



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Högskolan i Halmstad
Akademin för hälsa och samhälle
Kandidatuppsats 15 hp – Hälsopedagogik

Att skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet

- *En studie om lärare i idrott & hälsas förutsättningar att förmedla kunskaper om hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet*

Författare: Josefine Fagerlund & Amanda Sturesson
Handledare: Ole Olsson & Madeleine Solenhill
Examinator: Krister Hertting

Abstract

Background: Children and adolescents are not physically active enough and insufficient levels of physical activity have profound consequences for children's health and well-being in general. Scaffolding may be a key factor underlying the obesity epidemic. Regular physical activity is an important factor for the current and future health of children and adolescents, both physically, mentally and socially. Because children and young people spend at least 30 hours a week in school, school becomes an important part of children's life and context for learning. The school is one of the venues that need to work more preventively to improve the living habits of children and adolescents. It is of particular importance that during the school years students will be entitled to as much movement as possible as this creates well-being, good habits and better health for the rest of their lives.

Purpose: The aim of the study was to study from the socio-cultural perspective the conditions that teachers in sport and health aim at influencing school pupils' learning about healthy living habits with a focus on physical activity.

Method: Data collection has taken place through a qualitative research method with interviews as collection material. The target population in the study is a teacher in sport and health and therefore these subject teachers have been interviewed to study how the teachers teach and healthy living habits and the importance of physical activity. But also to study the working methods that teachers in sport and health use and if these methods promote children's and young people's learning about physical activity and healthy living habits. After all interviews were completed, the collected empirin was analyzed in relation to the chosen theories in the study.

Result: In the study, 5 teachers participated in sport and health. All respondents felt that when they let the students participate and plan the teaching content, participation in the lessons is also increased. Teachers allow students in a smaller group to plan activities to be conducted during the lessons, so the teacher will also be able to see how the students collaborate and express their ideas. The result also shows that teachers have difficulty motivating students to attend teaching when the lesson contains a lot of theory.

Conclusion: Teachers in sport and health work to promote the living habits of children and adolescents, however, these subject teachers need to apply more working methods to teach students more about the importance of physical activity and a healthy lifestyle.

Keywords: Pedagogy, Health, Lifestyles, Teachers in Sport & Health, Context, Physical Activity.

Sammanfattning

Bakgrund: Barn och ungdomar är inte tillräckligt fysisk aktiva och otillräckliga nivåer av fysisk aktivitet har djupgående konsekvenser för barns hälsa och välmående i allmänhet. Stillasittande kan vara en nyckelfaktor som ligger till grund för fetmaepidemin. Regelbunden fysisk aktivitet är en viktig faktor för barn och ungdomars nuvarande och framtida hälsa, såväl fysisk, psykisk som social. Eftersom barn och ungdomar spenderar minst 30 timmar per vecka i skolan, blir skolan en viktig del av barns liv och kontext för lärande. Skolan är en av de arenor som behöver arbeta mer preventivt för att förbättra barn och ungdomars levnadsvanor. Det är av särskild vikt att redan under skolåren ge elever rätt till så mycket rörelse som möjligt då detta skapar välbefinnande, goda vanor och bättre hälsa för resten av livet.

Syfte: Studiens syfte var att utifrån ett sociokulturellt perspektiv studera de förutsättningar lärare i idrott & hälsa har i syftet att påverka skolelevers lärande kring hälsosamma levnadsvanor med fokus på fysisk aktivitet.

Metod: Datainsamlingen har skett genom en kvalitativ forskningsmetod med intervjuer som insamlingsmaterial. Målpopulationen i studien är lärare i idrott & hälsa och därför har dessa ämneslärare intervjuas för att undersöka hur lärarna lär ut och hälsosamma levnadsvanor och vikten av fysisk aktivitet. Men även för att ta på vilka arbetsmetoder lärare i idrott & hälsa använder och om dessa metoder främjar barn och ungdomars lärande om fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor. Efter att alla intervjuer var genomförda analyserades den insamlade empirin i förhållande till de valda teorierna i studien.

Resultat: I studien deltog 5 lärare i idrott & hälsa. Samtliga respondenter ansåg att när dem låter eleverna vara med och planera undervisningsinnehållet ökar även deltagandet på lektionerna. Lärarna låter eleverna i mindre grupp planera aktiviteter som ska genomföras på lektionerna, på så sätt får även läraren se hur eleverna samarbetar och ger uttryck för sina idéer. Resultatet visar även att lärarna har svårt att motivera eleverna till att delta på undervisningen när lektionen innehåller mycket teori.

Slutsats: Lärare i idrott & hälsa arbetar för att främja barn och ungdomars levnadsvanor, dock behöver dessa ämneslärare tillämpa fler arbetsmetoder för att eleverna ska lära sig mer om vikten av fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil.

Nyckelord: Pedagogik, Hälsa, Levnadsvanor, Lärare i idrott & hälsa, Kontext, Fysisk aktivitet.

Förord

Denna examensuppsats är skriven vid hälsopedagogiskt program för akademien hälsa och samhälle vid högskolan i Halmstad. Studien bedrevs under senare delen av vårterminen 2016 av Josefine Fagerlund & Amanda Sturesson.

Med detta förord vill vi tacka alla som medverkat i intervjuer, för er tid och engagemang. Utan er hade studien inte varit möjlig.

Vi vill även tacka våra handledare, Ole Olsson och Madeleine Solenhill för allt stöd och hjälp i vår uppsatsprocess.

Slutligen vill vi tacka varandra för många insiktsfulla diskussioner och ett mycket gott samarbete.

Juni 2017

Innehållsförteckning

Abstract	
Sammanfattning	
Nyckelord:	
Förord	
Innehållsförteckning	
1. Introduktion	1
1.1 Orddefinitioner	2
2. Problemformulering	3
3. Syfte	4
3.1 Frågeställningar	4
4. Bakgrund	5
4.1 Vikten av fysisk aktivitet	5
4.2 Skolämnet idrott & hälsa	5
5. Tidigare forskning	7
5.1 Fysisk aktivitet	7
5.2 Skolämnet idrott och hälsa i Sverige	8
6. Teoretisk referensram	10
6.1 Ett sociokulturellt perspektiv på lärande	10
6.1.1 Mediering	10
6.1.2 Artefakter	11
6.2 Konstruktivism	12
6.3 Kommunikation	12
6.3.1 Joharis-fönster	13
6.4 Ett holistiskt perspektiv på hälsa	13
7. Metod	15
7.1 Vetenskaplig utgångspunkt	15
7.2 Urval	15
7.3.1 Pilottest	16
7.4 Genomförande	16
7.5 Analys av empiri	16

7.6 Reliabilitet och validitet.....	17
7.7 Etiska ställningstaganden	17
7.8 Metoddiskussion.....	18
8. Resultat.....	20
8.1 Hinder för lärande.....	20
8.2 Lärarnas arbetsmetoder.....	21
8.3 Hälsosamma levnadsvanor	23
8.4 Sammanfattning av resultatet	24
9. Diskussion & teoretisk analys	25
9.1 Sammanfattning av diskussion	29
10. Slutsatser	30
11. Hälsopedagogiskt bidrag	30
12. Förslag på åtgärder	30
13. Referenslista	32
Bilaga 1 - Intervjuguide.....	36
Bilaga 1 - Följebrev till idrottslärare	37
Bilaga 3 - Följebrev till rektor.....	39

1. Introduktion

Allt fler barn och ungdomar är överviktiga eller feta. Tidigare forskning visar att 15-20 % av barnen är överviktiga och 3-5 % lider av fetma idag. Att vara överviktig eller fet redan som barn innebär en ökad risk att utveckla insulinresistens, blodfettrubbningar samt leverpåverkan senare i livet. Barnfetma medför även en ökad risk för ortopediska problem, hjärt- & kärlsjukdomar och för tidig död (Perlhagen, Flodmark & Hernell, 2007). Ungefär 80 % av de barn som är överviktiga mellan 6-7 år är fortfarande överviktiga när de kommer upp i tonåren. Perlhagen et al (2007) menar att prevention är det enda realistiska alternativ för att få bukt på problemet. Vidare skriver Perlhagen et al (2007) att en av de arenor som behöver arbeta mer preventivt för att förbättra barn och ungdomars levnadsvanor är förskolan och skolan. Enligt Lundin & Belfrage (2012) har skolan en bra möjlighet att hjälpa barn och ungdomar till god hälsa, även i ett långsiktigt perspektiv. Skolans uppdrag är att barn och ungdomar ska inhämta och utveckla kunskaper och värden om hälsosamma levnadsvanor men även bidra till att barn och ungdomar främjas i personlig utveckling. Detta ska möjliggöra att barn och ungdomar skapar befogenhet för ett bra framtida liv. Utbildningen i skolan ska bidra till goda skolprestationer som också bidrar till utveckling av befogenheter som i sin tur är hälsofrämjande.

Ett sätt att förebygga övervikt och fetma hos barn och ungdomar är fysisk aktivitet. Mycket tyder på att den fysiska aktiviteten har minskat hos barn och att stillasittande aktivitet har ökat generellt. Regelbunden fysisk aktivitet är en viktig faktor för barn och ungdomars nuvarande och framtida hälsa, både fysik, psykisk och social (Faskunger, 2008). Fysisk aktivitet förebygger ohälsa och bidrar till att individen orkar röra på sig mer (Suomi, 2016). Utifrån vetenskapliga belägg finns positiva samband mellan barn och ungdomars fysiska aktiviteter och till exempel skeletthälsa, mental hälsa och självkänsla. Daglig fysisk aktivitet är en förutsättning för att barn och ungdomar i skolåren ska utvecklas normalt samt växa och må bra. Enligt rekommendationer bör barn och ungdomar röra på sig minst 1-2 timmar per dag (Berg, 2015). WHO (2017) uppskattar att år 2020 kommer 70 % av alla sjukdomar att ha orsakats av livsstilsfaktorer. Tidigare rekommendationen var att barn och unga ska röra på sig minst 30 minuter per dag men nu har det kommit nya rekommendationer. Ny forskning visar att barn och unga bör röra på sig minst 60 minuter per dag för att förebygga ohälsa (WHO, 2017). Flera skolor i Sverige har tagit till sig den nya forskningen och har infört 60 minuters fysisk aktivitet i skolan per dag. Detta är allt från schemalagda promenader till att eleverna ska ha möjlighet att träna en stund på morgonen innan lektionerna börjar (Burén, 2017).

Dock behövs det fler insatser i skolan för att öka barn och ungdomars fysiska aktivitet. På idrott & hälsa undervisningen finns det bra förutsättningar för att lära barn och ungdomar om vikten av hälsosamma levnadsvanor och varför det är så viktigt att röra på sig. Lärare i idrott & hälsa är de ämneslärare som arbetar mest med hälsofrämjande insatser på skolan. I snitt har elever undervisning i idrott & hälsa 1-2 gånger per vecka beroende på vilken årskurs eleven går i. Syftet med undervisningen i idrott & hälsa är att eleverna bland annat ska kunna röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang, utveckla förmåga i att vistas i utemiljö och naturen samt utveckla kunskaper om idrott och levnadsvanor (Skolverket, 2016). Undervisning i idrott & hälsa ska även bidra till att eleverna får färdigheter i och kunskap om att idrott & hälsa är en viktig tillgång för både individen och samhället (Skolverket, 2009). I tidigare forskning har det framkommit att lärare i idrott och hälsa fokuserar mer på själva utövandet av fysisk aktivitet än kunskapen om varför eleven behöver röra på sig. Studier som genomförts av ämnet idrott och hälsa visar att ämnet i stor utsträckning hämtar sin innehållslogik från idrottsrörelsen, där träning, skötsamhet och prestation värderas högt. Vilka kunskaper som ska

förmedlas framstår inte lika tydligt och ämnets innehåll framstår därmed som otydligt (Engström, 2010).

Den föreliggande uppsatsen har därför fokuserat på lärare i idrott & hälsa, och deras möjlighet att skapa lärandesituationer där skolelever ges möjlighet att skaffa sig kunskaper om hälsosamma levnadsvanor samt vikten av fysisk aktivitet. Detta har gjorts utifrån ett sociokulturellt perspektiv på lärande. I denna studie har fokus lagts endast på lärare i idrott & hälsa trots att alla ämneslärare kan bidra till att förbättra barn och ungdomars levnadsvanor. I den föreliggande studien antar vi ett holistiskt perspektiv på hälsa, vilket innebär att hälsa ses som någonting mer än bara frånvaro från sjukdom. Hälsa handlar inte bara om det fysiska och kroppsliga, utan även det psykiska och det sociala som utgör centrala aspekter av människans välbefinnande och hälsa (Korp, 2004). Ur ett holistiskt perspektiv ses kroppen och själen som sammankopplade och bidrar till en helhet.

1.1 Orddefinitioner

I studien kommer ordet *hälsosamma levnadsvanor* nämnas ett flertal gånger. I den här studien innebär hälsosamma levnadsvanor att individen äter en mångsidig kost och motionerar regelbundet. Hälsosamma levnadsvanor innebär välmående och att individen tar hand om sig själv (Suomi, 2016).

Även ordet *fysisk aktivitet* kommer användas ett flertal gånger i studien. I den här studien innebär fysisk aktivitet all typ av rörelse som bidrar till ökad ämnesomsättning och inbegriper vardagsaktivitet såsom transport till fots eller med cykel, friluftsliv, motion och fysisk träning (Folkhälsomyndigheten, 2016).

Elever likaså ett samlingsnamn genom studien och används när barn och ungdomar i grundskolan nämns tillsammans.

2. Problemformulering

Allt fler barn och ungdomar är fysisk inaktiva och har ohälsosamma levnadsvanor. Detta bidrar till att fler barn och ungdomar är överviktiga eller lider av fetma. Barn och ungdomars goda hälsobeteende eller ohälsosamma beteende grundläggs i skolan och skolan har ett kraftfullt hälsofrämjande ansvar. Det som barn och ungdomar upplever under sin uppväxt har en avgörande effekt på deras fortsatta hälsa och välbefinnande. Detta beror på att en stor del av barn och ungdomars fysiska, sociala, emotionella, språkliga och kognitiva områden utvecklas under denna tid. Detta påverkar starkt bland annat den grundläggande inläringen, den sociala färdigheten och hälsan. Eftersom barn och ungdomar spenderar minst 30 timmar per vecka i skolan blir skolan en viktig del av barn och ungdomars liv och kontext för lärande. Skolan är en av de största arbetsplatserna i Sverige med drygt 1,4 miljoner elever och därför har skolan en stor möjlighet att påverka många individers nuvarande och framtida hälsa genom att fokusera på hälsofrämjade insatser. Lärare i idrott & hälsa träffar eleverna 1-2 gånger i veckan och har möjlighet att påverka elevernas aktivitetsmönster och levnadsvanor. Trots det har tidigare forskning kommit fram till att eleverna inte riktigt förstår vad dem ska lära sig av lektionerna och många elever anser att aktiviteter som genomförs på idrott & hälsa lektionerna är ensidiga. Detta bidrar till att många elever saknar motivation till att medverka på idrott & hälsa undervisningen och dessa elever förblir inaktiva. Dessutom finns studier och vetenskapliga belägg för att hälsofrämjande insatser och metoder saknas i stor utsträckning i skolmiljön, av den orsaken blir valt ämnesområdet väldigt intressant att studera.

3. Syfte

Syftet med studien är att utifrån ett sociokulturellt perspektiv studera de förutsättningar lärare i idrott & hälsa har i avsikt att påverka skolelevs lärande kring hälsosamma levnadsvanor med fokus på fysisk aktivitet.

3.1 Frågeställningar

- Hur arbetar lärare i idrott & hälsa för att möjliggöra ökad kunskap i ämnet?
- Hur påverkar lärare i idrott & hälsa skolelevs lust till fysiska aktivitet?
- Hur kan lärare i idrott & hälsa skapa ett livslångt lärande för fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor?

4. Bakgrund

4.1 Vikten av fysisk aktivitet

Människan är skapt för rörelse och under hela människans historia fram till nu har fysiskt krävande aktiviteter ingått i det dagliga livet. Dock har de senaste hundra åren gjort att fysisk aktivitet inom arbete och fritid minskat drastiskt (Folkhälsan, 2016). Hatfield & Chomitz (2015) skriver att otillräckliga nivåer av fysisk aktivitet hos barn i USA och resterande barn runt om i världen har djupgående konsekvenser för barns hälsa och välmående i allmänhet. Stillasittande kan vara en nyckelfaktor som ligger till grund för fetmaepidemin.

Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattar att kroniska sjukdomar bidrar till ungefär 60 % av de 56 miljoner årligen rapporterade dödsfallen i världen. Individer som är fysiskt aktiva har en minskad risk att dö av kroniska sjukdomar som hjärt- & kärlsjukdomar (Folkhälsan, 2016). Generellt menar WHO (1948) att fysisk aktivitet innebär:

[...]“kroppsrörelser producerade av skelettmuskelkontraktioner som ökar energiomsättningen från viloläge”.

Regelbunden fysisk aktivitet är en viktig faktor för barn och ungdomars nuvarande och framtida hälsa, såväl fysisk, psykisk som social. Som tidigare nämnt är det av särskild vikt att redan under skolåren ge elever rätt till så mycket rörelse som möjligt då detta skapar välbefinnande, goda vanor och bättre hälsa för resten av livet. Att vara fysisk aktiv ger även bättre kondition och styrka, minskar risken för sjukdomar, ökat immunförsvar, bättre sömn och minskar risken för övervikt samt fetma. Dessutom stärks hjärtat i form av att syreupptagningen blir bättre, konditionens stärks och risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar i samband med fysisk aktivitet. Hjärnan producerar endorfin vid fysisk aktivitet, vilket bidrar till bättre sömn och minskar risk för depression (Riksidrottsförbundet, 2011). Daglig fysisk aktivitet bidrar till bättre skolprestationer och god koncentrationsförmåga (Folkhälsan, 2016).

Forskning visar att barn och ungdomar blir allt mer inaktiva och att fler barn och ungdomar tillbringar mer tid inomhus. Detta gör att det ställs högre krav på dem som är med och påverkar barn och ungdomars framtid, bland annat lärare i idrott & hälsa. Rekommendationerna för skolbarn i ålder 7-18 år är att vara fysiskt aktiv 1-2 timmar dagligen (Folkhälsan, 2016). En studie med över 100 inkluderade länder rapporterade att ungdomar i 13-15 års ålder inte är så pass fysiskt aktiva som de bör vara. Resultatet av studien visar att 60 % till 80 % av barnen inte nådde den dagliga rekommendationen av fysiskt aktivitet (Elevhälsportalen, 2015).

4.2 Skolämnet idrott & hälsa

Utifrån läroplanen i idrott & hälsa för elever i grundskolan ska undervisningen bidra till (skolverket, 2011):

“Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om

vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.”

Skolinspektionen (2012) skriver att lärare som undervisar i idrott & hälsa ofta är isolerade i både pedagogiskt och organisatoriskt hänseende från skolans övriga systematiska kvalitetsarbete. I en granskning som skolinspektionen har gjort framkommer det att undervisningen ofta styrs av planering och aktiviteter i så hög grad att frågor som berör elevernas lärande och undervisningsmål kommer i skymundan. Undervisningen är dessutom väldigt fokuserad på kunskapsområden i rörelse vilket gör att eleverna inte ges möjligheten att uppnå samtliga kunskapskrav. Granskningen visar även att flera skolor hade svårt att garantera eleverna undervisning i den omfattning som de har rätt till och att undervisningen inte fullt ut täcker det innehåll som anges i kursplanen. I granskningen har skolinspektionen redovisat brister de anser bör åtgärdas, bland annat:

“Lärare i idrott och hälsa behöver utveckla fler arbetssätt för att omsätta läroplanen och kursplanens innehåll i undervisningen“ (Skolinspektionen, 2012).

Lektionerna i idrott & hälsa är av stor betydelse för dagens barn och ungdomar. Dock skriver Sandahl (2004) att lektionerna i idrott & hälsa är utformade för elever som utanför skoltid redan medverkar i olika aktiviteter och inte aktiviteter för de barnen som behöver det mest. I en forskningsrapport från en idrottshögskola framgår det att idrott & hälsa är ett populärt ämne bland elever, dock en popularitet som snabbt avtar med åldern. De elever som fortsätter att delta på idrott & hälsa undervisningen är de barnen som ägnar sig åt fysisk aktivitet på sin fritid. Ämnets sjunkande popularitet kan vara en bieffekt av flera saker men troligtvis är det lärarens enformiga val av aktiviteter som främst bidrar till att flera elever väljer att avstå från lektionerna. De aktiviteter som främst utförs på idrott & hälsa lektioner är olika former av bollsporter trots att det tydligt går att utläsa från kursplanen att undervisningen ska innehålla en variation av aktiviteter så som simning, dans och orientering. För att främja elevernas hälsa finns det uppenbart utrymme för utveckling av lektionerna i idrott & hälsa(Sandahl, 2004).

5. Tidigare forskning

5.1 Fysisk aktivitet

Barn i skolåldern är inte tillräckligt fysiskt aktiva och skolan lägger inte någon större vikt vid hur barnens aktivitetsmönster ser ut (Smith, Berdel, Nowak, Heinrich & Schulz, 2016). Detta resulterar i att barnen sitter stilla mycket och inte rör på sig så mycket som de borde. Smith et al (2016) har gjort en studie på 1403 ungdomar i Tyskland för att ta reda på hur stillasittande ungdomarna är under en vecka. Smith et al (2016) menar att fysisk aktivitet har fått en ökad uppmärksamhet eftersom det är bevisat att fysisk aktivitet är den bästa skyddsfaktorn mot vanliga sjukdomar som hjärt- & kärlsjukdomar och fetma. Enligt Dumith et al (2011) finns det starka bevis för att regelbunden fysisk aktivitet förbättrar skelettet, immunförsvaret och muskelmassan hos barn och unga. Dessutom menar Smith et al (2016) att det finns fler fördelar med att vara fysisk aktiv än minskad risk för livsstilsproblematik. Att utöva fysisk aktivitet med andra bidrar till social interaktion och gemenskap. Social interaktion leder till lärande eftersom människan lär sig bäst i samspel med andra (Säljö, 2010).

För att förbättra barn och ungdomars aktivitetsnivå menar Smith et al (2016) att fler barn och ungdomar måste börja utöva fysisk aktivitet på fritiden, antingen i en förening eller på egen hand. Dessutom måste skolan se till att barnen rör på sig mer under skoldagen och inte sitter stilla på rasterna. Men även att barn och ungdomar börjar cykla eller gå till skolan är en viktig del för att förbättra barn och ungdomars hälsa. Smith et al (2016) menar att skolan måste bli bättre på att förmedla kunskap om vikten av fysisk aktivitet och lära eleverna mer om hälsosamma levnadsvanor.

Enligt Smith et al (2016) krävs det 60 minuter måttlig till hög fysisk aktivitet per dag för att barn och ungdomar ska hålla sig borta från sjukdomar som fetma och hjärt- & kärlsjukdomar. Smith et al (2016) menar att flickorna bara rör sig i snitt 45,5 minuter per skoldag och pojkarna rör på sig i snitt 37 minuter under en skoldag. Detta innebär att ingen av könen kommer upp till de rekommenderade 60 minuter per dag. Enligt Smith et al (2016) är det bara 2 dagar i veckan som barnen kom upp till de rekommenderade 60 minuterna fysisk aktivitet per dag för att slippa livsstilsproblematik, dessa dagar är när barnen utövade fysisk aktivitet på idrottslektionen eller på fritiden. Dumith, Gigante, Domingues & Kohl (2011) menar att fysisk inaktivitet är ett av de största folkhälsoproblemen i världen och att varje år avlider 2 miljoner människor världen över på grund av fysisk inaktivitet. År 2002 rankade världshälsoorganisationen (WHO) fysisk inaktivitet bland de 10 största orsakerna till dödlighet och funktionsnedsättning i världen.

Dumith et al (2011) har studerat aktivitetsnivån hos barn och unga för att ta reda på om aktivitetsnivån sjunker med åldern och om det är någon skillnad mellan kön och ålder. Trots alla hälsofördelar som finns med att vara fysisk aktiv minskar individens aktivitetsnivå under hela livet, speciellt under tonåren. Enligt Dumith et al (2011) har pojkar en jämn aktivitetsnivå mellan 9-12 år men när dem blir mellan 13-16 år sjunker aktivitetsnivån rejält. Flickor mellan 9 – 12 år är mer aktiva än pojkarna i samma ålder men aktivitetsnivån sjunker även när flickorna är mellan 13- 16 år men inte lika mycket som för pojkarna. Dumith et al (2011) anser att barn i 9 årsåldern uppnår den dagliga rekommendationen på 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Det är när barnen övergår till tonåringar dem inte kommer upp till de rekommenderade 60 minuter fysisk aktivitet per dag, främst är det ungdomar i 15 årsåldern som inte är tillräckligt fysisk aktiva.

Efter att barnet har fyllt 18 år ändras den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet till endast 30 minuter, detta menar Dumith et al (2011) bör ändras till 60 minuter eftersom dessa individer är minst fysisk aktiva. Detta är enligt Smith et al (2016) alldeles för lite och det finns mycket skolan och samhället kan göra för att barnen ska röra på sig mer. Bara att barnen går eller cyklar till skolan istället för att åka bil med föräldrarna hade ökat nivåerna av fysisk aktivitet avsevärt. Vidare menar Dumith et al (2011) att det är svårt att säga varför barn och ungdomars fysiska aktivitet minskar med åldern men att detta är något som det bör forskas mer om.

5.2 Skolämnet idrott och hälsa i Sverige

Lärare i idrott & hälsa har ofta ambitioner att undervisa för lärande men eleverna har svårt att förstå vad dem ska lärt sig av lektionerna (Larsson, Annerstedt, Barker, Karlefors, Quennerstedt, Redelius & Öhman 2014). Larsson et al (2014) har genomfört en forskningsstudie på fyra grundskolor och fyra gymnasieskolor spridda i Sverige. Syftet med studien var att undersöka kunskapsbildning, undervisning och lärande i ämnet idrott & hälsa. I studien framkom det att eleverna tycker att ämnet idrott & hälsa är viktigt men många elever har svårt att uttrycka vad dem tycker är betydelsefullt att lära sig på lektionerna. I studien framkom det att elevernas sociala utveckling, rörelseglädje och ett positivt förhållningssätt till kroppen har en central roll i ämnet och en viktig utgångspunkt för undervisningen. Dock menar Eriksson et al (2013) att det finns skillnader mellan utgångspunkterna och den praktik som har analyserats, exempelvis ses reflektion, samtal och diskussion lite i ämnet och lärandet sker då enbart genom ett görande. Frågan blir då vad eleverna lär sig och på vilket djup lärandet sker (Eriksson et al, 2003).

Eriksson et al (2003) anser att hälsa verkar ses som ett separat moment i undervisningen och är delvis frångöpt från de fysiska momenten. Även friluftslivet behandlas separat från övriga aktiviteter och lyfts inte fram ordentligt i ämnet. Detta menar Larsson et al (2014) beror på att lärare i idrott & hälsa inte har någon plan på hur dem ska lägga upp lektionerna så de främjar lärandet samt att lärarna har svårt att tolka de kunskapskrav som ställs. Eriksson, Gustavsson, Johansson, Mustell, Qunnerstedt, Rudsberg, Sundberg & Svensson (2003) menar att de aktiviteter som utförs i ämnet idrott & hälsa uppskattas av många elever och eleverna anser att de lär sig många olika saker i ämnet. Men utifrån kursplanen finns det områden och perspektiv som kommer i skymundan och detta bidrar till en ensidig bild av kroppen och hälsa.

Eriksson et al (2003) har gjort en studie om skolämnet idrott & hälsa för att ta reda på vad eleverna anser att ämnet bidrar med och jämfört detta med kunskapskraven som finns i kursen. Studien visar att de elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden upplever i mindre utsträckning att de får inspiration av lektionerna och att de inte får visa vad de kan samt lär sig mindre jämfört med de elever som är fysiskt aktiva på fritiden. De elever som är inaktiva känner sig även i större utsträckning dåliga och klumpiga på undervisningen (Eriksson et al, 2003). Även genus har en betydelse för hur många elever som deltar på lektionerna. Studien visar att ämnet idrott & hälsa genomgående verkar möta pojkarnas behov och intresse mer än flickornas. De aktiviteter som ger högst deltagande bland pojkar är också de aktiviteter som är vanligast på idrott & hälsa lektionerna (Eriksson et al, 2003). Studien visar att frånvaro inte är något större problem i årskurs 3-8 utan det är i årskurs 9 dessa problem uppstår. I årskurs 9 uppger var tionde elev att de sällan eller aldrig är med på lektionerna (Eriksson et al, 2003).

Larsson et al (2014) tycker att lektionerna tenderar att bli träningspass för eleverna med uppvärmning, huvudaktivitet och avslutning och att läraren omvandlas till en coach som står bredvid planen och hejar på sina elever.

Larsson et al (2014) tycker att undervisningen i idrott & hälsa bör utvecklas från att eleverna ska prova på olika sporter till att vara fysisk aktiva, exempelvis utveckla allsidiga rörelseförmågor och lära sig planera, genomföra och värdera rörelseaktivitet ur olika hälsoperspektiv på ett mer systematiskt sätt. Detta håller även Eriksson et al (2003) med om och Eriksson et al (2003) menar att ämnet idrott & hälsa är i behov av en innehållsdiskussion och en vidareutveckling av ämnet teori och praktik för att kunna möta barn och ungdomars behov och intresse. Dessutom gäller det att finna formerna för en sådan praktikinriktad forskning och utveckling av ämnet som kan bidra till rörelseglädje, hälsa, sociala kompetenser och lärande inom idrott & hälsa (Eriksson et al, 2003).

6. Teoretisk referensram

Studien utgår från Ygotskij sociokulturella perspektiv på lärande och ett konstruktivistiskt perspektiv på samspel mellan individen och den omgivande miljön. Teorierna kompletterar varandra utifrån syftet i studien eftersom det sociokulturella perspektivet belyser hur lärandet sker i sociala sammanhang och konstruktivismen ger en mer beskrivande bild av hur människan själva skapar och konstruerar kunskap i interaktion med omvärlden. För att komplettera studien ytterligare har Joharis -fönster och ett holistiskt perspektiv på hälsa används i studien med en utgångspunkt på hälsokorset. Joharis- fönster beskriver hur kommunikationen fungerar i en grupp och hur människan ger och tar emot feedback. Ett holistiskt perspektiv på hälsa beskriver hur hälsa kan upplevas av olika individer och att hälsa innebär så mycket mer än frånvaro av sjukdom.

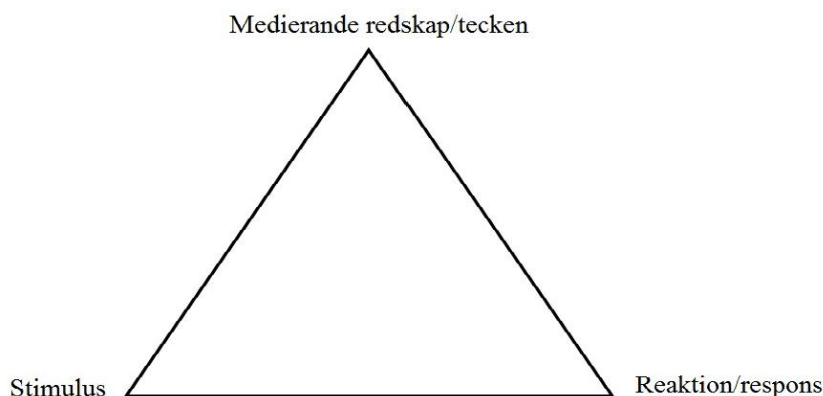
Under följande avsnitt kommer alla nämnda teorier redovisas.

6.1 Ett sociokulturellt perspektiv på lärande

Utifrån ett sociokulturellt perspektiv på lärande hävdas att alla människor lär sig hela tiden, i alla sociala sammanhang. Lärandet ses som en process som sker inom individen i samspel med sin omgivning inom ett sociokulturellt perspektiv och att lärande leder social interaktion till stegvis förändring i en individs tänkande och beteende (Säljö, 2013). Lärandet är en aktiv process som leder till en förändring i individens sätt att tänka, reagera och agera. Motivation och att vara känslomässigt engagerad utgör den största drivkraften för lärande. Faktorer som påverkar motivationen är den personliga inställningen, behov, inspiration, feedback och känslan av att vara delaktig. Men även faktorer såsom gruppklimat, inläringsmiljö och individuell förmåga. Dessa faktorer handlar både om inre och yttre motivation (Winroth & Rydqvist, 2012).

6.1.1 Mediering

Mediering är ett central begrepp inom det sociokulturella perspektivet (Andersson, 2012). Begreppet är utvecklat av Lev Ygotskij och beskriver lärande genom att fokusera läroprocesser som interaktion mellan medierande resurs, så som individens tänkande och handlingar. Tanken med begreppet är att förklara lärande genom enkla förbindelser mellan stimulus (retning) och respons (reaktion) (Säljö, 2013). Tanken med begreppet mediering är att användas i samband med observation av idrott & hälsa lärare, för att kunna se om eller hur dem använde sig av medierande redskap, samt om detta bidrog till lärande.



Figur 1. Ygotskijs ursprungliga ide om mediering (Säljö, 2013).

Säljö (2013) skriver att människan är en kulturskapande och kulturbyggande varelse som med hjälp av kulturella resurser förstår och agerar i världen. Inom ett sociokulturellt perspektiv på lärande brukar man skilja mellan två olika redskap: de som är fysiska till sin karaktär respektive de som är språkliga. Fysiska redskap som även kallas artefakter, är människans tillverkade föremål såsom telefoner och böcker. I ett sociokulturellt perspektiv på lärande anser man att människan alltid använder sig av artefakter i handling och praktik. Redskap (artefakter) är materiella, språkliga och intellektuella hjälpmedel som människan använder i konkreta praktiker. Vilket innebär att människan i princip inte kan handla i några situationer utan att använda medierande redskap (Säljö, 2013).

6.1.2 Artefakter

Det finns olika typer av artefakter: fysiska, primära, sekundära och tertiära. Säljö (2013) skriver att fysiska artefakter fungerar som stöd för lärande.

Primära artefakter avser redskap såsom hammare och spade men även mer komplexa ting som exempelvis dator eller bil kan räknas hit. Primära artefakter ingår i produktionen av livets nödvändigheter och av diverse varor och tjänster. Dessa artefakter kan ses som en slags förlängning av den mänskliga kroppen och underlättar individens sätt att arbeta, transportera och utföra aktiviteter. Primära artefakter bör ses i sitt sammanhang, det vill säga i de aktiviteter de ingår (Säljö, 2013).

Sekundära artefakter är redskap som återskapar mänskliga uppfattningar och inblick samt ger människan modeller för hur hen ska tänka. Denna form av artefakt ger människan instruktioner till hur man använder exempelvis en trådlös telefon, beskrivning om hur en möbel sätts ihop. Dessa artefakter är skapade för att bevara eller beskriva kunskaper och färdigheter samt är reflexiva i förhållande till människans användning av artefakter, det vill säga att de styr människans sätt att agera och förstå. För att förstå detta på ett tydligare sätt kan man föreställa sig ett recept. Receptet är en sekundär artefakt som beskriver vilka primära artefakter individen behöver använda för att fullfölja recept, exempelvis ugn och matberedare men även hur man går tillväga, exempelvis vilken temperatur ugnen ska vara inställd på eller att löken ska hackas innan den ska ner i grytan (Säljö, 2013).

Tertiära artefakter är en form av förlängning av de sekundära artefakterna. Tertiära artefakter ger en mer indirekt koppling till den primära produkten genom att de handlar om hur människan kan framställa, förstå och analysera världen. I den tekniska världen är spel och modeller bra exempel på tertiära artefakter, men även inom den vetenskapliga och estetiska världen finns det tertiära artefakter, där kreativa uttryck och förståelse är produkter av aktiviteterna (Säljö, 2013).

Genom att läsaren känner till samtliga artefakter och hur människan använder dessa bidrar till att läsaren en större förståelse för hur vi människor lär oss och vilka hjälpmedel som finns för att hjälpa oss med detta. Men även för att förstå hur lärare i idrott & hälsa på olika sätt använder artefakter för att eleverna ska lära sig. Vid exempelvis en lektion som ska handla om styrketräning så kanske en lärare visar olika övningar på träningsmaskiner för att visa eleverna hur dem ska göra för att träna sin kropp på bästa sätt och sedan får dem prova övningarna själva. På så sätt lär sig dem genom primära artefakter. Medens en annan lärare använder en film för att visar hur styrketräning fungerar och vilka övningar som är bra. Efter eleverna har sett på filmen ska dem tillsammans diskutera filmen och på så sätt lära sig eleverna genom sekundär artefakt.

Utifrån ett sociokulturellt perspektiv uppfattas lärandet mer som en utökning av individens förmåga att använda de kulturella redskapen på ett alltmer avancerat och utvecklat sätt (Jonsson, 2012). Säljö (2013) hävdar att individen inte ens upplever världen direkt utan att individen tänker i omvägar med hjälp av de kulturella redskapen. I detta perspektiv uppfattas lärandet som en utveckling av individens förmåga att använda och tänka med hjälp av språket, begrepp samt teorier som också blir redskap för att kunna analysera, förstå samt lösa problem i individens omgivning (Jonsson, 2012).

6.2 Konstruktivism

Konstruktivismen betonar att människor själva skapar och konstruerar kunskap i interaktion med omvärlden (Winroth & Rydqvist, 2012). I grunden handlar lärandet i det konstruktivistiska perspektivet om ett samspel mellan individen och den omgivande miljön. En konstruktivistisk syn handlar om hur hjärnan behandlar information och hur människan skapar förståelse utifrån erfarenheter och upplevelser. Enligt konstruktivismens perspektiv konstruerar individen sin kunskap genom att nya erfarenheter sätts i perspektiv till tidigare erfarenheter (Karlstads universitet, 2010). Inläringen är meningsfull då individen använder sig av den kunskap och färdighet hen har för att lösa realistiska problem. Om nya erfarenheter och kunskaper inte stämmer med det individen tidigare har, uppstår obalans. Då krävs det att individen hanterar detta på något sätt för att återfå balansen. Ett konstruktivt sätt att tänka om eller tänka nytt (Winroth & Rydqvist, 2012). Denna process medför en förändring av den existerande strukturen så att de anpassar sig till nya förhållanden i omgivningen. Genom att i denna studie observera om och hur idrott & hälsa lärare tar hänsyn till elevernas bakgrund och tidigare erfarenheter genom exempelvis elevernas tankar kring en viss aktivitet.

6.3 Kommunikation

6.3.1 Johari fönster

I studien har Johari fönster studerats för att öka förståelsen om hur kommunikation fungerar i en grupp, i detta fall en idrott & hälsa lektion. Johari fönster är en modell som beskriver hur individer ger och tar emot feedback. Modellen är ett verktyg för självkännedom, personlig utveckling och gruppdynamik som används för att förstå relationen mellan människor och för att uppnå bättre samarbete och kommunikation. Med hjälp av Johari fönster kan individen öka sin självkännedom och uppnå en gemensam förståelse och bättre samarbete mellan olika gruppmedlemmar. Att hjälpa människor att förstå varandra är oftast det mest effektiva sättet att utveckla en bra gruppdynamik, där alla individer uppnår sin fulla potential. Modellen är indelad i fyra rutor som liknar ett fönster som vetter in mot samma rum (se bilden nedanför). Rummet representerar individen och hans olika sidor. Rummen är uppdelade i lika stora rutor och heter – arena, blint, fasad och okänt. Arenan (även kallad det öppna fältet) innehåller information om individen som denne vet om sig själv och som andra också känner till. Det kan handla om attityd, beteende, känslor och kunskaper.

Det blinda fältet innehåller information som är okänd för individen själv men som andra individer känner till. Detta kan till exempel handla om dålig självinsikt (discanalys, 2016). I det fönstret som kallas fasad finns det information som individen vet om sig själv med som hen döljer för andra. Detta kan vara olika känslor, rädslor eller hemligheter.

Det okända fältet innehåller information som är okänd av individen i fråga och som andra människor inte heller känner sig. Det kan handla om känslor, beteende, erfarenheter och okänd förmåga. Denna information som oftast är positiv och användbar ligger nära ytan eller på ett djupare plan. Yngre och oerfarna individer och individer som saknar självförtroende har ofta ett större okänt fält än äldre och erfarna individer (discanalys, 2016).

Det öppna fältet (arena) blir större genom att det blinda fältet minskar. Detta sker genom att individen får konstruktiv feedback från andra medlemmar i gruppen eller att individen vågar berätta mer om sig själv för andra. Individen bör alltid sträva efter att öka det öppna fältet och minska de resterande tre fälten. En individ som har ett litet öppet fält i jämförelse för resterande tre kommer prestera sämre eftersom varken individen eller gruppen kan utnyttja sin fulla potential. För att exponera sitt öppna fält bör individen berätta mer om sig själv, uttrycka sina känslor, erfarenheter och mål samt lyssna aktivt. I en grupp behöver individen låta andra gruppmedlemmar ge feedback och tillsammans diskutera olika händelser, detta bidrar till en positiv kommunikation (discanalys, 2016).



Figur 2. Joharis fönster, utvecklades på 1950-talet av Joseph Luft och Harrington Ingham (discanalys, 2016).

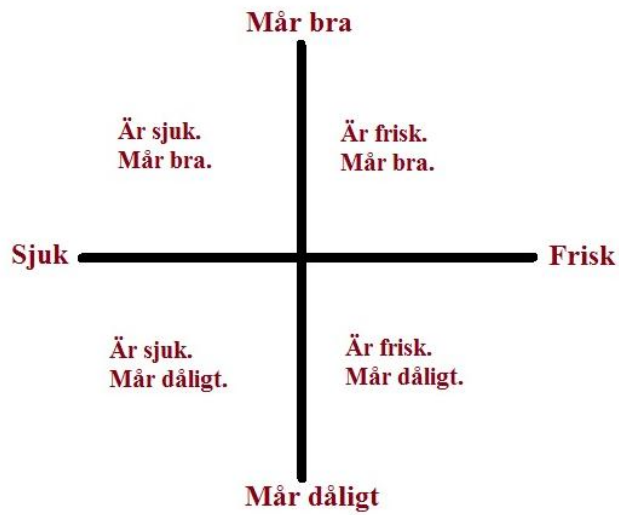
6.4 Ett holistiskt perspektiv på hälsa

Utifrån ett holistiskt perspektiv finns olika dimensioner av hälsa. Det finns psykiska, fysiska och existentiella. Dessa olika dimensioner kan skilja sig från kroppslig till upplevd hälsa. En modell som tar upp dessa dimensioner är hälsokorset (se nedan). Hälsokorset illustrerar individens upplevda hälsa i relation till de objektiva mått på hälsa och ohälsa som finns (Winroth & Rydqvist, 2012). Eriksson (1989) som har illustrerat hälsokorset menar att begreppet hälsa kan hos individen utgöra ett tillstånd av sundhet (psykisk hälsa), friskhet (fysisk hälsa) och upplevt välbefinnande. Om en individ upplever hälsa måste det inte tvunget innebära frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning.

Världshälsoorganisationens (WHO) klassiska definition av hälsa har blivit ett riktmärke för helhetssynen på hälsa: *”health is a complete state of physical, mental and social well being, and not merely the absence of disease or infirmity”* (WHO, 1948)

Ur ett holistiskt perspektiv på hälsa ses hälsan utifrån vad som påverkas på strukturell nivå och på individuell nivå, men även förmåga och oförmåga till handling finns också med i bilden (Rydqvist & Winroth, 2012). I studien används ett holistiskt perspektiv på hälsa för att som läsare skapa en förståelse för hur viktiga samtliga faktorer är för att uppnå en god hälsa. Men även för att ta hänsyn till människans helhet och inte enbart någon enskild del som exempelvis den fysiska delen av individen samt att en individ kan uppleva hälsa fast hen är överviktig. Hälsokorset visar på ett bra sätt hur en individ kan vara sjuk men samtidigt må

bra, men även att en individ kan vara frisk men må dåligt exempelvis psykiskt, vilket ofta inte ses på utsidan av kroppen.



Figur 3. Hälsokorset utformat av Katie Eriksson 1989 (Eriksson, 1989).

7. Metod

7.1 Vetenskaplig utgångspunkt

Den föreliggande studien genomfördes under vårterminen 2016 och har utgått från ett hermeneutiskt perspektiv. Hermeneutik handlar om att tolka och förstå samt för att förmedla upplevelser av olika fenomen (Fejes & Thornberg, 2011). I studien har ett kvalitativt tillvägagångssätt i form av intervjuer används. Intervjuerna har sedan analyserats och jämförts med empiri och teori. Denna insamlingsmetod valdes utifrån studiens syfte som var att få tillgång till uppgiftslämnarens egna upplevelser av fenomenet (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2015).

7.2 Urval

För att få fram respondenter till studien användes ett bekvämlighetsurval. Detta innebär att urvalet av respondenter styrdes av vilka individer inom vald målgrupp som fanns till hands och ville ställa upp på en intervju (Deacon, Golding, Murdock & Pickering, 1999). Urvalet gjordes för att lärare i idrott & hälsa har en central roll i elevers utveckling inom hälsa, men också för att dessa ämneslärare tillbringar i snitt 2 timmar med eleverna per vecka där fokus helt ska vara på hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet. Urvalet har även valts ut för att Sverige är en av dem länder i Europa som har minst garanterad tid avsatt till ämnet idrott & hälsa (Berg, 2011). Men även för att i ett flertal studier har elever svarat att de lär sig hur olika idrotter går till och samarbete på idrott & hälsa undervisningen, något som inte täcker alla kunskapsmål eleverna ska kunna inom ämnet (Quennerstedt, 2006). I takt med att barn och ungdomars hälsa försämras bör kursplanen vara mer inriktad på att främja hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet (Persson, 2002).

I studien är målpopulationen lärare i idrott & hälsa, därför har ingen större fokus lagts på vilken ålder eleverna är som lärarna undervisar. I studien deltog lärare som undervisar från årskurs 3 till 9, alltså elever som går i grundskolan. I studien deltog 4 lärare i idrott & hälsa från kommunal skola och 1 lärare från en privat skola, 3 män och 2 kvinnor. Lärarna i studien är alla utbildade i idrott & hälsa och är mellan 25-48 år.

7.3 Datainsamlingsmetod

Innan studien påbörjades utformades syfte och frågeställningar utifrån ett ämne som ansågs intressant och relevant. När detta var fastställt söktes forskning och litteratur på området och en litteraturgenomgång gjordes av den litteraturen som ansågs relevant för ämnet. En litteraturgenomgång gynnar trovärdigheten i den föreliggande studien (Bryman, 2011). Tidigare forskning och litteratur på området hittades genom sökning i olika databaser. När det fanns tillräckligt med information om valt ämnesområde utformades en intervjuguide (se bilaga 1). Intervjuguiden innehöll 15 frågor och utformades med semistrukturerade frågor för att intervjuerna skulle börja med mer avslappnade frågor så att intervjupersonen skulle känna sig trygg och därefter blev frågorna mer avsmalnade och mer detaljerade. Detta gjordes för att skapa en trygg miljö tillsammans med intervjupersonen och möjligtvis släppa på nervositet innan de väsentliga intervjufrågorna började ställas (Dalen, 2015).

En förfrågan om att få intervjua skolans lärare i idrott & hälsa skickades ut via mail till ansvarig rektor på varje skola. Mailet innehöll en liten presentation om studien, vad syftet med studien var samt att alla uppgifter så som namn och i vilken stad läraren arbetar skulle behandlas konfidentiellt. Mailet innehöll även studiens intervjuguide på 15 frågor (se bilaga 1), detta för att även rektorerna skulle kunna få ta del av materialet som skulle användas vid

en eventuell intervju. Kontakten med rektorerna skedde för att få ett godkännande att få intervjua lärare i idrott & hälsa på deras skola. Om rektorerna godkände förfrågningen skulle hen vidarebefordra mailet till sin idrott & hälsa lärare med följebrevet (se bilaga 2) och intervjuguiden (se bilaga 1). Efter ett godkännande från rektorerna bestämdes en tid och plats med läraren i idrott & hälsa. Alla intervjuer hölls på varderas lärares arbetsplats i ett enskilt grupprum tillsammans med båda intervjuledarna. Under intervjun som varade i ungefär 45-60 minuter valde intervjuledarna att gemensamt ställa frågor och anteckna tillsammans vid behov. För att inte gå miste om viktig information spelades intervjuerna in via en mobiltelefon, vilket samtliga intervjupersoner godkände innan intervjun påbörjades. Inspelningen gjordes för att sedan kunna transkribera empirin och för att vid ett senare tillfälle analysera materialet och dra kopplingar till valda teorier.

7.3.1 Pilottest

När intervjuguiden var klar genomfördes ett test av intervjufrågorna via ett pilottest, detta för att kontrollera att frågorna var tydliga och lätta att förstå. Denna pilottestning gav bra resultat vilket bidrog till att ingen av frågorna behövde revideras. Enligt Boréus (2013) stärks kvalitén i studien av ett pilottest av vald datainsamlingsmetod.

7.4 Genomförande

Alla intervjuer genomfördes på den skola som läraren arbetar på och i ett enskilt rum där endast uppgiftslämnaren och de två intervjuledarna medverkade, detta för att skapa så bra förutsättning som möjligt. Innan intervjuerna påbörjades informerades uppgiftslämnaren om att hans deltagande var frivilligt och att han fick avbryta intervjun när som helst. Därefter påbörjades intervjun som varade allt mellan 45-60 minuter beroende på hur utvecklat uppgiftslämnaren svarade på frågorna. Hela intervjun spelades in med hjälp av en mobiltelefon. Intervjuledarna samarbetade under intervjuernas gång genom att ställa frågor båda två men även anteckna vid behov.

Vid intervjuerna hade intervjuledarna med sig fika för att skapa en avslappnad miljö. En god intervjumiljö bidrar till att uppgiftslämnaren lättare delar med sig av sina synpunkter. Vid samtliga intervjuer uppfattade intervjuledarna stämningen som god och uppgiftslämnaren besvarade frågorna på ett bra sätt. De första minuterna av intervjun är avgörande för en intervjus utfall och därför började intervjuerna med avslappnade frågor med syfte att få intervjupersonen bekväm. Uppgiftslämnaren bildar sig en uppfattning av situationen och bestämmer sig medvetet eller omedvetet för vad han vill dela med sig av. För att skapa en bra intervjumiljö bör intervjuledarna visa ett genuint intresse och aktivt lyssna på uppgiftslämnaren, vilket bidrar till att uppgiftslämnaren delar med sig av sina åsikter. Det är även viktigt att intervjuledaren visar respekt för uppgiftslämnaren och är tydlig med vad man vill veta (Kvale & Brinkmann, 2014). Detta är något som togs hänsyn till vid genomförandet av intervjuerna.

Efter varje intervju diskuterade intervjuledarna om hur intervjun hade fungerat och vilka betydelsefulla aspekter som kan ha haft en inverkan på intervjusituationen och därmed kanske svaren från uppgiftslämnaren.

7.5 Analys av empiri

Utmaningen i en kvalitativ analys är att skapa mening ur en stor mängd data. För att på bästa sätt hitta betydelsefulla mönster från intervjuerna transkriberades samtliga (Fejes & Thornberg, 2015). Transkriberingen gjordes genom att lyssna på de inspelade intervjuerna en åt gången samtidigt som varje ord respondenten sa skrevs ner på en dator. Kallprat och

irrelevant information som sades under intervjuerna sorterades bort då detta kändes irrelevant för syftet.

Efter att alla intervjuer var transkriberade bearbetades intervjuerna genom att leta efter olika nyckelord i de respondenterna hade sagt men även för att försöka hitta teman i texten. Detta gjordes genom att först skriva ut de transkriberade intervjuerna till pappersformat. På så sätt blev det lättare att markera ord i texten. För att hitta nyckelord i texterna lästes intervjuerna igenom noggrant och i marginalen på varje text skrevs nyckelord ut. När detta var genomfört på samtliga intervjuer konstruerades teman utefter nyckelorden, vilket innebar att olika begrepp eller egenskaper identifierades genom ord, fraser eller beskrivna händelser. Därefter skrevs alla teman ut och gemensamma egenskaper av varje tema kunde finnas. På detta vis säkerställs att varje enhet i en kategori har gemensamma egenskaper (Hedin, 2011). De teman som framkom var hinder för lärande, lärarnas arbetsmetoder och hälsosamma levnadsvanor.

7.6 Reliabilitet och validitet

Validitet handlar om i vilken utsträckning det som var menat att mätas med studien verkligen har mätts. Validitet syftar till att resultatet verkligen besvarar forskningsfrågorna men även hur tydlig metoden framställs. I en kvalitativ studie blir validitet annorlunda eftersom studien inte kan skattas i siffror. Därför används begreppet tillförlitlighet i denna studie då begreppen validitet är mer anpassade mot kvantitativ forskning (Thornberg & Fejes, 2015). Dahlin-Ivanoff (2011) menar att tillförlitligheten i en studie visas genom att forskningen är noggrann och välgjord och att det visas för läsaren. Tillförlitligheten och trovärdigheten i studien ökar om det går att generalisera resultatet och berätta något om den större populationen (Svensson och Ahrne, 2011). Tillförlitligheten stärkts även om beskrivning av datainsamlingsmetod och beskrivningen av bearbetningen av material är god. I denna studie har tillförlitligheten tagits hänsyn till genom att vald metod och tillvägagångssätt i studien har beskrivits på ett tydligt sätt och insamlingstekniken ger svar på forskningsfrågorna (Rankin, 2014).

Pålitligheten kan i en kvalitativ studie ses som motsvarigheten till reliabilitet (Bryman, 2011). Pålitligheten innebär hur man samlar in sin data men även hur man redogör för denna i texten. I denna uppsats togs pålitligheten hänsyn till genom att minska risken för slumpmässiga svar på intervjufrågorna. För att undvika slumpmässiga svar ställdes alla frågor på samma vis till alla intervjupersoner och likaså valdes liknande platser ur för att utföra intervjuerna på, detta för att intervjupersonerna skulle ha samma förutsättningar (Ejvegård, 2009). För att öka pålitligheten har samtliga intervjuer spelat in för att inte gå miste om viktig information. Dessutom testades intervjufrågorna på en person först för att se så alla frågor var lätta att förstå.

7.7 Etiska ställningstaganden

Inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning finns det fyra etiska forskningsprinciper som är viktiga att ta hänsyn till (Vetenskapsrådet, 2011). Dessa fyra etiska forskningsprinciper är: informationskravet, konfidentialitetskravet, nyttjandekravet och samtyckeskravet.

I studien har informationskravet använts genom att inför varje intervju informera uppgiftslämnaren om hens villkor för deltagandet och vilket syfte hen har i studien. Dessutom har uppgiftslämnaren blivit informerad om att hens deltagande är frivilligt och att hen har rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Informationen gavs muntligt till deltagarna innan påbörjad intervju (Vetenskapsrådet, 2011).

Konfidentialitetskravet användes i studien när deltagarna blev tillfrågade att delta i studien. Deltagarna blev informerade om att deras uppgifter så som namn, i vilken skola de arbetar och i vilken stad dem bor i kommer hållas konfidentiellt. Detta innebär att uppgifterna från deltagarna i studien behandlades på ett sådant sätt att utomstående inte kan identifiera deltagarna (Vetenskapsrådet, 2011).

Nyttjandekravet användes i studien för att förstärka att all empiri som studien fått fram endast får användas i linje med studiens syfte. Detta innebär att empirin som insamlats endast får finnas tillgängligt för forskarna till denna studie och inte utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet, 2011).

Samtyckeskravet gavs ut till deltagarna innan påbörjad intervju, detta för att försäkra att deltagarna tagit del av all information kring studiens syfte. Men även för att betona att det var helt frivilligt att medverka i intervjun samt att deltagaren får avbryta intervjun när som helst. Samtyckeskravet gavs även ut för att få en skriftlig bekräftelse på samtycke från deltagaren (Vetenskapsrådet, 2011).

7.8 Metoddiskussion

Det finns flera brister i den föreliggande studien som kan påverka den övergripande kvalitén. I studien genomfördes endast totalt 5 intervjuer vilket kan påverka analysen. Ett större underlag av intervjupersoner hade eventuellt bidragit till flera synsätt. Dock är ingen generalisering av de uppfattningar som landets lärare i idrott & hälsa har utan att nå en ökad förståelse för hur intervjupersonerna arbetar i en värld där livsstilsproblematiken ökar bland barn och ungdomar. Dock hade det varit intressant att kombinera studien med observation, där man utifrån pedagogiska teorier som ett sociokulturellt perspektiv på lärande studerar lärare i idrott & hälsa förutsättningar att förmedla kunskap om hälsosamma levnadsvanor samt vikten av fysisk aktivitet till elever. Det hade varit intressant att se hur lärarna lär ut och vilka metoder de använder för att eleverna ska lära sig så mycket som möjligt på lektionen och det hade varit lättare att se om lärarna verkligen arbetar på det sätt som de påstår att dem gör.

För att komplettera studien ytterligare hade det varit intressant att intervjua andra ämneslärare som också arbetar med hälsa på olika sätt, framför allt hemkunskapslärare och skolsjuksköterska. Detta hade bidragit till en bredare bild av hur skolan arbetar för att främja hälsosamma levnadsvanor hos barn och ungdomar då även dessa ämneslärares kursplaner och metoder hade studerats. Dock hade dessa intervjuer mest bidragit till hur skolan arbetar för att främja elevernas kostvanor och denna studie handlar framförallt om fysisk aktivitet. Observationer kunde inte genomföras i studien på grund av tidsbrist men i studien har en bred och rättvis bild av lärare i idrott och hälsas arbetsmetoder ändå kunnat redovisas med hjälp av intervjuerna och tidigare forskning. I studien har även lärare i idrott & hälsas förutsättningar tagit hänsyn till som exempelvis tillgång till lokal, simhall och redskap.

Det finns flera styrkor av den här studien i relation till metoden. Först och främst genomfördes intervjuer som datainsamlingsmetod vilket bidrar till en bättre dialog med respondenten. I en intervju kan respondenten utveckla sitt svar och på så sätt får intervjuledaren en bättre förståelse för hur respondenten tänker. Då frågorna öppnade upp för diskussion blev det ett lyckat resultat då respondenterna pratade bredare och öppnare kring varje fråga. Vilket i sin tur gav studien en bredare bild på det som skulle besvaras. Innan intervjutillfället skickades även intervjuguiden ut till samtliga intervjupersoner, det har en fördel att intervjupersonerna kan förbereda sig och sina svar samt att mindre tid går åt att intervjupersonerna ska fundera kring sina svar. Dessutom pilottestades intervjuguiden innan

intervjuerna genomfördes. Boréus (2013) menar att det är att föredra att pilottesta vald datainsamlingsmetod vilket det i denna studie gjordes för att minska bristfälliga frågor och därav ökad kvalitet av studiens syfte och frågeställningar.

8. Resultat

Resultatet presenteras utifrån de teman som analyserats fram genom utvärdering av intervjuer med lärare i idrott & hälsa. De teman som framkommit under transkriberingen var hinder för lärande, lärarnas arbetsmetoder och hälsosamma levnadsvanor.

Tabell 1- översiktstabell

Tabellen nedan är en sammanfattning av urvalets egenskaper (ålder, antal år som lärare i idrott & hälsa, antal undervisade klasser och åldersgruppen på individerna som intervjupersonerna undervisar).

	Ålder på intervjupersonen	Antal år som lärare	Antal klasser som personen undervisar	Åldergruppen som personen undervisar
Intervjuperson 1	25	2,5	7	Årskurs 6-9
Intervjuperson 2	48	23	8	Årskurs 7-9
Intervjuperson 3	36	14	6	Årskurs 4-6
Intervjuperson 4	42	17	7	Årskurs 7-9
Intervjuperson 5	39	12	5	Årskurs 3-6

8.1 Hinder för lärande

Ett tema som framkom under analysen var hinder för lärande. Många av intervjupersonerna berättade om vilka hinder de upplever att lärprocessen har på olika sätt. Samtliga intervjupersoner upplevde att eleverna saknar grundläggande kunskap om träningslära, styrketräning och orientering. Lärarna i idrott & hälsa ser detta som ett hinder för lärande eftersom det tar längre tid att gå igenom dessa moment, vilket också innebär att det tar tid från andra moment som eleverna ska genomföra för att få godkänt samt klara målen i kursen. Flera av intervjupersonerna tyckte att eleverna ska lära sig grunderna i fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor i lägre ålder för att på så sätt kunna utveckla dessa kunskaper när de kommer upp till årskurs 7-9. På så sätt har eleverna redan förkunskap om dessa ämnen och läraren behöver inte gå igenom ämnen helt från grunden, utan kan fokusera på att öka elevens kunskap ytterligare en nivå.

Intervjuperson 4 formulerade sig på följande sätt under intervjun:

”Jag önskar att eleverna hade fått lära sig grunderna i hälsosamma levnadsvanor redan på lågstadiet. På så sätt blir inte kunskapen helt ny för eleven och det blir lättare för eleven att utveckla sin kunskap om det redan finns förkunskap”.

Intervjuperson 2 delade åsikt och formulerade sig på följande sätt under intervjun:

”Lärande är ett komplext begrepp och vissa ämnen är svåra att lära ut än andra. Att eleven har grundkunskap om ämnen som anses vara svårare än andra ger goda förutsättningar för

kunskapsutveckling. Det är därför det är så viktigt att eleverna lär sig om hälsosamma levnadsvanor och vikten av fysisk aktivitet i tidig ålder”.

Många av de teoretiska momenten upplevde intervjupersonerna att eleverna har bristande kunskaper inom, såsom kost och anatomi. Det framkom även under intervjuerna att flera av lärarna upplever att många teoretiska moment inte uppskattas av eleverna, detta då eleverna anser att lektionerna i idrott & hälsa är till för lek, skoj och fysiska aktiviteter. Det framkom även under intervjuerna att samtliga intervjupersoner upplevde att elevernas inställning till teoretiska moment är ett av de största hindren för lärande. Lärarna tyckte det var svårt att hitta undervisningsmetoder som motiverar eleverna att lära sig mer om hälsosamma levnadsvanor.

Intervjuperson 2 beskriver elevernas inställning till teoretiska moment såhär:

“De som är svårt att lära eleverna och få dem att förstå är näst intill all teoretisk information. Eleverna är så pass inställda till fysisk aktivitet att det verkar som att de har svårt att ta teoretiska lektioner och vad som tas upp på allvar”.

Ytterligare ett hinder som ett flertal av intervjupersonerna nämnde under intervjuerna var elevernas attityd för idrott & hälsa undervisningen. Ett flertal av eleverna gör entré på idrott & hälsa lektionerna med en mobiltelefon i handen, tuggummi i munnen eller en Snickers i handen. Detta gör att lärarna inte känner sig respekterade av eleverna och läraren får fokusera på elevernas beteende istället för undervisningen i sig.

En av intervjupersonerna upplever även att ett hinder för lärande är att många elever inte har med sin kläder för att kunna delta vid de fysiska momenten. Intervjuperson 4 beskriver det på följande sätt:

[...] “Däremot är det färre elever som har med sig idrottskläder om jag i förväg berättar vad som skall göras vid nästa tillfälle”.

Att färre elever har med sig kläder till idrottslektionen och kommer med en mobiltelefon i handen gäller främst de äldre eleverna i årskurs 6-9 anser intervjupersonerna. I denna målgrupp är eleverna inte lika positiva till ämnet som yngre elever samt att många äldre elever bara deltar på lektionen för att få ett betyg. Tillskillnad från de yngre eleverna i årskurs 3-5 som deltar i undervisningen för att dem tycker det är roligt. Intervjupersonerna beskriver att eleverna i årskurs 6-9 inte rör på sig lika mycket som de yngre eleverna och att de oftast inte är lika engagerade.

Samtliga intervjupersoner beskriver även att det är viktigt med tid för planering av olika aktiviteter, vilket inte alltid finns. Dessutom ansåg 2 av intervjupersonerna att det inte alltid finns tillgång till material för undervisningen, som exempelvis innebandyklubbor för en hel klass.

8.2 Lärarnas arbetsmetoder

Det andra temat som framkom under transkriberingen var lärarnas arbetsmetoder. Under intervjuernas gång pratade ett flertal av lärarna om hur de lär ut, vilka metoder de använder för att kontrollera om eleverna tagit till sig kunskapen och om de utgår mycket från kursplanen eller inte. Men även hur lärare arbetar för att få alla elever att känna sig delaktiga i undervisningen. Flera av lärarna försöker vara lyhörda och respektera elevernas olika

egenskaper för att få eleverna delaktiga i undervisningen. En av intervjupersonerna beskriver under intervjun att hen låter sina elever vara delaktiga i undervisningen genom att de någon gång i månaden får vara med och bestämma vilka aktiviteter som ska genomföras. Dessutom tar intervjupersonen alltid emot förslag på olika aktiviteter från eleverna och hen försöker alltid uppfylla elevernas önskemål. Detta tror intervjupersonen bidra till ett ökat deltagande på lektionerna samt att det främjar elevernas kunskapsutveckling.

”Jag brukar låta eleverna få vara med och bestämma vilka aktiviteter som ska genomföras på lektionerna. Det brukar bli 2-3 gånger i månaden dem får vara med och bestämma. Oftast planerar eleverna aktiviteter tillsammans 2-3 stycken, på så sätt får jag även se hur deras samarbetsförmåga fungerar”.

Samtliga intervjupersoner strävar efter struktur och ordning på varje lektion, detta för att idrott & hälsa lektionerna lätt kan övergå till bus och stoj. Intervjupersonerna som undervisar elever i årskurs 3-6 beskriver även att disciplin och tålmod är av betydelse för att kunna lära ut i så pass stora klasser, där det ofta förekommer bus och hög ljudnivå. För att gynna struktur och ordning på idrott & hälsa undervisningen för denna årskurs vet eleverna att dem ska komma ombytta vid en specifik anvisad plats, det vill säga samma plats varje gång.

Flera av intervjupersonerna beskrev under intervjuerna att istället för att ha lektioner med enbart teoretiska moment, har de istället temadagar där läraren på ett pedagogiskt och lekfullt sätt pratar om hälsa och hur kroppen fungerar. Majoriteten av intervjupersonerna anser att enbart ha lektioner med teoretiska moment inte ger så mycket då eleverna upplever dessa lektioner som tråkiga samt att de är inställda på fysisk aktivitet under idrott & hälsa lektionerna. En av intervjupersonerna använde en annan metod än resterande intervjupersoner för att lära ut de teoretiska momenten. På följande sätt uttryckte sig intervjupersonen:

”Genom att involverar de teoretiska momenten i de aktiva momenten försöker jag genom de fysiska aktiviteterna knyta an till vardagliga situationer och på detta vis försöka visa på vikten av en hälsosam livsstil”.

Detta tror hen bidrar till att kunskapen fastnar bättre hos eleverna än om hen hade undervisat följande under ett teoretiskt moment.

Många av intervjupersonerna påpekar att relationen till eleverna är viktig för att lektionen ska bli lyckad och resultera i en positiv erfarenhet och upplevelse hos eleverna. 3 av intervjupersonerna beskrev att en positiv erfarenhet av idrott & hälsa lektionerna bidrar till att individen rör på sig mer på sin fritid och i framtid. Under idrott & hälsa lektionerna beskrev samtliga intervjupersoner vikten av varierande aktiviteter för att alla elever ska få upp ögonen för en aktiv livsstil. En av intervjupersonerna beskriver det på följande sätt:

”Det är viktigt att variera aktiviteterna så att alla elever får känna att de är bra på någon aktivitet, vilket bidrar till att elevens självförtroende och självkänsla stärks”.

Samtliga intervjupersoner påpekar även att det är viktigt att eleverna känner sig sedda och får uppmuntran vid en prestation vare sig det gick bättre eller sämre vid genomförandet.

För att få reda på om eleverna har tagit till sig kunskapen under undervisningen finns det olika metoder. Sammanfattningsvis använder de flesta av intervjupersonerna prov eller

inlämningsuppgift för att se hur väl eleverna tagit emot kunskapen. Ett flertal av intervjupersonerna upplever att det bästa sättet för att se om en elev har tagit till sig kunskapen är individuell inlämningsuppgift samt genom dialog med eleverna under och efter lektionen, detta bidrar till att läraren får en bra bild av vad eleverna förstod från undervisningen och inte. Samtliga intervjupersoner beskrev att varje idrott & hälsa lektion kräver ett visst engagemang från eleverna och därför kontrolleras eleverna vid varje undervisningstillfälle, detta för att varje tillfälle innerhåller olika typer av aktiviteter som är betygsgrundande.

Under intervjuernas gång berättade samtliga intervjupersoner att de arbetar mycket utefter kursplanen. Det framkom att det är mer eller mindre problematiskt med vissa av de uppsatta målen i kursplanen. Ett exempelvis är simning som är ett obligatoriskt moment, men skolan är beroende av de yttre förutsättningarna. I det fallet om det exempelvis inte finns en simhall i närheten av skolan är det svårt att naturligt få in detta i undervisningen. Lärarna utgick även från andra förutsättningar de hade för undervisningen, såsom lokal, årstid och väder.

8.3 Hälsosamma levnadsvanor

Det tredje temat som framkom under transkriberingen var hälsosamma levnadsvanor. Under intervjuernas gång berättade många av intervjupersonerna om vilka mål de hade med sin undervisning och vad de tyckte var viktigt att eleverna kunde efter avslutad kurs. Samtliga intervjupersoner tyckte det var viktigt att eleverna hade kunskap om kost, sömn och träning samt att eleverna vet hur de kan göra om de vill förbättra sin hälsa både fysiskt och psykiskt. Även kunskaper om konsekvenser av stillasittande eftersom att människan rör på sig mindre och äter sämre mat numera än förr och hur detta påverkar kroppen.

Intervjuperson 1 uttryckte sig på följande sätt under intervjun:

”Jag tycker det är superviktigt att eleverna har kunskap om hur stillasittande påverkar kroppen och hälsan. Jag tror generellt att vi idrott & hälsa lärare måste bli bättre på att prata med eleverna om detta. Vi pratar mycket med eleverna om fysisk aktivitet men jag tror vi glömmer berätta varför dem ska vara fysisk aktiva. Det måste vi bli bättre på annars har nog eleverna svårt att ta till sig kunskapen”.

3 av intervjupersonerna tycker även att det är viktigt att prata om sockrets påverkan på tänderna och ätstörningar såsom anorexia nervosa och bulimia nervosa, speciellt i årskurs 7-9 där många elever har en osund relation till mat. En av intervjupersonerna nämnde även att hen tycker det är viktigt att eleverna har kunskap om beroendeframkallande medel i relation till ohälsa och olika definitioner av hälsa, vilket ingen av de andra intervjupersonerna nämnde under intervjuerna. Samtliga intervjupersonerna menar att eleverna efter avslutad kurs ska på ett bra sätt kunna planera sin träning och kunna sätta upp rimliga mål.

Samtal om ämnen under lektionerna som eleverna tycker är spännande och väcker intresse kan bidra till en god kunskapsutveckling. Många av intervjupersonerna pratade om elevernas intresse för vissa ämnen eller aktiviteter. Samtliga intervjupersoner upplevde att eleverna har intresse för skönhetsideal, ätstörningar, doping, kosttillskott, kost och motion. En av intervjupersonerna beskriver det komplexa ämnet på följande sätt under intervjun:

”Det rådande kroppsidealet är något som dagens ungdomar blir väldigt påverkade av och är väldigt intresserade av. Något ungdomar växer upp idag med är all lättillgänglig

massmedia där det flödar med bland annat ”före och efterbilder”. Många kan inte acceptera, hantera eller förstå att alla är olika, ser olika ut, fungerar olika och därmed kan inte alla se ut som sin förebild ”Hanna Montana”. I denna fråga är det extremt viktigt att vi kan vara med och trycka på om vilken livsstil det är som egentligen är sund”.

Samtliga intervjupersoner beskriver att det står begränsat med information om hälsa i läroplanen och att det inte finns några klara riktlinjer för hur skolan kan arbeta med hälsoarbete. Samtliga intervjupersoner menar att de är upp till dem själva att tolka de riktlinjerna som nämns i läroplanen för idrott & hälsa.

En av intervjupersonerna beskriver det på följande sätt:

”Det finns tydliga mål för vad en lärare i idrott & hälsa ska lära eleverna, dock är tillväga gångsättet något alla lärare får tolka själva”.

8.4 Sammanfattning av resultatet

Resultatet av intervjuerna visar att intervjupersonerna ansåg att det var viktigt att främja fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor hos eleverna. Utifrån resultatet framgår det att samtliga intervjupersoner tyckte det var viktigt att eleverna har kunskap om kost, sömn och träning samt att eleven får ett livslångt intresse för träning och hälsa. Det visade sig även att samtliga intervjupersoner var överens om bristen gällande de teoretiska momenten hälsosamma levnadsvanor hos eleverna och att de försöker öka och bibehålla deltagandet genom att istället fokusera på de fysiska aktiviteterna som var av större intresse hos eleverna.

Resultatet av undersökningen visar att lärarna uttrycker att det inte är lätt att utforma lektioner som främjar hälsosamma levnadsvanor och väcker intresse för fysisk aktivitet. Det framkom under intervjuerna att samtliga intervjupersoner upplevde att elevernas inställning till teoretiska moment är en av de största hindren för lärande.

De lärandesituationerna som främjar intresset för ämnet idrott & hälsa är främst de fysiska momenten i undervisningen, där eleverna får testa olika typer av aktiviteter. Detta anser intervjupersonerna bidrar till att eleverna blir mer fysiskt aktiva på sin fritid och lever därmed mer hälsosamt, vilket verkar vara lärarnas främsta syfte med sin undervisning.

9. Diskussion & teoretisk analys

Syftet med den föreliggande studien är som tidigare nämnt att utifrån ett sociokulturellt perspektiv studera de förutsättningar lärare i idrott & hälsa har i avsikt att påverka skolelevers lärande kring hälsosamma levnadsvanor med fokus på fysisk aktivitet.

Studiens huvudresultat är att lärare i idrott & hälsa idag arbetar aktivt för att främja barn och ungdomars levnadsvanor genom att låta eleverna vara delaktiga i planering av aktiviteter. På så sätt anser respondenterna till studien att elevernas deltagande ökar och att eleverna blir bättre på att samarbeta.

Majoriteten av intervjupersonerna ansåg att när dem låter eleverna vara med och bestämma vilka aktiviteter som ska genomföras på lektionerna ökar även deltagandet. Enligt Säljö (2013) har människan svårt att handla i några situationer utan att använda medierande redskap och detta kan vara en orsak till att deltagandet på lektionerna är relativt lågt när eleverna inte får vara med och bestämma lektionsinnehållet. Människan behöver använda sina språkliga redskap för att kunna samspela med andra människor och för att kunna förhålla sig till omvärlden (Säljö, 2013). Det är språket som öppnar upp människans hjärna och medvetande om kulturella uttryck. När eleverna får vara med och bestämma lektionsinnehållet kan dem använda sig av språkliga redskap för att kommunicera med andra i gruppen och dessutom använda sig av fysiska artefakter så som penna, papper, dator eller lektionssalen för att uttrycka sin önskan av aktivitet. Säljö (2013) menar att fysiska artefakter fungerar som stöd för lärande. Att låta eleverna vara med och bestämma över lektionsinnehållet kan även påverka några elevers motivation.

Motivation och att vara känslomässigt engagerad utgör den största drivkraften för lärande menar Winroth & Rydqvist (2012). Faktorer som påverkar motivationen är den personliga inställningen, behov, inspiration, feedback och känslan av att vara delaktig. Men även faktorer såsom gruppklimat och inläringsmiljö (Winroth & Rydqvist, 2012). Dock känner några elever en trygghet när det är läraren som planerar och bestämmer lektionsinnehållet. Lärarna behöver motivera en del elever mer än andra. Det kan bero på att vissa elever har sämre självkänsla, tycker att lektionsinnehållet är tråkigt eller att eleven själv ställer höga krav på sin prestation. Dessutom kan elever vara omtiverade att delta i undervisningen eftersom att hen inte känner sig kapabel att nå önskat resultat på grund av bristande förutsättningar, brist på uppskattning av aktiviteten eller så har eleven svårt att förstå vad hen ska lära sig av aktiviteten.

Lärare i idrott & hälsa behöver arbeta mer med feedback i kombination med att dem låter eleverna vara med och påverka lektionsinnehållet. Vid gruppdynamisk träning är processen att ge och ta emot feedback ett av de viktigaste inslagen. Gjerde (2013) språkar för att feedback är ett sätt att öka kunskapen hos individen så utveckling kan ske, vilket i sin tur ökar självförtroendet och självkänslan. Det är genom feedback individen får reda på hur andra ser hen och därmed kan individen se sig själv med andras ögon (discanalys, 2016). När en elev får konstruktiv feedback från andra klasskompisar eller läraren under eller efter en lektion vågar eleven berätta mer om sig själv för andra elever i gruppen om exempelvis eleven har fått en dålig erfarenhet av hinderbanan tidigare och det är därför eleven har avstått från dessa aktiviteter tidigare (discanalys, 2016). När eleven låter andra medlemmar i gruppen ge feedback och de tillsammans diskuterar olika händelser så bidrar det till en positiv kommunikation (discanalys, 2016). I sin tur bidrar detta till att fler elever vågar öppna upp sig för dem andra i gruppen och blir bättre på att uttrycka sina känslor, erfarenheter och mål samt

att lyssna aktivt på resterande gruppmedlemmar (discanalysis, 2016). Den sociala interaktionen leder till lärande då människan lär sig bäst i samspel med andra (Säljö, 2013).

Dessutom använder individerna i gruppen språkliga redskap när dem diskuterar tillsammans, vilket bidrar till kunskaper och färdigheter. Säljö (2013) menar att dialogen används som den främsta artefakten till att skapa lärande men även att genom dialog anpassar eleven sitt språk utefter mottagaren och dess kunskapsnivå för att skapa förståelse. Kommunikation och dialog är det centrala för mänskligt lärande. Mazuits & Slawinski (2008) menar att en öppen, ärlig och transparent dialog och kommunikation kan påverka hur lärandet skapas i grupper. Dessutom vågar troligtvis eleven som hade en dålig erfarenhet av hinderbanan delta på detta moment vid nästa lektionstillfälle. När eleven genomfört hinderbanan uppstår enligt ett konstruktivt förhållningssätt obalans, eftersom individens nya kunskap inte stämmer överens med tidigare erfarenhet. Det bidrar till att individen får konstruera ett nytt sätt att tänka på och denna process medför en förändring av den existerande strukturen så att den anpassar sig till det nya förhållningssättet (Winroth & Rydqvist, 2012). Denna process leder till lärande och att individens tidigare erfarenhet ersätts av nya.

Ett annat intressant resultat från studien är att lärare i idrott & hälsa har svårt att hitta undervisningsformer som motiverar eleverna till att lära sig mer om bland annat kost, hälsosamma levnadsvanor och anatomilära. Utifrån ett sociokulturellt perspektiv på lärande kan elevernas inställning till undervisningen bero på erfarenheter som en individ bär med sig sedan tidigare (Säljö, 2013). Dock menar Egidius (1999) att de flesta människor har stora svårigheter att koppla kunskap som är ämnesorganiserad till fenomen och uppgift i den verkligheten. Eriksson et al (2003) anser att genus har en betydelse för hur många elever som deltar på lektionerna. I studien som Eriksson et al (2003) genomförde visar det sig att ämnet idrott & hälsa genomgående verkar möta pojkarnas behov och intresse mer än flickornas. De aktiviteter som ger högst deltagande bland pojkar är också de aktiviteter som är vanligast på idrott & hälsa lektionerna. Dock är detta inget som har framkommit i den föreliggande studien.

Elevernas brist på deltagande beskriver respondenterna i studien beror på bristande intresse av ämnet idrott & hälsa. Att eleverna deltar på undervisningen är viktigt för att barn och ungdomar inte uppnår de rekommenderade 60 minuter dagliga, måttlig till intensiv fysisk aktivitet (WHO, 2017). Under idrott & hälsa lektionerna kan läraren bidra till att barn och ungdomar rör på sig mer än de gör under en vanlig dag men även för att elever som inte har någon tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet ska få testa olika former av aktivitet och kanske hitta en aktivitet som passar den enskilda. Detta kan bidra till att undervisningen motiverar och stimulerar elevernas framtida intresse för fysisk aktivitet (Larsson, 2012). Lundin & Belfrage (2012) menar att skolan har en bra möjlighet att hjälpa barn och ungdomar till god hälsa, även i ett långsiktigt perspektiv och detta är något som lärare i idrott & hälsa måste ta tillvara på. Koupil (2012) menar att det är viktigt att fokusera på bra strategier för att skapa lärandesituationer hos eleverna, detta genom att exempelvis fokusera på grundläggande kunskaper inom hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet.

Några av intervjupersonerna försöker involvera de teoretiska momenten i fysisk aktivitet för att öka deltagandet. Att involvera teoretiska ämnen i de aktiva momenten kan ses som passande i aktiva lärandesituationer som i idrott & hälsa undervisning. Dock framförde några av intervjupersonerna att de upplever en svårighet att genomföra fysisk aktivitet med koppling till vissa teoretiska ämnen som exempelvis kroppsideal. För att eleverna på bästa sätt ska lära sig om kroppsideal, hälsa och kost går det inte alltid att kombinera teori med praktik därför måste lärare i idrott & hälsa genomföra lektioner som består av teori. Det är viktigt att lärare i

idrott & hälsa lägger ner mer tid på de teoretiska ämnena eftersom allt fler barn och ungdomar är överviktiga (Perlhagen et al, 2007). Perlhagen et al (2007) menar att prevention är det enda realistiska alternativet för att få bukt på problemet och precis som Lundin & Belfrage (2012) skriver är skolan en viktig hälsofrämjande arena för barn och ungdomar.

Dock var det några av intervjupersonerna som försöker främja elevernas inställning till idrott & hälsa teoretiska moment genom att införa temadagar där eleverna tillsammans med läraren på ett pedagogiskt och lekfullt sätt pratar om hälsa och om hur kroppen fungerar. På det sättet får eleverna tillsammans samarbeta och prata om hälsa på ett annat sätt än under lektionerna. Enligt Säljö (2013) leder social interaktion till stegvis förändring i en individs tänkande och beteende. Denna arbetsmetod har alltså positiva effekter på individens utveckling och lärande. Egidius (1999) menar att intryck, tankar och erfarenheter lagras olika beroende på det sammanhanget där inläringen äger rum. Det spelar även roll hur individen vid inläringstillfället föreställer sig att det inlärd ska komma till användning i framtiden (Egidius, 1999). Därför är det viktigt att lärare i idrott & hälsa låter elever samarbeta men även att kunskaper som dem lär ut som hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet är kopplat till verkliga fenomen.

Människan lär sig hela tiden i samspel med andra och därför bör eleverna få samarbeta och diskutera tillsammans mer för att utveckla kunskap om hälsosamma levnadsvanor och vikten av fysisk aktivitet. Även ur ett konstruktivistiskt perspektiv tas det hänsyn till lärandet i samspel mellan individen och den omgivande miljön (Aspeflo, 2010). Ord och språkliga uttryck gör det möjligt för människan att kommunicera kunskaper och insikter till varandra (Säljö, 2013). Människan behöver inte på egen hand göra alla erfarenheter som är viktiga i livet, utan människan kan få dessa erfarenheter genom att andra berättar vad dem varit med om, hört eller läst (Säljö, 2013). Detta är en mycket viktig förutsättning för att kunskaper och färdigheter ska kunna byggas upp och föras vidare mellan olika individer och generationer (Säljö, 2013). Sådana samtal har varit och kommer alltid att vara den viktigaste arenan för lärande. Kommunikation är praxis och mycket det som människor gör med och mot varandra, görs med språket som redskap.

Ytterligare ett resultat från studien som anses intressant är att trots att samtliga intervjupersoner tycker det är viktigt att prata om träningslära och styrketräning upplever intervjupersonerna samtidigt att eleverna har lägre kunskap om just dessa ämnen. I den föreliggande studien har det ansetts att lärare i idrott & hälsa försöker främja elevernas kunskap om fysisk aktivitet genom bra arbetsmetoder för att förmedla den kunskapen, dock verkar just dessa två ämnen vara extra svåra att förmedla kunskap om. Eriksson et al (2003) menar att ämnet idrott & hälsa är i behov av en innehållsdiskussion och en vidareutveckling av ämnets teori och praktik för att kunna möta barn och ungdomars behov och intresse, dock menar Larsson et al (2014) att eleverna tycker att ämnet idrott & hälsa är viktigt och ett roligt ämne i skolan. Eleverna har enligt Larsson (2014) dock svårt att uttrycka vad dem tycker är betydelsefullt att lära sig på lektionerna. Det är troligtvis detta som bidrar till att eleverna har svårt att ta till sig viss kunskap i idrott & hälsa. Som intervjupersonerna beskriver det är eleverna så inställda på att dem ska få röra på sig och vara fysiskt aktiva, och inte på de teoretiska bitarna i ämnet. Larsson et al (2014) menar att undervisningen i idrott & hälsa bör utvecklas från att eleverna ska prova på olika sporter till att vara fysiskt aktiva, exempelvis utveckla allsidiga rörelseförmågor och lära sig planera, genomföra och värdera rörelseaktivitet ur olika hälsoperspektiv på ett mer systematiskt sätt. Att eleverna får planera och värdera aktiviteter tillsammans bidrar som tidigare nämnt till lärande eftersom människan lär sig bäst i

samspel med andra (Säljö, 2013). Enligt Säljö (2013) är social interaktion ett centralt element i lärande och kunskapsutveckling.

I ett konstruktivismen perspektiv utgår man ifrån att barnet har en egen drivkraft att söka sig fram till kunskap och erfarenheter. Omgivningen exempelvis skolan ska skapa förutsättningar för lärande men ska inte vara styrande eller ingripa för mycket (Aspeflo, 2010). Så om läraren låter eleverna samarbeta utvecklas lärandet hos eleverna. Egidius (1999) menar att lärandet bör läggas upp på sådant sätt att eleverna får tillfälle att bearbeta de frågor som de sysslar med ur flera synvinklar. Dessutom så måste eleven få tillfälle att om och åter igen använda den kunskap som hen håller på att lära sig. Varje gång eleven använder sina kunskaper blir det lättare att hitta lärdomen i minnet och kunskapen blir mer flexibelt användbar (Egidius, 1999).

Lärare i idrott & hälsa behöver vara tydliga i sin undervisning vad ämnet handlar om och vad läraren förväntar sig att eleverna ska kunna. Det är viktigt att lärarna för en kontinuerlig dialog med eleverna för att på så sätt få reda på vad elever kan i ämnet och vad det är som är oklart. Dessutom behöver lärarna använda fler sekundära artefakter eller primära artefakter för att komplettera det språkliga redskapet. Enligt Säljö (2013) ingår primära artefakter i produktionen av livets nödvändigheter. Läraren kan exempelvis använda en träningsmaskin eller vikter för att visa eleverna hur dem ska använda dessa samt vilka övningar som är bäst för kroppen. Eleverna får sedan utföra övningarna själva och på så sätt lär dem sig genom primär artefakt. Läraren kan även visa film eller videoklipp för att visa på ett mer detaljerat sätt vad som händer i kroppen när individen styrketränar och vad eleven ska tänka på för att inte skada sig vid utförandet. Om eleverna sedan får diskutera filmen eller videoklippen efteråt tillsammans så lär sig eleverna genom sekundär artefakt eftersom sekundära artefakter är redskap som ger människan instruktioner om hur man använder olika saker.

Ett annat resultat som framkom i studien är att samtliga intervjupersoner beskrev även att det står begränsat med information om hälsa i läroplanen och att det inte finns några klara riktlinjer för hur skolan ska arbeta med hälsoarbeten. Samtliga intervjupersoner menar att de är upp till dem själva att tolka de riktlinjerna som nämns i läroplanen för idrott & hälsa. Enligt skolinspektionens rapport (2010) förekom hälsoperspektivet nästan inte alls, vilket finns tydligt beskrivet i kursplanen. Eriksson et al (2003) skriver att hälsa verkar ses som ett separat moment i undervisningen och är delvis fränkopplat från de fysiska momenten. Detta kan vara anledningen till att elever har sämre kunskap om hälsosamma levnadsvanor. Enligt Skolinspektionen (2010) är läroplanen svårtolkad och att den kan vara svår att förverkliga i praktiken. Dessutom tolkar lärarna hälsa ur ett fysiologiskt perspektiv, det vill säga att fysisk aktivitet leder till en förbättrad hälsa. Lärarna i idrott & hälsa har ingen helhetsbild om begreppet hälsa (Skolinspektionen, 2010). Eftersom det står begränsat om hälsa och att begreppet är svårtolkat bör kursplanen revideras så ämnena som berör hälsa får mer plats i undervisningen samt klarare riktlinjer för lärarna.

I den föreliggande studien har ett holistiskt perspektiv förespråkats och detta perspektiv skulle passa bra att använda i undervisningen av idrott & hälsa. Utifrån ett holistiskt perspektiv finns olika dimensioner av hälsa och det är viktigt att lärare i idrott & hälsa innehar kunskap om detta. Det finns psykiska, fysiska och existentiell hälsa och dessa olika dimensioner kan skilja sig från kroppslig till upplevd hälsa. En modell som tar upp dessa dimensioner är hälsokorset. Hälsokorset som nämnts tidigare i studien illustrerar individens upplevda hälsa i relation till de objektiva mått på hälsa och ohälsa som finns (Winroth & Rydqvist, 2012). Eriksson (1989) menar att begreppet hälsa kan hos individen utgöra ett tillstånd av sundhet

(psykisk hälsa), friskhet (fysisk hälsa) och upplevt välbefinnande. Om en individ upplever hälsa måste det inte tvunget innebära frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning. Det vill säga bara för att en elev presterar fysiskt bra på lektioner, behöver inte det betyda att eleven mår psykiskt bra. En elev som är fysiskt aktiv under ett lektionstillfälle, kan upplevas som en person som mår allmänt bra, vilket inte alltid är en självklarhet. Lärare i idrott & hälsa behöver därför vara uppmärksamma och fokusera även på de eleverna som deltar på lektionerna för att förebygga ohälsa.

9.1 Sammanfattning av diskussion

Lärare i idrott & hälsa arbetar för att främja barn och ungdomars levnadsvanor genom att låta eleverna vara med och bestämma en del av lektionsinnehållet i ämnet och att eleverna får samarbeta. Lärarna anser att deras möjlighet att påverka eleverna till fysisk aktivitet ökar när eleverna får bestämma vissa aktiviteter, eftersom de anser att eleverna lär sig mer när de får utföra aktiviteter som de är intresserade av. Lärarna använder feedback för att uppmuntra elevernas deltagande på lektionerna och visa att de finns där för eleven.

Det största hindret för att påverka elevernas fysiska aktivitet tycker lärare i idrott & hälsa är svårt att motivera eleverna till samt att delta på lektioner som innehåller teori. Lärarna tycker även att det är svårt att motivera elever som är negativt inställda till ämnet. Flera av de intervjuade lärarna anordnar temadagar där de pratar om kroppen och hälsa på ett pedagogiskt och lekfullt sätt istället för att ha lektioner som bara innehåller teori.

Utifrån studiens tidigare forskning och insamlad empiri ses tydligt att ämnet idrott & hälsa ges för lite tid och resurser. I diskussionen framkommer att det inte finns några klara riktlinjer för hur skolan ska arbeta med hälsoarbeten och att det står begränsat om hälsa i läroplanen, dessutom att det är upp till var och en hur tillvägagångssättet ska se ut för att eleven ska lära sig om fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor. De flesta målen innehåller fysisk aktivitet och den teoretiska biten blir lidande för att lärarna ska hinna med. Detta gör att många av intervjupersonerna hoppar över teoretiska moment för att hinna med alla fysiska moment som ska genomföras. Samtliga intervjupersoner menar att det är svårt att hinna med alla målen som står i kursplanen. Lärare i idrott & hälsa upplever även att eleverna har kunskapsbrist främst kring de teoretiska ämnena och att elevernas attityd till ämnet sänker lärarens förmåga att kunna genomföra lektionerna.

10. Slutsatser

I studien har det kommit fram att motivation har en stor betydelse för elevens deltagande på lektionen och detta är något som lärare i idrott & hälsa använder i undervisningen i några hänseenden, dock behöver lärarna utveckla fler arbetsätt för att främja eleverna motivation till att delta i undervisningen. Genom att tillgodose elevernas behov och anpassa undervisningen till varje enskild individ på något sätt för att skapa en trygg miljö, där eleverna vågar prova olika fysiska aktiviteter och tro på sig själva. Men även att kraven sänks, att det viktigaste inte är vilken elev som springer fortast eller är bäst på fotboll, utan att undervisningen istället fokuserar på saker som eleverna har nytta av efter avslutad kurs. Undervisning bör fokusera på ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild samt att regelbunden fysisk aktivitet är en viktig faktor för individens nuvarande och framtida hälsa, såväl fysisk, psykisk som social.

Avslutningsvis har studien kommit fram till att lärare i idrott & hälsa möjliggör ökad kunskap i ämnet genom att anordna temadagar där eleverna på ett pedagogisk och lekfullt sätt får lära sig mer om kroppen och hälsa. Lärare i idrott & hälsa påverkar elevernas lust till fysisk aktivitet genom att låta eleverna vara med och bestämma över lektionsinnehållet emellanåt, detta bidrar till att fler elever väljer att delta på lektionen. Genom att läraren lyssnar på sina elever, använder olika utlärningsmetoder, har god relation till eleverna och varierar aktiviteterna så kan läraren skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor.

11. Hälsopedagogiskt bidrag

En hälsopedagog arbetar hälsofrämjande för att stötta, vägleda och tillämpa olika resurs för att öka en individs färdigheter inom hälsa och livsstil. Att arbeta i skolan för att främja hälsosamma levnadsvanor hos barn och unga är ett relevant område för en hälsopedagog att arbeta med. En hälsopedagog kan med hjälp av sin kunskap öka elevernas förståelse för varför det är så viktigt att röra på sig och leva hälsosamt.

Även stötta lärare i idrott & hälsa om hur kursplanen kan förstås eller tillämpas i praktiken. Bara begreppet hälsa är stort och brett, speciellt brett från ett barns perspektiv till en vuxens. Även här kan en hälsopedagog med sin kunskap öka förståelsen för att begreppet hälsa är diffust och hur man som lärare kan arbeta/tänka kring dessa begrepp.

12. Förslag på åtgärder

- I framtiden bör skolor anställa hälsopedagoger som har kunskaper om hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet som aktivt kan arbeta med att främja barn och ungdomars levnadsvanor och därmed avlasta lärare i idrott & hälsa.
- Ämnet idrott & hälsa bör även delas upp i två olika kurser för att på så sätt kunna lägga större fokus på varje kunskapsmål i kursplanen. Men även för att ämnet hälsa ska få mer tid i skolan.
- Undervisningen i idrott & hälsa bör utvecklas från att eleverna ska prova på olika sporter till att vara fysisk aktiva, exempelvis utveckla allsidiga rörelseförmågor och

lära sig planera, genomföra och värdera rörelseaktivitet ur olika hälsoperspektiv på ett mer systematiskt sätt. Man bör också gemensamt på skolor arbeta med lärarnas olika kursplaner samt mål och tillsammans genomföra, planera och uppfölja dess mål.

- Det är viktigt att lärare i idrott & hälsa pratar med eleverna om kostvanor, kroppsideal och hälsa överlag på lektionerna för att eleverna ska få kunskap om dessa ämnen och få en bra hälsolitteracitet för att kunna förvärva, förstå, värdera och använda information för att bibehålla och främja hälsa. Detta kan bidra till god hälsa, både fysisk psykiskt och socialt.

13. Referenslista

- Andersson, J.(2012). *Sociokulturella perspektiv på lärande och utveckling: Lärande som begreppsmässig precisering och koordinering*. Hämtat från: <http://journals.lub.lu.se/ojs/index.php/pfs/article/view/9411/8173> 2016-08-14.
- Aspflo, Ulrika. (2010). Artikel 5: *Vad är det för skillnad? – Olika pedagogisk grundsyn leder till olika sätt att bemöta barn med autism*. Pedagogiskt Perspektiv AB. Stockholm. Hämtat från: http://media.pedagogisktperspektiv.se/2010/09/artikel_5_vad_ar_det_for_skillnad.pdf. Hämtat: 2016-07-25
- Berg, U. (2015). *FYSS-kapitel- FYSISK AKTIVITET FÖR BARN OCH UNGDOMAR- Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar*. Hämtat från: http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf. Hämtat: 2016-05-03.
- Bjereld, U, Demker, M & Hinnfors, J.(2015). *Varför vetenskap?* Studentlitteratur.
- Burén, J. (2017). *Här ska eleverna röra på sig en timme per dag*. Svergies radio. Hämtat från: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=128&artikel=6697775>. Hämtat: 2017-05-22.
- Boréus, K. (2013). *Texter i vardag och samhälle*. I: G. Ahrne & P. Svensson (Red.) Handbok i kvalitativa metoder. Liber AB.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber.
- Dahlin Ivanoff, S. (2011). *Fokusgruppsdiskussioner*. I: Ahrne, G. & Svensson, P. (red.). (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Liber.
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Gleerups.
- Deacon, D, Golding, P, Murdock, G & Pickering, M. (1999). *Researching communications- A practical guide to methods in media and cultural analysis*. London: Arnold.
- Discanalys. (2016). *Johari fönster – ett verktyg för självkänedom, personlig utveckling och gruppdynamik, som används för att förstå relationen mellan olika människor och för att uppnå bättre samarbete och kommunikation*. Hämtat från: <http://www.discanalys.com/johari-fonster/>. Hämtat: 2017-05-02.
- Dumith, S, Gigante D, Domingues, M & Kohl, H. (2011). *Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis*.
- Engström, L- M. (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholms universitets förlag.
- Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. Studentlitteratur.
- Elevhälsportalen, (2015). *Fysisk aktivitet*. Hämtat från:

<https://elevhalsoportalen.se/skola/fysisk-aktivitet>. Hämtat: 2016-05-05.

Egidius, H. (1999). *Problembaserat lärande*. En introduktion för lärare och lärande. Studentlitteratur.

Eriksson, C, Gustavsson, K, Johansson, T, Mustell, J, Quennerstedt, M, Rudsberg, K, Sundberg, M & Svensson, L. (2003). *Skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002*. Örebro universitet, institutionen för idrott och hälsa. Hämtat från:

[http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39481130/Skolmnet Idrott och hlsa i Sveriges skol20151027-8706-lin48w.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1471082381&Signature=EEJjePkrmOm4SqQ8UyBgXJX6ck8%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSkolamnet Idrott och halsa i Sveriges sk.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39481130/Skolmnet%20Idrott%20och%20hlsa%20i%20Sveriges%20skolor20151027-8706-lin48w.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1471082381&Signature=EEJjePkrmOm4SqQ8UyBgXJX6ck8%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSkolamnet%20Idrott%20och%20halsa%20i%20Sveriges%20sk.pdf). Hämtat: 2016-08-13.

Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Statens folkhälsoinstitut.

Fejes, A & Thornberg, R. (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Liber.

Folkhälsan, (2016). *Folkhälsan- kompetens- engagemang- omsorg- Motion för barn*. Hämtat från: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Motion-for-barn/>. Hämtat: 2016-05-05.

Folkhälsomyndigheten.(2016). *Vad är fysisk aktivitet?* Hämtat från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/>. Hämtat:2016-05-12.

Gjerde, S. (2013). *Coaching, vad, varför, hur*. Lund: Studentlitteratur AB.

Hatfield, P D & Chomitz, R V .(2015). *Increasing Children's Physical Activity During the School Day*. Springer Science+ Business Media New York. Curr Obes Rep (2015) 4:147–156. DOI 10.1007/s13679-015-0159-6.

Hedin, A. (2011). *En liten lathund om kvalitativ metod- med tonvikt på intervju*. Studentportalen. PDF.

Jonsson, L. (2012). *Lärare i en mångkulturell skola – En studie om lärares förhållningssätt och strategier i undervisningen*. Linköpings universitet. Hämtat från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:500143/FULLTEXT01.pdf>. Hämtat: 2016-04-22.

Karlstads universitet. (2010). *Teoretisk grund för PBS - problembaserad skolutveckling*. http://www.pbs.kau.se/Begrepp/PBS/teori_grund.htm. Hämtat: 2016-03-14.

Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Studentlitteratur.

Koupil, I. (2012). *Utvecklingen tidigt i livet - en möjlighet att minska sociala skillnader i hälsa*. I: Rostila, M & Toivanen, S.(red). Den orättvisa hälsan. Liber.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.

Larsson, H, Annerstedt, C, Barker, D, Karlefors, I, Quennerstedt, M, Redelius, K & Öhman, M. (2014). *Idrott & hälsa – ett ämne för lärande? I: Vetenskapsrådet resultatdialog 2014*. Hämtat från: <https://publikationer.vr.se/wp-content/uploads/2014/11/VR-1418-lowres.pdf#page=121> . Hämtat: 2016-08-08.

Lundin, N & Belfrage, E. (2012). *Skolan kan skapa hälsa*. Läkartidning. Hämtat från: <http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=18103> . Hämtat: 2016-04-28.

Mazutis, D & Slawinski, N. (2008). *Leading organizational learning through authentic dialogue*. Management learning.

Persson, G.(2002). *Mål för folkhälsan*. Hämtat från: <http://www.regeringen.se/contentassets/04207325e75943408c69a55643ea1d3e/mal-for-folkhalsan>. Hämtat: 2016-05-05.

Perlhagen, J, Flodmark, C-E, Hernell, O. (2007). *Fetma hos barn – prevention enda realistiska lösningen på problemet*. Klinik och vetenskap. Hämtat från: <http://larkiv.lakartidningen.se/2007/temp/pda32844.pdf>. Hämtat: 2016-04-28.

Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Universitetsbiblioteket. Hämtat från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:136837/FULLTEXT01.pdf> . Hämtat: 2016-05-04

Riksidrottsförbundet. (2011). *Idrottslyftet – mer och fler*. Riksidrottsförbundet, Stockholm.

Sandahl, O. (2004). *Riksdagsförvaltningen- Socker i skolan*. Stockholm. Hämtat från: https://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Socker-i-skolan_GS02Ub248/?text=true. Hämtat: 2016-04-19.

Skolinspektionen. (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan - Med lärandet i rörelse*. Hämtat från: <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/kvalitetsgranskningar/2012/idrott/kvalgr-idr-slutrapport.pdf> . Hämtat: 2016-05-08.

Skolinspektionen. (2010). *Mycket idrott och lite hälsa - Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. Rapport. Stockholm. Hämtat från: www.skolinspektionen.se. Hämtat: 2016-08-22.

Skolverket. (2011). *Idrott och hälsa*. Hämtat från: <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/idrott-och-halsa>. Hämtat: 2016-04-21.

Skolverket. (2011). *Idrott och hälsa- kursplanen i idrott och hälsa*. Hämtat från: <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och>

[kurser/grundskoleutbildning/sameskola/idrott-och-halsa](#). Hämtat: 2016-04-29.

Smith,MP, Berdel, D, Nowak, D, Heinrich, J & Schulz, H.(2016). *Physical Activity Levels and Domains Assessed by Accelerometry in German* . Adolescents from GINIplus and LISAplus. PLoS ONE11(3): e0152217. doi:10.1371/journal.pone.0152217. Hämtat från: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0152217>. Hämtat: 2017-05-21.

Suomi. (2016). *Hälsosamma levnadsvanor*. Hämtat från: https://www.suomi.fi/suomifi/svenska/tjansteguider/tjansteguide_for_de_aldre/min_halsa/halsosamma_levnadsvanor/index.html .Hämtat: 2016-05-08

Säljö, R. (2013). *Läranden & kulturella redskap - Om lärprocesser och det kollektiva minnet*. Studentlitteratur AB, Lund.

Vetenskapsrådet. (2011). *Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>. Hämtat: 2016-04-14.

Winroth, J & Rydqvist, L-G.(2012). *Hälsa & Hälsopromotion - med fokus på individ-grupp-och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker.

WHO. (1948). *WHO definition of Health*. Hämtat från: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> . Hämtat: 2016-05-25.

WHO. (2017). *Bending the curve - ending TB: Annual report 2017*.

Hämtat från: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254762/1/978929022584-eng.pdf?ua=1>. Hämtat: 2017-05-31.

WHO. (2017). *Adolescents: health risks and solutions*. Hämtat från: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/>. Hämtat: 2017-05-30.

Bilaga 1 - Intervjuguide

Berätta gärna lite om dig själv och hur det kommer sig att du är idrottslärare..

Hur ser du på ämnet idrott och hälsa?

Hur länge har du arbetet som idrottslärare?

I vilken ålder är eleverna som du undervisar?

Hur många klasser undervisar du?

Hur ser kursplanens fördelning ut mellan teori och fysiskaktivitet?

Enligt kursplanen, vad uppfattar du att eleverna ska kunna om hälsosamma levnadsvanor ?

Vad är ditt mål att eleverna ska kunna efter avslutad kurs?

Hur lär du ut teoretiskt och skiljer det sig något när du lär ut praktiskt?

Hur ser du som lärare att eleverna tar till sig kunskapen du lär ut?

Är det något specifikt ämne som du lär ut teoretiskt som du uppfattar att eleverna har lägre/ingen kunskap om?

Är det något specifikt ämne som du lär ut teoretiskt som du uppfattar att eleverna tycker är mer eller mindre intressant?

Vilka metoder använder du för att kontrollera att eleverna tagit till sig kunskapen?
Exempelvis genom prov, inlämningsuppgift, grupparbete.

Hur motiverar du eleverna till att vara fysisk aktiva och leva hälsosamt?

Är det något ämne teoretiskt som du tycker är mer relevant och ligger i tiden för ungdomar?

Bilaga 1 - Följebrev till idrottslärare

Hej!

Vi är två studenter som studerar på högskolan i Halmstad och vi läser sista året på Hälso pedagogiskt program. Vi skriver ett examensarbete om idrottslärares förmåga och möjlighet att förmedla kunskap om hälsosamma levnadsvanor för barn och ungdomar. Vi är därför intresserade av att komma i kontakt med idrottslärare för att ställa några frågor samt få deras bild av möjligheten att förmedla kunskaper om hälsosamma levnadsvanor. Svaren på

frågorna kommer användas i studien för att jämföra empiri från kurslitteratur bland annat mot idrottslärares svar för att få en så bra bild av verkligheten som möjligt.

Din medverkan kommer behandlas konfidentiellt, det vill säga att vi inte kommer använda varken ditt namn, vilken skola du jobbar på eller i vilken stad du jobbar i. Det tar max 60 minuter att svara på frågorna.

Tack för ditt deltagande.

Med vänliga hälsningar Amanda Sturesson & Josefine Fagerlund

amandasturesson@outlook.com

josefine.f@hotmail.com

Bilaga 3 - Följebrev till rektor

Hej!

Vi är två studenter som studerar på högskolan i Halmstad och vi läser sista året på Hälsopedagogiskt program. Vi skriver ett examensarbete om idrottslärares förmåga och möjlighet att förmedla kunskap om hälsosamma levnadsvanor för barn och ungdomar. Vi är därför intresserade av att komma i kontakt med idrottslärare för att ställa några frågor samt få deras bild av möjligheten att förmedla kunskap om hälsosamma levnadsvanor. Svaren på frågorna kommer användas i studien för att jämföra empiri från kurslitteratur bland annat mot idrottslärares svar för att få en så bra bild av verkligheten som möjligt.

Idrottslärares medverkan kommer behandlas konfidentiellt, det vill säga att vi inte kommer använda varken namn, vilken skola läraren jobbar på eller i vilken stad läraren jobbar i. Det tar max 60 minuter att svara på frågorna. Vi skulle vara jättetacksamma om du kan hjälpa oss bifoga dessa frågor till idrottsläraren/idrottslärarna på er skola.

Med vänliga hälsningar Amanda Sturesson & Josefine Fagerlund

amandasturesson@outlook.com

josefine.f@hotmail.com

