet idrott och hälsa?
5. När kopplar du undervisningen till hälsa? Under några speciella moment?
6. Anser du att hälsa och livsstils-delen ska vara teoretisk?
7. Anser du att hälsa och livsstils-delen får tillräckligt stort utrymme i din undervisning?
8. Är det svårt att implementera hälsa och livsstils-delen i undervisningen?
9. Anser du att ämnet idrott och hälsa ensamt ska ha ansvaret för undervisning av hälsofrågor?
10. Hur främjar ämnet idrott och hälsa elevernas hälsoutveckling?
11. Anser du att idrott leder till hälsa?