

Högskolan i Halmstad
Sektionen för lärarutbildning
Lärarutbildning – Barn och matematik/naturorienterande ämnen, 210 p

BARNS SYN PÅ HÄLSA

- En kvalitativ studie om vad barn uppfattar att de mår bra av

Examensarbete lärarprogrammet
Slutseminarium 080111

Författare:

Charlotte Almgren

Lina Andersson

Nina Lundquist

Handledare:

Krister Hertting

Medexaminatorer:

Kristina Gustafsson

Eva Twetman

Examinator:

Anders Persson

ABSTRACT

Syftet med vår studie är att beskriva barns syn på hälsa och vad de själva anser att de mår bra av. Vi vill också studera om elevers uppfattningar skiljer sig åt på en skola med hälsoinriktning och på en skola utan någon speciell hälsoinriktning.

Vi har använt oss av en kvalitativ intervjumetod för att på bästa sätt få fram elevernas uppfattningar. Vi har sammanlagt intervjuat 16 elever från skolår fyra.

Av elevernas svar framkom det att sociala relationer har stor betydelse för deras välmående. Eleverna ansåg också att fysisk aktivitet och kost är viktigt för hälsan. Vi såg ingen tydlig skillnad mellan skolorna.

Slutligen kan vi konstatera att barn är relativt medvetna om vad de mår bra av och har funderingar kring hälsa. Skolorna behöver kontinuerligt arbeta med elevrelationer.

Nyckelord: Barns uppfattning, Grön Flagg, Hälsa, Sociala relationer

1 INLEDNING	4
1.1 BARNPERSPEKTIV	5
1.2 GRÖN FLAGG.....	6
1.3 SYFTE.....	7
1.4 FRÅGESTÄLLNINGAR	7
1.5 TEORIER OM HÄLSA	7
1.5.1 Hälsa trots kriser.....	7
1.5.2 Biomedicinsk syn på hälsa	8
1.5.3 Holistisk hälsa.....	9
1.5.4 Människans behov.....	10
1.5.5 Samhällets påverkan på individen.....	11
1.5.5.1 Schaefer & Blohmke	11
1.5.5.2 Tiger och Fox	11
1.5.5.3 Marx	12
1.5.6 Miljöns påverkan på människans utveckling	12
1.5.6.1 Koort.....	12
1.5.6.2 Dunn.....	13
1.5.7 Sammanfattning.....	13
2 TIDIGARE FORSKNING	15
2.1 HÄLSOBEGREPPET FÖR BARN.....	15
2.2 PIAGETS UTVECKLINGSSTADIER	17
2.3 BARNNS PSYKISKA OCH SOCIALA SITUATION	19
3 METOD	21
3.1 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....	21
3.2 URVAL.....	22
3.3 DATAINSAMLINGSMETODER	22
3.4 PROCEDUR.....	24
3.5 DATABEARBETNING OCH TILLFÖRLITLIGHET	25
4 RESULTAT	27
4.1 SOCIALA RELATIONER	27
4.2 PSYKISK HÄLSA	30
4.3 FYSISK AKTIVITET	34
4.4 KOST	37
4.5 SAMMANFATTNING.....	40
5 DISKUSSION	41
5.1 SLUTDISKUSSION	44
5.2 IMPLIKATIONER	45
6 REFERENSER	46
BILAGA 1	48
BILAGA 2	49

1 Inledning

Världshälsoorganisationen (WHO) är en organisation inom FN som är ledande i hälsofrågor. WHO definierar hälsa som ”ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom” (www.stm.fi). Hälsa är ett ämne som är väl omdiskuterat i samhället och därför även i skolan eftersom skolan är en del av samhället. I Läroplanen för grundskolan (Lpo94), står det att skolan ska sträva efter att varje elev tillägnar sig goda kunskaper inom skolans ämnen och ämnesområden, för att bilda sig och få beredskap för livet. Hälsan är ett viktigt ämne att få bred kunskap om. Vi anser att det är viktigt att bli medveten om sin hälsa tidigt för att lägga grunden till goda hälsosamma vanor.

Under lärarutbildningen har vi stött på ämnet hälsa i kursen; ”Lek, rörelse och utomhuspedagogik”. Vi blev intresserade av ämnet eftersom hälsan har stor inverkan på inläringen. I Lpo94 står det följande om skolans värdegrund och uppdrag: ”Skolan skall sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära” (Lpo 94, s 7) För en god inlärningsprocess krävs det att eleverna känner sig trygga med sig själva. Källgren, legitimerad psykolog, menar att motoriken är grunden till att känna sig trygg i sin egen kropp. Vidare menar Källgren att pedagoger måste ta itu med det som ligger bakom oro och okoncentration i skolan, för att skapa en god utveckling och inläring hos eleverna (Andersson 2002). Myndigheten för skolutveckling lyfter fram att daglig fysisk aktivitet bidrar till att eleverna utvecklas bättre kunskapsmässigt (Thors 2007). I Lpo94 står det att ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Lpo 94, s 5).

Skolan handlar om mer än att bara lära ut. För att eleverna ska lära in på bästa sätt är det viktigt att se till elevernas välbefinnande. I Lpo94 står det att ”Skolan skall sträva efter att varje elev känner trygghet och lär sig att ta hänsyn och visar respekt i samspel med andra.” (Lpo 94, s 9). Bing (2003) anser att det borde forskas mer om barn inom folkhälsovetenskapen. ”Det finns en kunskapslucka mellan vad vi tror oss veta om barns villkor och hur de faktiskt har det” (Bing 2003, s. 47). Vi vill därför undersöka hur barn uppfattar hälsa.

Enligt WHO kan en stor del av alla hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2 samt en tredjedel av alla fall av cancer förebyggas genom bra matvanor, tillräckligt med fysisk aktivitet och rökstopp (www.stm.fi). Fetma och övervikt är vanligt i vårt samhälle och även det beror till stor del på att människor äter fel och inte rör på sig tillräckligt. Ohälsan blir ofta till en klassfråga, särskilt för barn och ungdomar (Klockljung 2000). I Lpo94 står det att hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas. Hälsans delar påverkar och går in i varandra, vilket gör det svårt för oss att avgränsa oss till endast en del av hälsan.

1.1 Barnperspektiv

Som blivande lärare anser vi att det är viktigt att lyssna och ta till sig barns tankar och åsikter, vi vill därför ta barnens perspektiv i vår undersökning. Enligt FN:s barnkonvention ska barn ha rättighet att fritt få uttrycka sin åsikt i frågor som rör dem själva. Barnens åsikter ska räknas i förhållande till deras ålder och mognadsgrad (Hammarberg 2006). Enligt barnkonventionen betyder barnperspektiv omtanke för barnet som individ och fastställande av deras identitet, vilket innebär nyfikenhet och öppenhet som ser till barnet som en växande individ samt förmåga att lyssna, se och möta barn (Bing 2003). Det är viktigt att ha kunskap om barnperspektivet och veta vad barn har för behov och att känna till deras förmåga och utveckling (Bing 2003). Detta för att vi som pedagoger ska kunna möta varje barns behov på bästa sätt.

Så sent som in på 1970-talet blev barn en del av den vetenskapliga forskningen. Den traditionella sociologiska forskningen kring barn fick kritik för att ha försummat dem, då sociologerna enbart hade använt sig av allmänna uppfattningar. De hade missat att se till barn som aktiva deltagare i sociala grupper och samhällsmedlemmar. Sociologerna utgick ifrån de vuxnas perspektiv kring barn istället för att se till barnens egna perspektiv på sig själva. Den sociala inverkan i en individs hälsa har blivit alltmer välkänd. Socialmedicin ser i dagsläget till den sociala hälsan i allt större utsträckning. Den sociala forskningsutvecklingen har vuxit då den gått från att intressera sig för vuxna till att nu inkludera barn (Bing 2003). Även psykologisk forskning har tidigare fått kritik för sitt svaga engagemang för barns samspel med sin omgivning och miljöns innebörd för barns utveckling. Förutom den sociologiska och

psykologiska forskningen har barnrättsrörelsen blivit allt större och sedan början på 1900-talet haft en utvecklande och betydande roll kring barns utveckling (Rasmusson 1998).

1.2 Grön Flagg

På en del skolor finns det olika hälsofrämjande projekt. Därför anser vi att det är intressant att undersöka om elever på dessa skolor har en annan uppfattning om hälsa än elever i en skola utan hälsoinriktning. Ett projekt inom hälsa är Grön Flagg och vi valde en skola med denna inriktning eftersom det är ett erkänt internationellt projekt där eleverna har inflytande. Grön Flagg är en utmärkelse för godkänt miljöarbete som kan delas ut till förskolor, grundskolor och gymnasieskolor. Grön Flagg är en svensk del av det internationella Eco-schools som finns i 40 länder. Eco-schools bildades 1981 och drivs av Foundation for Environmental Education (FEE) som är ett samarbetsorgan för miljöorganisationer (www.hsr.se).

I Sverige bildades Grön Flagg 1996. Det finns idag drygt 1300 förskolor och skolor anmälda till projektet, där cirka 900 har fått utmärkelsen Grön Flagg. För att få vara med i Grön Flagg ska elever och personal tillsammans bilda ett miljöråd som ska komma fram till fem konkreta miljömål. Alla i verksamheten ska vara delaktiga i miljöarbetet. De fem målen ska formuleras utifrån ett av Grön Flaggs fem teman: Kretslopp, Vatten, Energi, Skog, eller Livsstil & hälsa. Eleverna ska vara delaktiga i planering, genomförande samt att rapportera in dokumentation av verksamhetens miljöarbete. Rapporteringen skickas in sex månader efter att projektet satts igång till Håll Sverige Rent, som är en organisation som strävar efter att öka människors miljömedvetenhet. De värderar sedan arbetet och bedömer om verksamheten har levt upp till de fem mål som miljörådet satt upp, är det godkänt delas Grön Flaggcertifikatet ut (www.hsr.se).

1.3 Syfte

Syftet med vår undersökning är att studera och beskriva hur barn uppfattar hälsa och vad barn anser att de mår bra av. Vi vill också studera om det är någon skillnad på elevers uppfattning om hälsa på en skola med hälsofrämjande projekt och en skola utan någon speciell hälsoinriktning.

1.4 Frågeställningar

- Vad uppfattar elever att de mår bra av?
- Skiljer sig elevernas uppfattning om hälsa på en Grön Flagg skola och en vanlig skola och i så fall hur?

1.5 Teorier om hälsa

Tamm (2002) menar att människor drömmer om en fullständig hälsa speciellt efter att ha upplevt ett krig. WHO bildades efter andra världskriget 1948 och definierade då hälsa som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom (www.stm.fi). Läkare, beteendevetare och filosofer började då ifrågasätta den traditionella synen på medicin. Här följer några teorier om synen på hälsa.

1.5.1 Hälsa trots kriser

Två teoretiker som har grundat sina teorier med utgångspunkt i vad som upplevts i koncentrationsläger under andra världskriget är Antonovsky och Frankl.

Som ung upplevde Viktor E. Frankl stor meningslöshet. Han ville komma fram till ett sätt att hitta mening med livet. Han grundade logoterapi som är en terapeutisk modell. Denna terapi inriktar sig på framtiden och stöder människan att hitta mening med livet, det är individen

själv som måste söka för att hitta meningen med sitt liv. Frankl blev själv fånge i koncentrationsläger under andra världskriget när han nästan var färdig med sin modell. I koncentrationslägret kunde Frankl trots de hemska omständigheterna pröva ut sin terapeutiska modell och se vilka som trots hemska omständigheterna såg en mening med att fortsätta leva. Frankl refererar även till en opinionsundersökning med tusentals människor, som gjordes i Frankrike där man ville se hur stor roll viljan spelar i människans liv, då det måste kännas meningsfullt att leva för att vilja leva. Resultaten visade att hela 89 procent tycker att människan måste ha "någonting" att leva för (Frankl 1996).

Aaron Antonovsky grundade den salutogenetiska modellen. Det centrala i Antonovskys teori handlar om varför människor trots olika påfrestningar håller sig friska. Detta till skillnad från medicinen som ofta ser från det andra perspektivet; orsaken till att människor blir sjuka. I en undersökning 1970 om hur israeliska kvinnor anpassat sig till klimakteriet kom det fram att en tredjedel av de kvinnor som varit mellan 16 och 25 år 1939, och varit i koncentrationsläger fortfarande hade tillfredsställande psykisk hälsa och även att den fysiska hälsan var god. Antonovsky ville inte bara undersöka vad som gjorde att en del såg mening med att fortsätta leva utan också vad som höll dem friska. Detta gjorde att Antonovsky började utarbeta den salutogenetiska modellen (Antonovsky 1987).

Ett viktigt begrepp inom denna teori är KASAM som betyder känsla av sammanhang. Antonovsky studerade olika faktorer som kunde motverka stressorer i livet och fann att det gemensamma för alla dessa faktorer var att de bidrog till att göra stressorer begripliga för människan. Efter erfarenheter av sådana faktorer skapas en känsla av sammanhang. Grunden till detta läggs redan under barndomen (Antonovsky 1987).

1.5.2 Biomedicinsk syn på hälsa

Biomedicinen ser hälsa som ett tillstånd utan sjukdom. Utifrån ett biomedicinskt perspektiv ses sjukdom när det är något fel på kroppen rent biologiskt och detta innebär ohälsa. Denna syn kallas ibland för apparatfelsmodellen eftersom det handlar om ett fel i den biologiska apparaten (Brulde & Tengland 2003).

Nordenfelt (1991) skriver om Boorse som står för den mest kända biomedicinska teorin om hälsa som kallas biostatistiska teorin. Boorse anser att det går att mäta en arts normalfunktioner. Med detta menas de vanligaste organ eller organsystems funktioner för en art. Nordenfelt (1991) är kritisk till dessa normalfunktioner, då han anser att det är svårt att rätta sig efter dem eftersom de inte tar hänsyn till omgivningen samt individens aktivitetsgrad. Numera talas det hellre om referensvärden som är kopplade till en viss situation. Boorse menar att "sjukdom är ett tillstånd hos en människa som interfererar med (eller förhindrar) normalfunktionen hos något organ eller något organsystem hos tillståndets bärare" (Nordenfelt 1991, s. 76).

En frisk människa med god hälsa är när alla människans funktioner faller inom normalintervallen. Boorse (1977) menar dock att detta är en teoretisk syn på hälsa. En vanlig människa behöver inte alltid märka när ett organs normalfunktioner faller utom intervallen. Detta fenomen kallar Boorse för "disease". Om människan är medveten om och om denna sjukdom invalidiserar henne kallar Boorse det för "illness". Det går att säga att en mer praktisk hälsa är frånvaro av behandlingsbara sjukdomar.

1.5.3 Holistisk hälsa

Under 1960-talet tog en hälsorörelse form i USA, som sedan spreds över världen. Denna kom att kallas holistisk hälsa, från grekiskans *holos* som betyder helhet (Tamm 2002). Inom den holistiska teorin är människans hälsa beroende av hur hon fungerar som helhet (Brulde & Tengland 2003). Hälsa och sjukdom ses som något som påverkar människans handlingsförmåga i olika sammanhang. Nordenfelt (1991) menar att detta är ett gammalt synsätt på hälsa. Redan Galenos från 200-talet e Kr beskriver hälsa som ett tillstånd när människan kan göra det hon vill och inte lider eller har ont.

De flesta definitioner inom den holistiska inriktningen betonar två förhållanden. Det första är känsla av välbefinnande eller en känsla av lidande. Det andra är förmåga eller oförmåga till handling. Dessa två förhållanden har en tydlig relation till varandra. Om en människa har en

känsla av välbefinnande bidrar detta till personens handlingsförmåga. ”Den som känner sig stark bidrar till sin egen styrka” (Nordenfelt 1991, s. 81). Om en människa däremot har en känsla av lidande påverkar detta hennes handlingsförmåga negativt (Nordenfelt 1991).

En holistisk teori är equilibriumteorin som har lanserats av bl. a. Nordenfelt (1991). Med equilibrium menar Nordenfelt en balans mellan en persons handlingsförmåga och målen för dess handling. Grundsynen i equilibriumteorin är att en person uppnår god hälsa om hennes mål kan uppnås. Detta synsätt menar att alla människor kan ha god hälsa. Ohälsa måste därför inte vara orsakad av sjukdom eller skada.

1.5.4 Människans behov

Maslow ser på människan från ett humanistiskt perspektiv där människan ses som unik, och med möjlighet att göra vad hon vill. Människan väljer ändå inte alltid det som är bäst för henne (Tamm 2002). Maslow har utarbetat en teori om människors behov, som kallas Maslows behovspyramid där han menar att de grundläggande behoven måste vara tillfredsställda för att gå vidare i pyramiden. De primära behoven är fysiologiska t.ex. mat. Därefter följer de sekundära behoven, till exempel trygghet, kärlek och självförverkligande som måste uppfyllas innan metabehoven som kan vara behov av skönhet och kreativitet (Atkinson 1993).

Maslow studerade friska människor på 1930-talet, och han upptäckte att människor ofta hade en intensiv lyckoupplevelse som han gav namnet maximalupplevelse. Maximalupplevelsen fordrar energi och uppträder hos sunda och bekymmersfria människor. Personer beskriver det som ”ögonblick av intensiv lycka, stor bävan eller hänryckning, då tvivel, hämningar, osäkerhet och spänningar gav vika för en känsla av samhörighet, fullkomlig visshet och oändlig längtan.” (Eriksson 1977, s. 62-63). Maslow menar att det är av stor betydelse att individer har något att kämpa för, för att känna mening med livet (Eriksson 1977).

1.5.5 Samhällets påverkan på individen

1.5.5.1 Schaefer & Blohmke

Även Schaefer och Blohmke ser till samhällets påverkan på människan. De ser det utifrån två olika sätt. Det första är den sociosomatiska, vilket innebär den återspeglning till sin sociala position som människan gör omedvetet. Hela samhällsutvecklingen påverkar människan, ett exempel är medias skönhetsideal. Den andra påverkan som människan får från samhället är den sociopsykiska, denna liknar den sociosomatiska påverkan men den väsentliga skillnaden är att den sociopsykiska påverkar en människas psyke mer direkt. Det kan leda till psykosomatiska reaktioner. Ett exempel kan vara att drabbas av negativ stress över att leva upp till medias skönhetsideal (Eriksson 1984).

1.5.5.2 Tiger och Fox

Tiger och Fox ser på människan som en biologisk individ. Även de tror att människan påverkas av kulturer under olika förutsättningar. De tar upp att en stor del av de sjukdomar som läkare behandlar inte är rent fysiska, de menar vidare att spontant tillfrisknande av psykiska sjukdomar och tillfrisknande av behandling av fysiska sjukdomar är lika stora. Tiger och Fox betonar betydelsen av omvårdnad hos djur och menar att statusen är högre hos ett djur som är välvårdat gentemot ett djur som inte är det. Omvårdnaden går hand i hand med djurens sociala tecken och relationer. På samma sätt är det med människor då den sociala gemenskapen gör det lättare att bli bättre från en sjukdom. Detta beror på att människan inte bara är i behov av att bli frisk utan även av att känna samhörighet med andra och ha en plats i samhället. Den psykiska hälsan har lika stor del i människans hälsa som den fysiska, en individ med en ärftlig sjukdom kan vara en stark person rent psykiskt. En människas överlevnad grundar sig lika mycket i den psykiska och andliga hälsan som den fysiska. Därför är det viktigt att inte skilja dem åt, och inte utesluta det ena eller det andra. (Tiger & Fox 1974).

1.5.5.3 Marx

Enligt Marx har människor ett mål med allt de gör vilket har likheter med Maslows och Frankls synsätt på människors hälsa. En central tanke i Marx människosyn är att det finns ett samband mellan en individs medvetande, hennes sociala belägenhet och hennes syn på verkligheten. Marx anses vara anti-psykologist. Han förklarar allt mänskligt beteende utifrån ett sociologiskt förhållningssätt. Marx teori om människan består av olika element där det första går ut på att människan är ett naturväsen som styrs av sina drifter. Marx ansåg att människan omskapade naturen för att kunna tillgodose sina egna behov. Det andra går ut på att människan inte kan klara sig utan sociala relationer. Samhället och individen är inte åtskilda. Om en människas sociala relationer minskar kraftigt eller helt uteblir så kan personen komma in i ett sjukligt tillstånd. Precis som Tiger och Fox jämför Marx människan med djuren men han anser att människan avskiljer sig från djuren eftersom människan har ett medvetande. Marx ansåg att det var genom arbetet som människan kunde förverkliga sig själv och bäst tillfredsställa sina behov (Eriksson 1977).

1.5.6 Miljöns påverkan på människans utveckling

1.5.6.1 Koort

Koort ser utvecklingsprocessen hos människan som interaktiv d.v.s. som en oupphörlig växelverkan mellan en individ och dess miljö. Till skillnad från Marx anser Koort att människan tvingas att anpassa sig till den ombytliga omgivning som hon lever i. Är miljön negativ för individen så kan det leda till att individen retarderar men är miljön gynnsam så kan det istället leda till att individen utvecklas i en positiv riktning. Möjligheten att utvecklas i antingen positiv eller negativ riktning är två krafter som alltid finns inom individen. Vilken kapacitet en person kan uppnå beror alltså på hur gynnsam miljö hon vistas i. Enligt Koort så finns det tre olika typer av kapacitet; potentiell, aktuell och prestationskapacitet. Den aktuella kapaciteten är den verkliga kapaciteten, och den är en produkt av ärftliga och miljömässiga faktorer. Denna kapacitet ligger i praktiken alltid under den potentiella kapaciteten eftersom miljön aldrig är till 100 % optimal (Eriksson 1977).

1.5.6.2 Dunn

Enligt Dunn finns det tre förutsättningar för hälsa varav den ena har som målsättning att gå mot en mer integrerad bio-psyko-social funktion. Det är också viktigt att ha ett öppet framtidsperspektiv eftersom det hjälper människan att lättare nå sin potentiella kapacitet. En tredje förutsättning för att uppnå hälsa är enligt Dunn en integrering av individen i helheten. Dunn ger ingen specifik definition av hälsa och han skiljer mellan god hälsa och välbefinnande. God hälsa (good health) anser han vara ett tillstånd av anpassningsförmåga till sin omgivning. Detta tillstånd är passivt. Välbefinnande (wellness) beskriver han som ett rörligt förlopp hos människor som tar dem allt närmare sin högre förmåga, kapacitet. Enligt Dunn påverkas en persons hälsotillstånd av samspelet mellan personen och dess omgivande miljö, detta samspel sker i form av dynamiska processer (Eriksson 1977).

1.5.7 Sammanfattning

Många av teorierna ovan har gemensamma beröringspunkter, en av dem är vikten av att ha mål med livet. Maslow och Frankl betonar meningen med livet för den enskilda individen och att det är viktigt att sätta upp mål. Nordenfelt ser också till betydelsen av att ha mål och mening i tillvaron då han understryker att en individ kan uppnå god hälsa genom att förverkliga sina mål.

Marx anser däremot att människor förverkligar sig själva genom arbetet. Tiger och Fox betonar betydelsen av den psykiska hälsan då de menar att den är lika viktig som den fysiska och att de inte ska skiljas åt.

Något som de flesta teorierna tar upp är samhällets påverkan på individen. Enligt Koort påverkas människan negativt av en negativ miljö, och i en positiv, gynnsam miljö kan en människa uppnå större potential. Schaefer och Blohmke anser att samhället påverkar människan på två olika sätt, det sociomatiska som innebär en återspeglning till individens sociala position, det sker omedvetet, medan det sociopsykiska sättet påverkar däremot

människans psyke direkt och kan få följder i form av t.ex. negativ stress. Även Dunn anser att en människas hälsa påverkas av samspelet med dess miljö.

Vi har valt att presentera olika teorier om hälsa eftersom hälsa är ett komplext begrepp. Vi anser inte att någon av dessa teorier är den enda rätta utan vi anser precis som många av teoretikerna att det är många olika faktorer som påverkar hälsan. Vår uppfattning är att dessa teorier om hälsa innefattar alla människor oavsett ålder. Hälsobegreppet kan ses ur många olika synvinklar vilket gör det svårt att sätta en exakt definition på det. Det är därför intressant att diskutera flera olika synsätt på hälsa utifrån barns uppfattningar om hälsa.

2 Tidigare forskning

Det har gjorts både internationell och nationell forskning på hur barn uppfattar hälsa. Inom Sverige är dock forskningen inte så omfattande. Barns uppfattning om hälsa utvecklas ju äldre barnen blir, även kulturen och den sociala omgivningen har betydelse för synen på hälsa, det är därför viktigt att forska inom sin egen kultur eftersom det skiljer sig i synen på hälsa i olika kulturer.

2.1 Hälsobegreppet för barn

Tamm och Granquist (1993) har gjort en undersökning om barns uppfattning om hälsa och sjukdom i Boden med barn i sex- och nioårsåldern. I undersökningen har de låtit barnen rita spontana teckningar om sjukdom och/eller hälsa. På frågan vad man kan göra för att inte bli sjuk kommer nioåringarna på nästan dubbelt så många förebyggande åtgärder. Varma kläder är längst upp på listan för att förebygga sjukdom. Även nyttig mat och att hålla sig borta från andra människor som är sjuka är åtgärder som kommer fram. I undersökningen ställdes också frågan vad barnen tänkte på när de hörde ordet hälsa, en del sexåringar förväxlade detta med att säga "god dag" och då ändrades frågan till "vad tänker du på när du hör ordet frisk?" Sexåringarna svarade "att må bra" och att "inte vara sjuk". De flesta nioåringarna svarade också att det innebar "att må bra", på andra plats kom "att leva sunt". Det innebar något positivt för alla barn. En fjärdedel av de teckningar som barnen gör visar barn med en barnsjukdom t.ex. röda hund eller mässlingen. Tamm och Granquist (1993) spekulerar om att detta kommer från barnlitteraturen, eftersom barn inte längre får dessa sjukdomar p.g.a. att barn har vaccinerats mot dessa sjukdomar i tio års tid.

Natapoff (1978) skriver om en undersökning som gjordes i New Jersey med 264 barn i skolår ett, fyra och sju, som studerade barnens syn på begreppet hälsa. Barnen fick svara på några centrala frågor; "Vad innebär ordet hälsa?", "Hur känner du dig när du är hälsosam?", "Hur kan du veta att en familjemedlem är frisk?" och "Kan du vara delvis hälsosam och delvis ohälsosam?" Frågorna sattes sedan in i olika kategorier. Drygt hälften av barnen relaterade till frågan "Hur känner du dig när du är hälsosam?" då de beskrev saker de gjorde i samband med

frågan som t.ex. att leka eller att delta i olika aktiviteter. 67 procent av barnen svarade i samband med begreppet hälsa, att vara hälsosam, att det innebär att kunna göra saker som de vill göra. Renlighet och att vara ren visade sig vara statistiskt tydligare hos flickorna än hos pojkarna som mer betonade betydelsen av en stark kropp. Men sammanlagt en fjärdedel av alla barnen nämnde att helhetsperspektivet på hälsa var, renlighet och att vara ren. Och på frågan ”att inte vara hälsosam” svarade barnen att det kan vara att vara smutsig. När barnen tillfrågades om hur de kunde veta om en familjemedlem var frisk eller inte, hade 84 procent av barnen använt sig av meningar som: ”Jag kan se att han jobbar”, ”han ler mycket”, ”hon kan göra hushållsarbete”, och ”hon har rosa kinder”. I slutet av intervjun fick barnen frågan om de anser att det går att vara både hälsosam och ohälsosam på samma gång. Endast en fjärdedel av förstaklassarna svarade ja medan tre fjärdedelar av fjärdeklassarna trodde att det gick, flest var det bland sjundeklassarna där hela 84 procent såg detta som en möjlighet.

Endast 16 procent av barnen nämnde tankar som kunde kopplas till den mentala hälsan utifrån deras sätt att se på hälsobegreppet. Den mentala hälsan ansågs vara en del av hälsan bland en tredjedel av eleverna i skolår sju, 15 procent bland fjärdeklassarna och endast bland två procent av förstaklassarna. En annan sak som uppmärksammades var att en stor del av både fjärdeklassarna och sjundeklassarna skiljde på att vara hälsosam och att vara sjuk (Natapoff 1978).

I undersökningar som gjorts kring vuxnas syn på hälsa relaterar de vuxna till hälsa då de kan utföra dagliga aktiviteter som hushållsarbete, jobb m.m. (Natapoff 1978). Natapoffs undersökning av barn har inte fått fram något kring de nödvändiga aktiviteterna som skola och jobb, då det väsentliga för hälsobegreppet, enligt barn, är att kunna göra vad de vill. Natapoff beskriver att litteraturens definition av hälsa härstammar från en negativ syn men att den har gått mot en mer positiv syn. Den negativa synen innefattar frånvaro av symptom medan den positiva synen beskrivs som ett mentalt och fysiskt välbefinnande. De studier som tidigare gjorts kring hälsa har utgått ifrån vuxnas syn med variationer av socio-ekonomiska bakgrunder (Natapoff 1978).

Genom att barn får veta vad som påverkar hälsan, hur sambandet ser ut mellan hälsa och sjukdom, kan de förstå hur de själva kan påverka sin hälsa positivt. Det är viktigt att det som barnen får veta är anpassat till deras ålder. Frågan ”hur människor håller sig friska” har ställts till barn i åtskilliga undersökningar (Green & Bird 1986). Svaren varierar med barnens ålder, men de innehåller faktorer som viss mat, motion, att undvika smitta och att ta medicin. Green och Bird (1986) skriver om en undersökning av Rashkis där 54 barn i åldern fyra till nio år tillfrågades om hur människor håller sig friska. Drygt hälften av dessa ansåg att varje individ har ett eget ansvar för att hålla sig frisk. Rashkis antog att barnen tog på sig det här ansvaret för att skydda föräldrarna från skuld. På frågan ”varför blir folk sjuka?” svarade barnen att folk blir sjuka av bakterier, dålig mat, dåligt väder, infektion eller smitta.

Green och Bird (1986) skriver även om Wood som har intervjuat 65 barn i sju till elvaårsåldern genom att visa bilder på friska barn, sjuka barn, och barn som varit med om en mindre olycka. Barnen blev tillfrågade om vad som gjort barnen på bilderna sjuka eller friska. Det vanligaste förekommande svaret var att barnen på bilderna blivit sjuka på grund av eget beteende eller egna handlingar. Psykologiska orsaker kom på andra plats och yttre krafter på tredje plats.

Natapoff (1982) har gjort studier som visar att barn vanligtvis ser hälsa som ett långvarigt tillstånd, medan sjukdom ses som ett kortvarigt tillstånd. Utifrån dessa undersökningar om barns uppfattning kring hälsa framgick det att nyttig mat och motion oftast nämndes som det som är bra för hälsan. Av detta drogs slutsatsen att, att ta hand om sig själv rankades högst över vad som har betydelse för hälsa och sjukdom. Undersökningen visade också att klassificeringar av hälsa och sjukdomsorsaker antyddes vid högre åldrar men inte vid yngre. Den här studien fick fram information om sambandet mellan hälsa och sjukdom.

2.2 Piagets utvecklingsstadier

Piaget utvecklade en stadieteori om medvetandets utveckling, den är idag den mest kända teorin (Bunkholdt 1997). Tamm (1996) beskriver barns uppfattning om hälsa utifrån Piagets utvecklingsstadier. Det första stadiet är det sensomotoriska utvecklingsstadiet och gäller barn

upp till 18 månader. I denna ålder lär sig barn utifrån sina sinnen. Barnet kan inte berätta hur det känner sig utan visar välbehag eller obehag främst genom kroppsspråket exempelvis ansiktsuttryck och gråt. För vuxna är det viktigt att hjälpa barnet att tolka känslorna och att hjälpa barnet att sätta ord på dem.

Det andra stadiet är det preoperationella stadiet och det varar från två till sju års ålder. Barnet kan föreställa sig saker som inte finns där. Språket påverkar barnet känslomässigt eftersom det ger ord på känslorna som gör att barnet blir mer medvetet om dem. Barn kan ännu inte förstå vad symptomen kommer ifrån. De tror ofta att om de ramlar och slår sig på marken så är det marken som för över smärtan till barnet. I detta stadie anser barn att hälsa är när man är aktiv och mår bra. För att skilja en frisk och en sjuk människa åt är det de synliga egenskaperna så som röda kinder, klar hy och en sund kropp som är viktiga för barn i denna ålder. Barn anser också att hälsa är när man inte är sjuk eller behöver äta mediciner. För att vara hälsosam krävs att man äter sund kost och borstar sina tänder (Tamm 1996). Sjukdomar kan ses som en bestraffning.

Det tredje stadiet är de konkreta operationernas utvecklingsstadie. Barnet är då mellan sju och elva år. Tänkandet blir logiskt men endast när det gäller konkreta saker. Barnet vet att det inte går att bli sjuk av bara yttre påverkningar och att det går att bli sjuk av sådant som inte syns t.ex. bakterier. Sjukdomar ses inte längre som en bestraffning. Hälsobegreppet har utvecklats till att vara välmående både fysiskt och psykiskt. De vet också att de behöver leva på ett sunt sätt för att få en god hälsa. Tecken på sjukdom är när en människa inte kan göra vad den vill. Hälsa förknippas också med renlighet.

Det fjärde och sista stadiet är de formella operationernas utvecklingsstadie som börjar vid 12 års ålder. Tänkandet liknar den vuxna människans tänkande. De förstår att hälsa är ett komplext begrepp och att människan kan vara frisk till en del och sjuk till en annan och att synen på hälsa skiljer sig åt i olika kulturer (Tamm 1996). De vet vad de kan göra för att få en god hälsa och många har också detta i tanken.

Natapoff (1982) beskriver att en hel del av hälsoproblemet är ett resultat av varje individs livsstil och beteende, därför har hälsolärare utvecklat olika sätt att hjälpa barn att lära sig bli

delaktiga i sin hälsa och förbättra sin livskvalitet. Natapoff menar vidare att om hälsoundervisning ska bli mer effektiv och hjälpa individer att göra lämpliga val för sin livsstil i barndomen är det viktigt att utbildningen är överensstämmande med barns förmåga att kunna förstå begrepp. Det finns mycket kunskap om barnens sätt att forma begrepp från den psykologiska och sociala världen och en växande kunskap om hur barn och vuxna definierar hälsobegreppet. Funderingar kring sjukdom, människokroppen, och liv och död verkar utvecklas precis som andra begrepp, som följer samma mönster formade utifrån kognitiva psykologiska processer, som Piaget beskriver.

Natapoff (1982) tar upp olika undersökningar som gjorts kring barns och vuxnas uppfattningar om hälsa. Natapoff tar upp Piagets ramar som ett verktyg som kan användas för analysen av barns tankar, kring hälsa, i sin studie. Hon tar upp synen på hälsa utifrån Piagets olika stadier. Ett exempel är elever i skolår ett, i Natapoffs studie, som har svårt att definiera hälsobegreppet. Barnen beskrev en viss sorts mat som en del av hälsan, då bl. a morötter och mjölk togs upp. Piaget förklarar detta utifrån sitt preoperationella stadie där han menar att de äldre barnen mellan fem till sju år kan förstå ett perspektiv åt gången och kan därmed inte fokusera sig på helheten av hälsobegreppet. Det är det konkreta som relateras till hälsobegreppet. Hälsobegreppet är ses på olika sätt utifrån olika åldrar. Före sju års ålder kan barn ha svårt för att förstå saker som inte är konkreta, de tror att om en person är hälsosam kan den inte vara sjuk. Natapoff anser att ett hälsoprogram byggt på barns behov och aktuella mål kommer att vara mer givande än att fokusera på den framtida hälsan. Så ett hälsoprogram utformat för barn borde starta redan i förskolan. Vid åldern åtta till nio är barn så utvecklade att de kan bli aktiva när det gäller att kunna göra egna hälsorelaterade val. Det är därför viktigt att tidigt börja undervisa barn i hälsa.

2.3 Barns psykiska och sociala situation

En enkätundersökning som har gjorts bland barn visar att dem tycker att livsfrågor, däribland frågor om hälsa, är angelägna. En stor del av barnens tankar rör livsfrågor och de viktigaste områdena var ”att äga och dela med sig”, ”familjerelationer” och ”ensamhet och övergivenhet” (Dahlberg, Hartman & Pettersson 1977). Elevers egna åsikter om skolan är att

den ibland kan kännas både trist och stressande. Mycket styrs och indelas i tid, där rasten är en frizon. Problemet med att inte hinna med allt man vill finns idag hos barn och ungdomar likväl som hos vuxna (Jönsson 1999).

Nielsen (2000) beskriver Judith Enrews forskningsprojekt "Childhood as a social phenomenon" där det framgår att barns fritidsaktiviteter ofta är anpassade till vuxna och där det framgår att det också är vanligt att det är vuxna som bestämt vad barnen ska göra på sin fritid. Dessa aktiviteter utmärks många gånger av konkurrens och hård träning. Nielsen (2000) beskriver utifrån Erik Allardts bok "Att Ha Att Älska Att Vara" vars begrepp ligger till grund för en nordisk undersökning som gjorts kring barns fritid i fem nordiska länder som gjorts 1984 och 1996. Begreppen står för hur barnet ser på sig själv och uppfattas av andra efter sitt eget handlande. Allardt betonar vikten av fritidsaktiviteter som grundläggande för barns syn på sig själva, och att aktiviteterna är viktiga för barnens sociala relationer med andra. Det är fastställt att fysisk aktivitet påverkar hälsan positivt men även stillasittande aktiviteter som dataspel och tv-tittande kan vara bra för barnen eftersom det kan träna barnen mentalt och språkligt. Det sker oftast tillsammans med andra vilket kan utveckla social kompetens. Nielsen (2000) sammanfattar att om barn är aktiva tillsammans med sina föräldrar påverkas relationen mellan barn och föräldrar positivt. Enligt undersökningen där barn tillfrågades kring olika fritidssysselsättningar, både stillasittande och aktiva, visar att nästan alla dessa har ökat från 1984 till 1996 (Nielsen 2000).

Berntsson (2000) har kommit fram till att barnen har en hög levnadsstandard och goda möjligheter till ett bra välbefinnande utifrån en nordisk undersökning som gjorts 1984 och 1996. I undersökningen har barns subjektiva (upplevda) och objektiva (verkliga) livskvalitet uppskattats. Det framgår att barnens familjer har fått det bättre ekonomiskt, bättre arbetsförhållanden och bättre boenden från 1984 till 1996. I barnens familjerelationer, andra nära relationer och sociala nätverk visar undersökningen ingen förändring. Barnens självförtroende, aktiviteter som de gör tillsammans med föräldrarna, och grundstämningen hos barnen har däremot blivit sämre under samma tidsperiod. Vidare menar Berntsson att försämringarna består i ökande psykosomatiska besvär, sämre självkänsla och mobbing. Resultatet i undersökningen visar att de objektiva förutsättningarna för god hälsa har ökat medan den subjektiva upplevda hälsan har försämrats.

3 Metod

3.1 Teoretiska utgångspunkter

I vårt examensarbete är vi inspirerade av forskningsinriktningen fenomenografi som är en kvalitativ metod. Benämningen fenomenografi myntades av Ference Marton och handlar om att beskriva och kategorisera uppfattningar som tankeprodukter. Fenomenografin har sina rötter i pedagogisk inlärningsforskning, där inläringen ses som en utveckling av förhållandet mellan en människa och hennes omvärld (Uljens 1989).

Syftet med fenomenografi är att undersöka variationer i människors uppfattningar och att sedan beskriva, analysera, tolka och försöka förstå dessa (Uljens 1989). Detta för att ge oss en inblick i olika sätt att uppfatta vår omvärld, vilket kan göras på ett varierande antal kvalitativa sätt. Utgångspunkten är att fenomen i världen kan uppfattas på olika sätt av olika människor och det är deras erfarenhet som ligger till grund för uppfattningen av det.

Det väsentligaste begreppet inom fenomenografi är uppfattning. I vardagssammanhang brukar uppfattning betyda ungefär detsamma som att ha en åsikt *om* något. Inom fenomenografin är det inte människans uppfattning om något som är viktig utan människors uppfattning *av* något. Med detta menas ”människans grundläggande förståelse av något” (s 10, Uljens 1989).

Fenomenografi som metod är ett försök att formulera, synliggöra och hantera vissa forskningsfrågor, en specialisering som främst sätter fokus på frågor som är viktiga för förståelse och inläring i ett pedagogiskt sammanhang (Marton & Booth 2000). Utifrån det empiriska materialet (insamlat material) kan sedan generaliseringar göras. Fenomenografin undersöker människors olika uppfattningar, åsikter och attityder till ett visst begrepp eller fenomen, då det är viktigt att urskilja vad människor menar. Ett exempel är vad elever menar med hälsa och hur de beskriver det. Inom fenomenografin är det innehåll man får fram inte kategoriserat i några bestämda fack från början, det analyseras och sätts in i fack först efter att det är insamlat, till skillnad från kvantitativ forskning där tolkningen redan från början är inbyggd i mätinstrumentet (Uljens 1989).

3.2 Urval

I vår undersökning har vi intervjuat 16 elever i skolår fyra, åtta elever från en Grön Flagg skola och åtta elever från en skola utan någon speciell hälsoinriktning. Vi har valt elever från år fyra då de är bland de äldre eleverna i vår utbildning eftersom vi anser att dessa barn har mer erfarenhet, och har lättare att relatera till hälsa i en diskussion, än yngre elever.

Vi har gjort ett bekvämlighetsurval vad gäller skolorna. Vi har valt två liknande skolor vars orter ligger i närheten av varandra på landsbygden i västra Sverige. Vi valde dessa skolor eftersom den ena skolan har Grön Flagg med inriktning på hälsa och livsstil, medan den andra skolan inte har Grön Flagg och inte jobbar med något hälsofrämjande projekt. Båda skolorna är storleksmässigt ganska lika.

De fyror vi har intervjuat går i åldersintegrerade klasser tillsammans med treor. Vi hade tänkt ta en klass från varje skola men vi fick inte in tillräckligt många godkännande från målsman från första klassen vi var ute i. Detta kan bero på att vi för starkt betonade att det skulle vara frivilligt, vilket kan ha gett eleverna en negativ känsla eller uppfattningen att det inte var betydelsefullt varken för oss eller dem. Den andra gången betonade vi istället att vi behövde deras hjälp, och vi informerade även då om att det var frivilligt. Vi vände oss istället till två andra klasser i skolår fyra på samma skola, vi fick då ihop tillräckligt med elever med målsmans godkännande. Detta gjorde att vi fick fler elever på skolan med Grön Flagg än på skolan utan någon speciell hälsoinriktning. En intervju hade dåligt ljud som gjorde att det var svårt att höra vad eleverna sa så den tog vi bort liksom de intervjuer som vi gjorde sist, för att det skulle bli lika många intervjuer från varje skola. Kvar hade vi fyra pojkar och fyra flickor från varje skola. Totalt blev det 16 elever vilket vi ansåg vara lagom för omfattningen på vår studie.

3.3 Datainsamlingsmetoder

Det bästa sättet för oss att få fram barns tankar är att prata med dem och ställa öppna frågor. Det är då lättare att följa upp frågor kring det som är otydligt. Kvalitativa och kvantitativa metoder är verktyg som används för att få fram relevanta svar i undersökningar (Kvale 1997).

Både kvalitativa och kvantitativa intervjufrågor syftar till att få bättre förståelse av samhället och den enskilda människan (Holme & Solvang 1991). Vi har valt att använda oss av kvalitativ metod med en ganska låg grad av standardisering vilket innebär att det ges utrymme för öppna svar. Den är heller inte låst till att alla frågorna måste ställas till punkt och pricka och det är inte tvunget att de ställs i en viss ordning (Patel & Davidsson 2003). Vårt syfte med den kvalitativa intervjun är att det ska kännas likt ett vardagssamtal för barnen.

En kvantitativ metod går mer på bredden där forskaren bestämmer alla frågor och inte kan bilda sig en uppfattning av den enskildes situation eller reaktion på frågorna. Här omvandlas informationen till siffror och mängder som blir till statistiska analyser. I en kvalitativ metod är det intervjuarens egen tolkning som är den ledande som gör att det inte går att omvandla till siffror (Holme & Solvang 1991). Syftet med kvalitativ intervju är att upptäcka den intervjuades uppfattningar av något fenomen (Patel & Davidsson 2003), vilket också stämmer överrens med fenomenografin.

Med en kvalitativ intervju kan barnen få prata mer fritt och blir inte så låsta till exakta frågor som de hade blivit om vi hade använt oss av en kvantitativ metod där det inte ges något utrymme för individuell anpassning. Vanligtvis innefattar en kvalitativ undersökning flera teman (Patel & Davidsson 2003).

Vi har valt att ha med relativt många frågor (se bilaga 1) för att vi vill täcka in hela hälsobegreppet. Fördelen med att använda kvalitativ metod för oss är att få svar som går mer på djupet, medan styrkan i en kvantitativ metod är att det går att statistiskt generalisera svaren (Holme & Solvang 1991). Vi har valt att inte ställa direkta frågor om begreppet hälsa utan istället prata om elevernas vardag för att få fram vad de tycker är viktigt angående hälsa. Skolan är en stor del av barns liv, det är därför naturligt att många av våra frågor och även elevernas svar är kopplade till skolan, vilket gör detta arbetet intressant för oss som blivande lärare.

3.4 Procedur

Vi har intervjuat eleverna på deras skola, i en miljö där de känner sig trygga och väl hemmastadda. Vid varje intervjutillfälle har en student intervjuat två eller tre elever åt gången. Anledningen till att det inte alltid har varit samma antal elever beror på att ingen elev skulle behöva bli intervjuad ensam. Vi har tagit hjälp av lärarna i klasserna för att dela in i lämpliga grupper då vi inte känner eleverna.

Innan vi genomförde intervjuerna ville vi ha godkännande för medverkan i intervju av elevernas målsman (se bilaga 2) i enlighet med forskningsetiska principer. Detta fick vi genom att lämna ut papper som målsman skrev på och lämnade till klassläraren, som sedan gav tillbaka dem till oss.

För att få med allt som sägs i intervjun använde vi oss av ljudupptagning. Innan intervjuerna hade vi i åtanke att eleverna skulle kunna känna sig osäkra över att bli inspelade. Vi ansåg ändå att detta sätt var det bästa för vår undersökning eftersom vi annars inte ordagrant kunnat få ner barnens åsikter och tankar på papper. Redan första gången vi var ute och presenterade oss berättade vi om ljudupptagningen och att detta endast är för vår skull samt att ingen annan kommer att lyssna på intervjuerna. Vi avdramatiserade det tidigt eftersom vi hoppas att det ger eleverna tid till att vänja sig vid tanken med ljudupptagning. Vi berättade också att varken elevernas namn eller skolans namn kommer att nämnas.

Innan de riktiga intervjuerna gjorde vi en pilotintervju med tre elever i skolår fyra. Vi var då två studenter med tre elever där den ena studenten satt med och observerade och den andra ställde frågorna. Vi upplevde att intervjun gick bra och att eleverna förstod våra frågor därför bestämde vi oss för att behålla frågorna utan ändringar.

Vi utförde båda intervjuerna på morgonen. På skolan utan någon särskild hälsoinriktning utförde vi intervjuerna under en klassrumslektion i anslutande lokaler och på skolan med Grön Flagg genomförde vi våra intervjuer under en idrottslektion, i omklädningsrummen.

3.5 Databearbetning och tillförlitlighet

Vi har valt att transkribera intervjuerna. För att få en så korrekt bild av intervjuerna som möjligt valde vi att skriva med pauser och gester. Trots detta är det lätt att få en annan uppfattning om hur intervjun gick till eftersom bl. a. tonfall faller bort när intervjun läses av någon annan, därför valde vi även att lyssna på ljudupptagningen av intervjuerna tillsammans för att alla skulle få en så lik bild som möjligt.

Eftersom vi är inspirerade av fenomenografi har vi inte satt in intervjufrågorna till eleverna i något särskilt fack eller kategoriserat dem innan intervjun, detta har vi valt att inte göra då vi ville få intervjun så lik ett vardagssamtal som möjligt. Vi har istället valt att utgå från elevernas svar och för att få en tydligare översikt har vi sedan delat in svaren i fyra olika kategorier, Sociala relationer, Psykisk hälsa, Fysisk aktivitet och Kost.

Vi har använt oss av många citat i resultatet eftersom vi anser att detta är det bästa sättet att lyfta fram elevers tankar. Det blir inte bara vår tolkning utan elevernas ord vi lyfter fram. När vi har citerat skriver vi bara ut om det är en pojke eller flicka och vilken skola eleverna går på. Vi anser att det är viktigare att få fram elevers olika uppfattningar än vem som har sagt vad. Vi har valt att inte skriva ut åldern på eleverna då detta upplevs onödigt eftersom alla eleverna är 10 år. Skolan utan speciell hälsoinriktning kallar vi för vanlig skola så att det ska bli lättare att följa med. Skolan med Grön Flagg-inriktning kallar vi för Grön Flagg skola. När vi skriver citat använder vi oss av olika tecken och förkortningar.

... = paus I = Intervjuare F = Flicka P = Pojke

Då namn används är de fingerade.

Vi fick tillgång till ett tomt klassrum på skolan utan någon speciell hälsoinriktning, där intervjuades två grupper samtidigt. I ett utrymme utanför elevernas klassrum intervjuades en grupp. Vi förmodar att dessa miljöer inte har påverkat intervjuerna negativt, eftersom utrymmena var kända för eleverna och det inte fanns något som störde. När vi utförde våra intervjuer på skolan med Grön Flagg kan intervjuaren ha påverkats av att eleverna var ivriga att återgå till sin idrottslektion. Musik och spring som hördes från idrottshallen kan ha

varit ett störande moment. Vi hade eventuellt fått mer uttömmande svar om vi hade fått göra intervjuerna under samma förutsättningar som på skolan utan speciell hälsoinriktning.

En annan faktor som kan ha påverkat reliabiliteten är att vi var tre olika studenter som utförde intervjuerna. Frågorna kan då ha varierat lite, trots att vi utgick ifrån samma intervjuguide.

4 Resultat

Eftersom hälsa är ett brett ämne med många olika aspekter delade vi in elevernas svar i fyra kategorier så att det ska bli mer lättläst. Dessa kategorier är sociala relationer, psykisk hälsa, fysisk hälsa och kost. Alla dessa delar är betydelsefulla för hälsan och ibland går de olika delarna in i varandra eftersom de påverkar varandra. Vi redovisar här kategorierna och avslutar resultatdelen med en kort sammanfattning.

4.1 Sociala relationer

Under intervjuerna framkom det att sociala relationer är en central del i elevernas liv. Resultaten visade att familjen är viktig för eleverna. Många elever tog upp att de gärna tillbringade mycket tid med familjen. Två pojkar från den vanliga skolan nämnde särskilt att de värdesätter då deras pappor har tid att umgås med dem. Ofta nämndes familjen i samband med olika högtider som julafton och födelsedagar eller då familjen gjorde något speciellt, som utflykt eller semester. Detta framkom när vi frågade eleverna när de mår som allra bäst.

I: När mår du som allra bäst?

F: När jag är utomlands

I: Vad gör du när du är utomlands som gör att du mår så bra?

F: Äää hmm vi badar och har det mysigt

I: Härligt, vilka är du där med då?

F: Min mamma, pappa och min storasyster

Flicka, Vanlig skola

I: När mår du som allra bäst?

P: Julafton

F: Å på min födelsedag

I: Ja okej varför mår ni som bäst då?

P: Ähmm träffa familjen och kanske lite för att få julklappar.

I: Och på födelsedagen då?

F: Egentligen att ehh jag firar inte den själv, det är min bror också för vi är tvillingar så jag tycker det är mycket roligare att fira den då.

Flicka och Pojke, Grön Flagg skola

Samtliga elever på båda skolorna anser att kompisrelationer är viktiga både i skolan och på fritiden. En del av eleverna ansåg att de mårde som allra bäst då de träffade kompisar, men i de flesta fall nämndes kompisar i samband med skola eller fritidsaktiviteter. En del av elevernas svar handlade då om saker som de gjorde med sina kompisar.

I: När mår du som allra bäst?

P: När jag är ute och cyklar

I: Är du ensam då eller med kompisar?

P: Med kompisar

Pojke, Grön Flagg skola

I: Tycker ni om att gå i skolan?

F: Ja

I: Varför tycker du att det är kul?

F: Alltså det är roligt att träffa kompisar och så... och träffa nya kompisar och så.

Flicka, Grön Flagg skola

Eleverna från den vanliga nämner att kompisar är viktiga för att kunna ha någon att prata med, ringa till samt att kunna umgås med.

F: Annars går man själv på rasten å

P: har inget att göra.

Flicka och Pojke, Vanlig skola

F: Till exempel om man är ensam och inte har någon att vara med, om man är sjuk eller så, så kan man ringa den personen och kanske ligga och prata med den ett tag... så blir man lite uppiggad.

Flicka, Vanlig skola

F: För att man har någon att vara med.

Flicka, Vanlig skola

De flesta eleverna på Grön Flagg skolan kopplar sociala relationer till sitt psykiska välmående. De betonar hur de skulle må om de inte hade kompisar.

P: Annars mår man inte bra, man känner sig utanför och så.

Pojke, Grön Flagg skola

Två pojkar på Grön Flagg skolan lägger vikten på att kompisarna var viktiga för att fritidsaktiviteterna ska vara roligare.

När vi talade med eleverna om sociala relationer så kom vi in på hur det känns att vara ensam till skillnad mot att vara tillsammans med kompisar. Från båda skolorna var elevernas syn på ensamhet att det kan vara skönt att vara ensam när det är självvalt.

F: Ibland så är det skönt att vara ensam tycker jag, ibland så är det jätteskönt å vara ensam å man vill inte va med kompisarna, men annars är det inte så roligt att vara ensam faktiskt nej, inte alls kul.

Flicka, Grön Flagg skola

P: Ja, typ när nån har tjabbat jättemycket så tycker man det är kul att komma ifrån.

Pojke, Vanlig skola

Några av svaren på frågan när eleverna mår som bäst handlade om att vara ensam.

F: När det är en fin dag ute så man kan vara ute i skogen hela dan... Ibland tar jag med lunch och går ut själv.

Flicka, Grön Flagg skola

P: Hemma och spela data.

Pojke, Vanlig skola

Sammanfattningsvis visar elevernas svar att sociala relationer är en viktig del i deras liv och att det är viktigt för alla att ha någon att prata med och umgås med. De flesta tycker också att det är skönt att vara ensam ibland, när de själva väljer det. En skillnad vi såg var att eleverna på Grön Flagg skolan gick in lite djupare än eleverna på den vanliga skolan på frågan hur de skulle må om de inte hade haft kompisar. På den vanliga skolan sade de att det är tråkigt, medan de på Grön Flagg skolan beskriver att de känner sig utanför och inte mår bra.

4.2 Psykisk hälsa

För att se vad barn tänker om psykisk hälsa frågade vi dem vad de blir arga, ledsna respektive glada av. Vi börjar med att redovisa de negativt laddade känslorna. Det vanligaste svaret på vad de flesta elever blev både arga och ledsna av var mobbing. Vissa elever använder begreppet mobbing och en del säger att de blir arga och ledsna av när andra elever retas och är elaka både mot dem själva och mot deras kompisar. De var något fler elever på skolan med Grön Flagg som svarade mobbing på frågan vad de blir ledsna av. Även när de blir utslutna och andra elever säger att de inte får vara med blev eleverna ledsna och arga. Eleverna tar också upp att verbala nedsättande uttryck gör dem arga och ledsna, både om de sägs direkt till dem eller bakom deras rygg.

I: Vad blir du ledsen av?

P: När någon mobbas, när nån mobbar nån annan.

Pojke, Grön Flagg skola

I: Vad blir du arg av?

P: När nån säger dumma saker.

Pojke, Vanlig skola

Många elever nämnde att deras syskon gör dem arga och irriterade, endast en elev uppgav att han blev ledsen av det.

I: Vad blir du ledsen av?

F: När mina bröder slår grepp på mig för dom förstår inte vad lugn e.

Flicka, Grön Flagg skola

En elev uppgav att hon blir arg då någon inte lyssnar på hennes idéer. Andra saker som elever uppger att de blir ledsna av är djurplågeri och krig. Under en intervju kom det upp att en elev hade varit med om ett dödsfall i släkten, och i den gruppen med eleverna samtyckte de andra eleverna.

F: När folk är dumma och djurplågeri och när han dumma George Bush, eller vad han heter, krigar och sånt, det är så hemskt.

Flicka, Grön Flagg skola

I en del intervjuer kom det fram att eleverna kände att de hade mycket att göra. De berättade att de då kände sig stressade och att det kändes jobbigt. Några elever sa dock att de hade lagom mycket att göra i skolan och att de inte var stressade. Sådär berättar en flicka om stress:

F: Alltså... nej jag måste göra det! Sen så är det en liten rast och sen nej nu måste jag göra matten och sen så är det tema helt plötsligt

I: Okej

F: Så jag blir liksom... jag fattar inte nånting

I: Mycket som ska hinnas med?

F: Ja. Jag blir lite stressad av att göra såna grejer och så jag hinner inte med i alla svängar.

Flicka, Vanlig skola

Elevernas svar då de ska beskriva vad som gör dem glada varierar. Träffa familj, kompisar, vara utomhus, hålla på med fritidsaktiviteter, till exempel ridning togs upp. Även att få saker, träffa djur och god mat nämndes. Endast en elev uppgav att hon blev glad av att få komplimanger.

F: Jag blir glad om jag får min favorithäst när vi ska rida.

Flicka, Vanlig skola

F: När någon säger nåt snällt.

Flicka, Vanlig skola

I: Vad blir ni glada av?

F: Det blir ju olika i så fall

I: Ja

F: Va med kompisar och så?

P: Det finns många saker

I: Många saker, det är ju bra

P: Att få en ny cykel!

Flicka och pojke, Grön Flagg skola

Alla eleverna från båda skolorna svarade att det inte har någon betydelse hur man ser ut för att vara lycklig. Några elever tar upp andra faktorer som de anser viktigare för att vara lycklig.

P: Äää naej, inte viktigt bara man har det bra.

Pojke, Vanlig skola

P: Nej det är viktigare att ha kompisar.

Pojke, Grön Flagg skola

F: Nej, jag tycker inte det. Jag tycker man ska ha sin egna stil och...ha de kläder man tycker om.

Flicka, Vanlig skola

En annan viktig del som går under psykiskt välbefinnande är elevernas inflytande i skolan. Samtliga elever ansåg att de fick vara med och bestämma i skolan även om några av dem tyckte att de bara fick bestämma lite grann. Det som de fick vara med och bestämma om är hur det ska vara i klassrummet och var de ska sitta. De fick också vara med och bestämma vad de ska göra på vissa lektioner. Några berättade också om att de hade elevens val där de fick välja mellan några ämnen. Några av eleverna på båda skolorna nämnde också att det fanns elevråd eller andra råd t.ex. matråd på skolan.

F: Jag är med i matrådet och vi ska försöka förbättra det i matsalen så att vi får det lite lugnare och skönare och sådär.

Flicka, Vanlig skola

F1: Jag är med där, vi pratar mycket om hur mycket potatis vi ska ha, om vi inte tycker det är gott och så och hur mycket smink man får ha på sig och så, mobiltelefoner och ää

F2: om de ska vara avstängda under lektionen, det har varit så himla mycket klagomål på potatisen här men nu har den blivit bättre.

2 flickor, Grön Flagg skola

Sammanfattningsvis visar elevernas svar att de uppfattar att kompisar och relationer är viktiga för den psykiska hälsan. Ofta när eleverna uppgav att de blev ledsna eller arga över någonting så var det på grund av något som någon annan hade gjort emot dem, t.ex. retats. Andra saker

som kom fram är att det är vanligt att elever känner sig stressade och att de ibland upplever det som för mycket att göra i skolan. Alla elever anser att de får vara med och bestämma i skolan till en viss del.

4.3 Fysisk aktivitet

De flesta elever svarar att de har fritidsaktiviteter och de tycker att de är viktigt att ha något att göra på fritiden efter skolan. Många väljer att göra aktiviteter där de får röra på kroppen. När vi ställde frågan om de tycker att det är kul att röra på sig svarade samtliga elever att det är kul. Såhär sa en pojke om hur han känner sig efter att han ha rört på sig:

P: Jag mår bra, jag mår riktigt bra.

Pojke, Grön Flagg skola

Vi frågade även om de tycker det är viktigt att röra på sig. Även på denna fråga svarade samtliga elever att de tyckte det. Vissa elever angav anledningar till detta, vilka var att de annars ansåg att de blev stela eller tjocka. För att ännu mer förstå vad eleverna tycker om fysisk aktivitet frågade vi dem hur det känns när man har rört på sig. Många svarade att det kändes bra efter att de rört på sig. En stor del av eleverna svarade att de blev andfådda och svettiga. Två elever svarade att de kände sig mer rörliga. En elev tog upp att hon fick träningsvärk efter att hon hade tränat. En elev tog upp att han inte fick röra på sig för mycket eftersom han var så smal.

I: Tycker ni det är roligt att röra på sig?

F1, F2: Ja.

I: Varför är det viktigt?

F1: För annars blir man stel.

F2: Man blir stel och man får ont och man blir tjock också.

2 flickor, Grön Flagg skola

I: Efter att ni har haft gympa i skolan och efter att ni har haft rast, hur känns det då tycker ni?

P: Ibland är det svettigt ifall det har varit jobbigt...det är mest på...brottningen

I: Ja det förstår jag... hur känns det då...mår du bra eller dåligt?

P: Jag mår bra.

I: Ja.. varför?

P: Jag känner att jag blir starkare, och jag är stark och...jag vet inte, jag bara tycker

I: Du känner att du har tränat liksom?

P: Ja

Pojke, Vanlig skola

Idrottslektionerna är ett populärt ämne bland samtliga elever. Eleverna säger att anledningen till detta är att de får röra på sig. Även andra praktiska ämnen togs upp som populära. När vi frågade eleverna om de ofta sitter stilla på lektionerna så framkom det att de upplever att de gjorde det.

I: Tycker ni det är kul med gympa?

P1, P2: JAAA!

I: Är det favoritämnet?

P1, P2: JAAA!

I: Vad är det som är så kul med gympa?

P1: Man får springa runt så för det får man ju inte göra i klassrummet

2 pojkar, Grön Flagg skola

I: Vad är det som är roligt med idrotten?

F: man får röra på sig och leka lekar och så, det är så himla kul bara och Lena (idrottsläraren) är så snäll också.

Flicka, Grön Flagg skola

Vi frågade eleverna om utomhuslektioner för att se om eleverna uppfattar att de rör på sig mer ute än när de har lektioner inne. Eleverna på den vanliga skolan svarade att de inte brukade ha

lektioner utomhus men att de vid enstaka tillfällen gick ut när de hade NO där de bl. a. tittar på träd. Två elever svarade att de brukar vara ute på sommaren när de har idrott då de bl. a. har orientering och ibland är de ute på vintern också och åker skridskor.

Eleverna på Grön Flagg skolan svarade att de har idrottslektioner utomhus på sommaren och att de har matematiklektioner utomhus året runt. En pojke som tidigare under intervjun har berättat att han inte gillar matematik p.g.a. klassrumsmiljön säger såhär om utomhusmatematiken.

P: Mm det är roligare, då får man mäta och väga mest.

Pojke, Grön Flagg skola

När vi frågade eleverna var de tycker är roligast att göra på rasten svarade de flesta eleverna någonting som innebar fysisk aktivitet. De flesta pojkarnas svar innebar högre fysisk aktivitet än de aktiviteter som de flesta flickorna nämnde. Exempel på aktiviteter som pojkarna utövar är basket, fotboll, låtsasslagsmål och brottnig. Exempel på aktiviteter som flickorna utövar är gunga, rollspel och gå runt. En flicka svarade att hon tycker det var roligast att sitta inne och rita. Någon pojke och någon flicka bröt mönstret då en pojke svarade att han tyckte om att upptäcka saker och en flicka svarade att hon tycker om pingis.

P: Brukar lyfta på en stock så hittar jag en larv, ja å mina tre kompisar vi har lagt en larv i en glasburk så har vi den där och matar den och så.

Pojke, Grön Flagg skola

F: Leka med kompisar och spela pingis.

Flicka, Grön Flagg skola

Sammanfattningsvis ser vi att fysisk aktivitet är populärt bland samtliga elever. De flesta talade gott om idrotten och andra praktiska ämnen. Många elever uppfattar att de ofta sitter still på lektionerna och att en del då inte kan låta bli att röra på sig. Grön Flagg skolan hade mer lektioner utomhus hela året än den vanliga skolan. Vad gäller rastaktiviteter var ofta pojkarnas aktiviteter av högre fysisk grad än flickornas, generellt sett.

4.4 Kost

Vi frågade eleverna vilken mat de anser att de mår bra av. Svaren var väldigt olika. Som mest svarade två elever samma maträtter, dessa var pasta, spagetti och köttfärssås, hamburgare och knäckebröd.

F: Jag mår bra av pasta och sånt för då håller jag mig i vikt och sånt.

Flicka, Grön Flagg skola

Övriga svar var: tacos, fisk, omelett, pirog, kyckling, grönsaker, ägg och hemlagad mat.

Vi frågade även varför de trodde att de mår bra av viss mat. De flesta elever svarade att de mår bra av mat eftersom den är god. En av oss frågade två elever om maten ska vara god eller nyttig när de får välja mat hemma, den ena eleven svarade:

F: Ja både och, och ibland tänker jag inte på att det om nyttigt, ibland tänker jag bara på om det är gott och om jag tycker om det för om jag tar sån mat som jag inte tycker om den är nyttig då kanske jag inte kan äta nånting.

Flicka, Grön Flagg skola

Fem elever svarade att de mår bra av viss mat eftersom den ger energi. Två elever svarade att stark mat med kryddor är bra men att salt inte är det. Övriga svar var: Att bli mätt, hålla sig i vikt, att den innehåller näring, om den som har lagat maten varit glad.

F: Ja vi är som bilar allihopa. Man måste ju ha bensin i sig om man säger så.

Flicka, Vanlig skola

F: Ja vad den innehåller såklart och om den som lagar den var glad och tyckte om att laga maten, om man tycker om den maten personen har lagat blir den självklart god. Men om den personen har varit sur och tycker nån har tvingat den att laga mat eller sådär då blir den inte god, så känns det i alla fall för mig.

Flicka, Grön Flagg skola

Vi frågade eleverna på skolorna om de tyckte det var bra att äta frukt och grönsaker. Svaren vi fick var att alla var medvetna om att det var nyttigt och många nämner att de innehåller vitaminer eller mineraler.

Alla elever är medvetna om att läsk inte är bra, de barn som uttalar sig vidare om läsk säger att det innehåller socker som är skadligt för tänderna. Drycker elever nämner som nyttiga är mjölk, vatten och juice.

Vi frågade eleverna om hur ofta de tycker att det är lagom att äta godis och hur det känns att äta för mycket godis. Samtliga sa att godisätandet bör vara begränsat till 1-3 dagar/vecka. Svaren visar att eleverna är medvetna om att sockret som finns i godis är skadligt för tänderna, ett annat vanligt svar är att illamående har uppstått vid tillfällena då de har ätit för mycket godis. En elev ansåg att godis medför viktökning.

F: Mmm en gång gjorde jag det när jag bara var tre år, då gick jag upp jätte mycket i vikt och så, sen blev jag tjock och så, och det kändes inte alls bra... så jag har börjat träna lite men ändå.

Flicka, Vanlig skola

En av eleverna påpekade att det kan vara bra att äta choklad i vissa sammanhang.

P: Det äter vi i brottningen innan tävlingar då får man socker som gör att man blir piggare.

Pojke, Grön Flagg skola

FI: Man måste tänka på att det är munnen som vill ha mer och om magen gör ont ska man inte äta mer, då ska man dricka en massa så att den goda smaken i munnen försvinner.

F2: Men då kommer det kanske det kommer en äcklig smak i munnen

F1: Ja och då vill man inte ha mer

2 Flickor, Grön Flagg skola

När elevernas svar handlade om mat använde sig eleverna av begrepp som vi upplevde att de inte helt förstod innebörden av. Här är några exempel.

F: Jag tycker också om gurka och tomat också såna småtomater, såna brukar jag bara ta så och ahhh.. de är jättegoda

I: Ok... är det bra att äta grönsaker?

P, F: Ja

I: Varför tror ni att det är bra?

P: Vitaminer och proteiner!

Flicka och Pojke, Vanlig skola

I: Tycker ni det är bra att äta grönsaker?

F1,F2: Ja

I: Varför det?

F1: För att det är gott och nyttigt

F2: Ja och det finns näringar

2 Flickor, Grön Flagg skola

I: Är det inte gott med godis, kan man inte äta det varje dag?

F: Jo, men det är ju inte så bra för tänderna.

P: Eller det är inte bra för magen, man kan ju få blodpropp ju!

Pojke, Vanlig skola

I det första exemplet säger en pojke att tomater och gurka innehåller vitaminer och proteiner, vilket är delvis rätt. I det andra exemplet nämner eleven begreppet näringar, så hon är på rätt

väg i sina tankar, men hon använder det inte helt korrekt. I det sista exemplet kopplar en pojke godis med risk för blodpropp vilket inte är vanligt.

Sammantaget ser vi att eleverna är medvetna om kosten. De flesta nämner begrepp som vitaminer, mineraler och energi. Samtliga elever anser att det är viktigt att maten som de äter ska smaka bra för att de ska må bra av den. Eleverna nämnde också att grönsaker och frukt är nyttiga och att de brukade äta dem. De var medvetna om att sockret i godis och läsk inte är hälsosamt och att man därför bör begränsa sitt intag av detta.

4.5 Sammanfattning

Sociala relationer är en viktig del i elevernas liv, både med familj och med kompisar. En skillnad mellan skolorna är att eleverna på Grön Flagg skolan beskriver att de inte mår psykiskt bra om de inte har kompisar. Eleverna på den vanliga skolan uttrycker istället att det är tråkigt.

Eleverna på båda skolorna uppger att de blir arga och/eller ledsna när de själva blir illa behandlade eller ser att någon annan blir det. En del elever upplevde att de kunde känna sig stressade i skolan. Samtliga elever ansåg att de fick vara med och bestämma i skolan till viss del.

Samtliga elever ansåg att det var roligt med fysisk aktivitet och de valde ofta rastaktiviteter som innebar rörelse. Det märktes ingen skillnad mellan skolorna men utifrån elevernas svar såg vi att pojkarnas aktiviteter var av högre fysisk grad än flickornas. De flesta elever upplevde att det kändes bra när de har rört på sig.

Eleverna var medvetna om att kosten påverkar hälsan. De använde begrepp som vitaminer, proteiner och näring när de pratade om kost i hälsosammanhang. Eleverna ansåg att grönsaker och frukt är nyttigt. De är även medvetna om att socker inte är hälsosamt och att man därför bör begränsa sitt intag av godis och läsk.

5 Diskussion

I vår studie har det visat sig att sociala relationer är viktigt för eleverna. Både familj och kompisar spelar en stor roll för att eleverna ska må bra. Enligt Nielsen (2000) påverkas relationen mellan barn och föräldrar positivt om de är aktiva tillsammans och umgås. I intervjuerna nämner många elever att familjen är viktig, två pojkar säger särskilt att de blir glada då de får umgås med sina pappor. Ett flertal teorier om hälsa betonar också vikten av att ha goda sociala relationer och att det är viktigt att känna sig som en del i en gemenskap. Skolan spelar en viktig roll när det handlar om sociala relationer eftersom det är där eleverna tillbringar mycket av sin tid.

Under en intervju sa en flicka att hon kände sig uppiggad då hon pratade med sina kompisar i telefon då hon var sjuk, det kan kopplas till Tiger och Fox som anser att en social gemenskap gör det lättare att bli fri från sjukdom. Även Schaefer och Blomhke betonar att den sociala omgivningen är viktig, och att människan har ett stort behov av att känna samhörighet med andra. Detta avspeglas i elevernas tankar om sin psykiska hälsa.

Många elever uppgav att det är viktigt att ha vänner och känna en social gemenskap för att må bra. Som svar på vad som gör eleverna ledsna svarade många mobbning, det gällde inte bara de som själva blev retade eller mobbade, de tog också illa vid sig när de såg andra fara illa. Det är viktigt för oss som ska arbeta med barn att tänka på detta eftersom relationer med kompisar är en stor och viktig del i barns liv. Eleverna från båda skolorna ansåg även att det kan vara skönt att vara ensam ibland, men det är viktigt att det är självvalt. Vi kan dra slutsatsen att eleverna alltid behöver känna att de har någon att vara med för att må bra, även om de inte alltid vill vara med någon.

Tiger och Fox anser att den psykiska hälsan är lika viktig som den fysiska, och av elevernas svar kan vi se att den psykiska hälsan är av stor betydelse, t.ex. eleverna på Grön Flagg skolan som beskrev att de inte skulle må bra om de inte hade haft kompisar. Dahlberg m.fl. (1977) tar upp att en stor del av barns tankar rör livsfrågor där några av de viktigaste områdena var ensamhet och övergivenhet, och familjerelationer. Det stämmer överens med de svar vi fick

fram i våra intervjuer eftersom barnen betonade vikten av att ha kompisar och att göra saker tillsammans med sin familj.

Enligt Maslow och Frankl är det väldigt viktigt att känna mening med livet. Då eleverna får säga vad de gör när de mår som allra bäst så drar vi slutsatsen att det tycker att det är meningsfullt för dem. Eleverna säger att det är meningsfullt att gå i skolan eftersom skolan behövs för framtiden och att det är viktigt att lära sig saker, detta kan kopplas till Marx som ansåg att människan förverkligar sig själv genom arbete, och för barn kan skolan jämföras med ett arbete för en vuxen. Även här spelar sociala relationer in. En del elever ansåg att det var roligt att vara i skolan p.g.a. sina kompisar.

Holistisk teori betonar att det är viktigt för en människa att kunna utföra de handlingar hon vill för att må bra. Detta kan vi utläsa i elevernas svar då många uppger att de mår bra av fritidsaktiviteter då de känner sig handlingskraftiga. Det väsentliga för hälsobegreppet enligt barn är att kunna göra vad de vill (Natapoff 1978). Detta menar också Tamm (1996) som säger att tecken på sjukdom är när en människa inte kan göra vad den vill.

Elevinflytande är viktigt och eleverna måste få känna sig delaktiga. Många av eleverna i vår studie ansåg att de fick vara med och bestämma i skolan. Detta handlade då mest om praktiska saker. Vi anser att genom att ge eleverna mer inflytande i undervisningen blir deras vilja till att lära starkare. Det är viktigt för oss som pedagoger att lyssna till elevernas åsikter.

Vanliga svar på vad eleverna gör på fritiden är olika idrotter, t.ex. att de blir lyckliga då de får rida på sin favorithäst eller att de mår bra då de får utöva sin aktivitet tillsammans med andra. Nielsen (2000) beskriver också att barns fritidsaktiviteter är grundläggande för deras syn på sig själva, och att det är viktigt för deras sociala relationer till andra. Vi tror att det är viktigt att uppmuntra denna positivitet och försöka att hålla uppe deras intresse för att röra sig och även hålla på med andra aktiviteter eftersom det ger mening. Det är viktigt att detta intresse från början kommer från eleverna själva så att det inte är påtvingat och känns som krav. Nielsen (2000) tar upp att det är ofta föräldrarna som tycker att deras barn ska hålla på med en viss fritidsaktivitet, dessa aktiviteter utmärks ofta av konkurrens och hård träning, och då förlorar aktiviteten sitt syfte, nämligen att ge mening och glädje.

En del av eleverna från båda skolorna uppger att de ofta upplever skolan som stressande, och att de ibland har svårt att hinna med att göra allt som de vill. Jönsson (1999) skriver om att problemet med att inte hinna med allt man vill idag finns hos barn och ungdomar likväl som hos vuxna. Vi tycker det är oroande att stress förekommer långt ner i åldrarna. Det är något som skolan bör vara vaksam på.

Antonovsky (2000) använder begreppet KASAM som beskriver en känsla av sammanhang, det är viktigt för en människa att begripa sin omgivning och se sammanhang för att motverka ohälsa som kan vara stress. En del elever uttryckte att de kände sig stressade, detta är något för oss blivande lärare att ta till oss. För att motverka stress så är det viktigt att vi som pedagoger förklarar varför de ska kunna olika saker, vilken nytta de kommer att ha av viss fakta och i vilka sammanhang de kan använda kunskapen så att eleverna i så stor utsträckning som möjligt känner mening med det de lär sig.

Koort anser att möjligheten att utvecklas positivt eller negativt finns inom varje individ, och att detta kan ta sig olika vägar beroende på vilken omgivning en person vistas i. I en optimal miljö kan en individ uppnå en större potential än vad hon skulle ha gjort i en miljö som är sämre för henne. Vi kan koppla detta till skolan, då vi kan anta att i en riktigt god skolmiljö så kan eleverna utvecklas bättre, och detta kan i förlängningen leda till att de känner mer mening med skolan. Dunn anser också han att människan påverkas av sin omgivning och att det hela tiden sker ett samspel mellan en person och hennes miljö.

Enligt Natapoff (1982) så är barn från åtta till nio års ålder såpass medvetna om hälsa att de kan börja göra egna val som har med hälsa att göra. Detta bekräftar våra intervjuer som visar att eleverna var medvetna om att kosten har betydelse för hälsan, och de var också medvetna om att det är viktigt att röra på sig. Detta skriver Tamm och Granquist (1993) då de frågade vad barn tänker på när de hör ordet frisk, de flesta nioåringar svarade då att det innebär ”att må bra” och ”att leva sunt”.

Eleverna på Grön Flagg skolan resonerade om mat, och jämförde för- och nackdelar. En pojke sade t.ex. att choklad kan vara bra ibland eftersom det ger energi innan tävling, två flickor ansåg att det är bättre om maten är god än nyttig eftersom de då får i sig näring, om de inte hade tyckt om den så hade de inte kunnat äta av den och inte fått i sig någon näring alls. Många sa att det är viktigt att begränsa sitt godisintag eftersom det är skadligt för tänderna, och trots att de tycker att godis är gott tog samtliga upp att de valde att frivilligt begränsa sitt intag. En del nämnde också att mycket socker är dåligt för tänderna och kan medföra viktökning. Det var trots allt ingen som sa att det spelade någon roll hur de ser ut för att vara lycklig, och av det kan vi dra slutsatsen att de kopplade fetma som skadlig för hälsan men att den däremot inte spelade någon roll för om en person var lycklig eller inte.

Det märks tydligt att eleverna börjar bli medvetna om begrepp som rör hälsa. Eleverna tänker logiskt utifrån konkreta saker, som Tamm (1996) tar upp om Piagets tredje stadie de konkreta operationernas utvecklingsstadie. De flesta elever använde begrepp som vitaminer, mineraler och liknande. Ibland tyckte vi oss märka att eleverna inte hade alla begrepp riktigt klara för sig t.ex. när en pojke sa att det var risk för blodpropp vid för mycket godisätande, men de hade ändå en förståelse om begreppen och använde dem ofta i rätt sammanhang. Begreppet används i rätt sammanhang men inte på ett korrekt sätt vilket visar att eleverna börjar utveckla kunskap om och visa ett intresse för hälsa.

5.1 Slutdiskussion

Syftet med vår undersökning var att studera och beskriva hur barn uppfattar hälsa och vad de ansåg att de mår bra av. Eleverna ansåg att de mår bra av goda sociala relationer med både kompisar och familj. De ansåg också att de mår bra av fysisk aktivitet samt att få ägna sig åt sina fritidsintressen. Även kosten spelar roll för hälsan, och de tog upp att det är bra att äta frukt och grönsaker.

Vi ville även undersöka om barns uppfattningar skiljde sig på en Grön Flagg och en skola utan någon särskild hälsoinriktning. Inga stora skillnader mellan skolorna märktes, på Grön Flagg skolan gick eleverna lite djupare in på hur de skulle känna sig om de inte hade

kompisar. Detta kan tyda på att de har diskuterat kompisrelationer mer där, men det kan också bero på elevernas olika sätt att uttrycka sig. Eleverna på Grön Flaggskolan resonerade också djupare om mat än eleverna på skolan utan speciell hälsoinriktning.

5.2 Implikationer

Ett förslag på vad skolorna skulle kunna göra för att förbättra elevers hälsa är att arbeta med sociala relationer. När vi frågade om kompisamtal svarade eleverna att de hade haft det tidigare men inte längre, vi anser det är viktigt att kontinuerligt arbeta med kompisrelationer samt med värdegrunden, då samtliga elever svarade att de mår dåligt av att bli illa behandlade eller av att se någon annan bli det eller av att hamna utanför.

Det är också viktigt att skolan arbetar för att motverka stress eftersom det är en faktor som bidrar till ohälsa och en del elever ansåg att de kände sig stressade ibland. Detta ska skolan ta på allvar och vara uppmärksam på, ett bra sätt är att låta eleverna vara delaktiga i vad de lär sig och förklara varför de ska lära sig något så att de känner mening och delaktighet. Ett annat alternativ är att ha avslappning och andra stressreducerande åtgärder med jämna mellanrum på skolan.

För fortsatt forskning om barns uppfattning av hälsa, tror vi att de som forskar skulle få en bättre och djupare förståelse av barns åsikter, om de olika delarna inom hälsa, om de begränsar sig till ett område åt gången.

6 Referenser

- Atkinson, Rita L, Atkinson, Richard C, Smith, Edward E & Bem, Daryl J (1993). *Introduction to Psychology*. Orlando: Harcourt Brace & Company.
- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Andersson, Björn (2002). Motorik viktig i stressad värld. *Idrottsläraren, nr 4*.
- Berntsson, Leni (2000). Barnens livskvalitet. I: Köhler, L (red) *Det är bra men det kan bli ännu bättre. En studie av barns hälsa och välfärd i de fem nordiska länderna från 1984 till 1996*. (NHV-rapport nr 6). Nordiska hälsovårdshögskolan, Uddevalla.
- Bing, Vibeke (2003). *Små, få och fattiga – om barn och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Boorse, Christopher (1977). Health as a Theoretical Concept. *Philosophy of Science*, Vol. 44, Nr. 4. 542-573.
- Brudle, Bengt & Tenland, Per-Andersson (2003). *Hälsa och sjukdom – en begreppslig utredning*. Lund: Studentlitteratur.
- Bunkholdt, Vigdis (1997). *Psykologi. En introduktion för sjuksköterskor, socialarbetare och övrig vårdpersonal*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlberg, Gunilla, Hartman, Sven G & Pettersson, Sten (1977). *Barn och livsfrågor. Lärares erfarenheter från förskola –lågstadium –fritidshem*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eriksson, Katie (1984). *Hälsans idé*. Stockholm: Norstedts Förlag.
- Eriksson, Katie (1977). *Hälsa. En teoretisk och begreppsanalytisk studie om hälsan och dess natur som mål för hälsovårdseduktionen*. Avhandling, Helsingfors svenska sjukvårdsinstitut, Helsingfors.
- Frankl, Viktor E (1996). *Livet måste ha mening*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Green, K & Bird, E (1986). The Structure of Children's Beliefs about Health and Illness. *The Journal of school health*. Vol 56, Nr: 8, 325-328.
- Hammarberg, Thomas (2006). *Människans rättigheter. Konventionen om barns rättigheter*. Utrikesdepartimentet.
- Holme, Magne I & Solvang, Krohn B (1991). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder* (Teori, forskning, praktik). Lund: Studentlitteratur
- Jönsson, L (1999) Skoltid- om tid i elevers bilder av skolan. I: Lind, U & Åsèn, G (red) *En annan skola* Västervik: AB C O Ekblad & Co.

- Klockljud, Mats (2000). Mera HK – bättre hälsa. *Hushållsvetaren*, 2.
- Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Skolverket (2006). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94*. Stockholm: Fritzes
- Marton, Ference & Booth, Shirley (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Natapoff, J (1978). Children's Views of Health. *American Journal of Psychoanalysis*, 68, 995-1000.
- Natapoff, J (1982). A development analysis of children's ideas of health. *Health education Quarterly*, 9, 34-45.
- Nielsen, A (2000) Barnens livskvalitet. I: Köhler, Lennart (red) *Det är bra men det kan bli ännu bättre. En studie av barns hälsa och välfärd i de fem nordiska länderna från 1984 till 1996*. (NHV-rapport nr 6). Nordiska hälsovårdshögskolan, Uddevalla.
- Nordenfelt, Lennart (1991). *Livskvalitet och Hälsa*. Falköping: Almqvist & Wiksell Förlag AB.
- Patel, Runa & Davidsson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Rasmusson, Bodil (1998). *Stadsbarndom. Om barns vardag i en modern förort*. Avhandling, Lunds universitet, Samhällsvetenskapliga fakulteten, Lund.
- Tamm, Maare & Granquist, Anna (red.) (1993). *Barns uppfattning om sjukdom och hälsa*. (FoU-rapport, nr 28). Vårdhögskolan, Boden.
- Tamm, Maare (1996). *Hälsa och sjukdom i barnens värld*. Falköping: Liber Utbildning AB
- Tamm, Maare (2002). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur
- Thors, Christina (2007). Det rör sig om inläring. *Pedagogiska magasinet*, Nr: 2.
- Tiger, Lionel & Fox, Robin (1974) *Härskardjuret*. Stockholm: Kungl. Boktryckeriet P.A Norstedt & Söner.
- Uljens, Michael (1989). *Fenomenografi – forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Social- och Hälsovårdsministeriet (2007-12-07) *Världshälsoorganisationen WHO*. [www document] URL <http://www.stm.fi/Resource.phx/sve/ansva/inter/who/index.htm>
- Håll Sverige rent (2007-10-31) *Grön Flagg*. [www document] URL <http://www.hsr.se/sa/node.asp?node=131>

Bilaga 1

Intervjuguide

Bakgrund

Flicka/Pojke?

Ålder?

Fritidsintressen?

Vad blir du glad (lycklig) av?

När mår du som bäst? Vad gör du då? Med vem?

Vad blir du ledsen av?

Vad gör dig arg?

Är det viktigt hur man ser ut för att vara lycklig?

Tycker du om att gå i skolan?

Har ni mycket att göra i skolan? Är det lätt/svårt?

Hur känns det när det är mycket att göra?

Får ni vara med att bestämma i skolan? Om vad?

Varför går man i skolan? Känns det viktigt?

Vad tycker du är roligt att göra på rasten? Vad brukar du göra?

Är det viktigt att röra på sig? Är det roligt?

Är idrotten i skolan roligt? Vad gör ni? Vad är kul/tråkigt? Saknar du nåt?

Är det kul att tävla?

Hur mår du när du har rört på dig? Hur känns det efter en idrottslektion?

Sitter ni ofta still på lektionerna?

Har ni lektioner utomhus? Rör ni på er mer då?

Är det viktigt att ha kompisar?

Hur känns det när man är ensam? Kan det vara skönt att vara ensam?

Vad är roligast med skolan?

Har ni kompisamtal i skolan? Varför tror du att ni har det? Är det bra att ha det?

Har ni kamratstödjure i skolan?

Vilken mat mår du bra av? Varför? Tror du att alla mår bra av det?

Varför mår man bra av viss mat?

Äter du sådan mat? Tycker du om sådan mat?

Vad tycker du om att dricka? Är det nyttigt?

Hur känns det att äta godis? Mycket godis? Hur ofta tycker du att man ska äta godis?

Tycker du om grönsaker? Vilka?

Är det bra att äta grönsaker? Varför/Varför inte?

Tycker du om frukt? Vilka?

Är det bra att äta frukt?

Bilaga 2

Hej!

Vi är tre studenter som läser vår sista termin på lärarutbildningen på Högskolan i Halmstad. Vi håller nu på med vårt examensarbete som ska handla om barns uppfattning av hälsa.

Vi tycker att det är viktigt att vuxna lyssnar till vad barn har att säga och därför har vi valt att ha ett barnperspektiv i vårt examensarbete.

Vi har valt att arbeta med barn i år 4.

Därför behöver vi nu ert medgivande att intervjua ert barn. Under intervjuerna kommer barnen att vara två och två med en vuxen för att det ska kännas tryggare. Intervjuerna kommer att spelas in på band för att vi inte vill lägga tid på att anteckna under intervjun. Dessa banden kommer sedan att förstöras. Vi kommer aldrig att nämna skolans eller barnens namn i vårt arbete. Vi vill också informera om att intervjuerna är frivilliga och man kan avbryta om man vill.

Vi skulle bli tacksamma om ni låter era barn medverka i vår undersökning!

Med vänliga hälsningar

Charlotte, Lina och Nina

Om ni har frågor kan ni nå oss här:

Charlotte Almgren tel.

Lina Andersson tel.

Nina Lundquist tel.

Klipp ut, skriv på och lämna lappen till läraren senast fredagen 26/10.

Mitt barn heter _____

(Barnets namn)

och jag ger mitt medgivande att han/hon får medverka i intervjun.

(Målsmans underskrift)