



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Fysisk aktivitet - en möjlighet och en självklarhet?

En undersökning av pedagogers uppfattningar och erfarenheter
av att i skolan främja en fysiskt aktiv livsstil

Stina Nordlander



Examensarbete LAU 370

Handledare: Peter Korp

Examinator: Roger Ljungvall

Rapportnummer: VT09-2611-044

ABSTRACT

Titel: Fysisk aktivitet - en möjlighet och en självklarhet?

Författare: Stina Nordlander

Handledare: Peter Korp

Examinator: Roger Ljungvall

Typ av arbete: C-uppsats

Program och kurs: Lärarprogrammet, LAU 370 - Examensarbete 15 hp.

Antal sidor: 38

Datum: 26 maj 2009

Inledning:

Detta arbete handlar om varför vissa skolor väljer att arbeta med att utöka den fysiska aktiviteten i skolan. Det handlar även om hur skolorna har valt att arbeta med detta för att det ska fungera praktiskt i verksamheten. Jag tycker det är intressant att studera sambanden mellan politiken, idrottsrörelsen och skolan. Arbetet utgår från aktuell forskning om hälsoeffekter av fysisk aktivitet.

Syfte:

Mitt syfte är att undersöka vilka svårigheter och möjligheter olika skolor har mött i sin strävan att öka den fysiska aktiviteten. Jag vill med min studie få fördjupad inblick i skolors arbete kring att öka den fysiska aktiviteten inom ramen för skoldagen.

Metod:

Jag har valt att göra kvalitativa intervjuer i fem skolor som arbetar eller har arbetat med fysisk aktivitet utöver den ordinarie idrott- och hälsaundervisningen. Jag har även studerat aktuell forskning på området och olika projekt som på olika sätt arbetar mot att öka den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar.

Resultat:

Jag har kommit fram till att många skolor strävar efter att utöka den fysiska aktiviteten under skoldagarna, men de arbetar ofta i motvind på grund av begränsningar i tid och pengar. Samtidigt finns det lösningar som har visat sig goda, på de problemen. Bland annat finns det pengar att söka och idrottsföreningar som är villiga att samarbeta med skolor för att öka barns fysiska aktivitet. Jag har även funnit att skolorna på egen hand kan komma långt i sin strävan att öka den fysiska aktiviteten genom att samarbeta i arbetslagen.

Diskussion:

Politiker spelar en viktig roll när det kommer till att stödja skolor i arbetet med att utöka den fysiska aktiviteten. Utan stöttning är det svårt för skolorna att leva upp till att ge eleverna den fysiska aktivitet som är önskvärd. Dock kan skolorna redan nu göra mycket, trots brist av tid och pengar. Förhoppningen är att trenden snart vänder.

FÖRORD

Jag vill tacka min handledare Peter Korp som på ett tydligt och kortfattad sätt gett mig instruktioner och användbar respons till att ro i land denna studie.

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
2. Bakgrund	6
2.1 <i>Bunkefloprojektet</i>	6
2.2 <i>Handslaget – Idrottslyftet</i>	7
2.3 <i>Röris</i>	8
2.4 <i>Vad säger styrdokumentet?</i>	9
3. Problemformulering	9
4. Syfte	10
5. Metod	10
5.1 <i>Metodval</i>	10
5.2 <i>Teknik</i>	10
5.3 <i>Urval</i>	11
5.4 <i>Bearbetning och analys</i>	12
5.5 <i>Etiska ställningstaganden</i>	12
5.6 <i>Metodkritik och försvar</i>	13
5.7 <i>Validitet och reliabilitet</i>	13
6. Teoretiska utgångspunkter	14
6.1 <i>Motivation för motion</i>	14
6.2 <i>Aktivt liv</i>	15
7. Resultat	17
7.1 <i>Motiv och initiativtagare</i>	17
7.2 <i>Aktiviteter</i>	19
7.3 <i>Positiva erfarenheter</i>	22
7.4 <i>Negativa erfarenheter</i>	25
7.5 <i>Pedagogernas slutsatser</i>	30
8. Diskussion	35
9. Slutord	38
Referenslista	39

Bilaga 1: Informationsbrev med intervjufrågor

Bilaga 2: Extrafrågor

1. Inledning

I massmedia har det under de senaste åren återkommande dykt upp budskap om vikten av att röra på sig, och varningar om barn och ungdomars ohälsa som en konsekvens av en stillasittande livsstil. Är detta något som har relevans för vårt samhälle eller är det bara tomma utrop för att det är något som säljer?

Jag är av den uppfattningen att detta budskap är något som är mycket angeläget att belysa. När jag läste min inriktning inom *Idrott & hälsa* blev jag mer insatt i anatomi och fysiologi, vilket gav mig förståelse för hur människokroppen fungerar och vad den behöver för att må bra. Detta handlade bland annat om att kroppen är beroende av rörelse för att fungera optimalt och att det uppstår skador om en människokropp är för stilla.

Människokroppen är byggd för rörelse. Kropp och själ mår bra av fysisk aktivitet. De flesta organ och vävnader påverkas av arbete och anpassar sig till regelbunden träning. Regelbunden fysisk aktivitet minskar påtagligt risken för prematur död...

... Det är i dag allmänt accepterat att en fysiskt aktiv livsstil medför en minskad risk att utveckla flera sjukdomstillstånd, exempelvis hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Det är också uppenbart att ökad fysisk aktivitet i många fall utgör en viktig del av sjukdomsbehandlingen.

(www.fyss.se)

En aktiv livsstil kan alltså påverka ditt liv i ganska stor grad. Om nu detta är viktig kunskap så borde det avspeglas i undervisningen i skolan. Inom ämnet *Idrott & hälsa* förmedlas förhoppningsvis detta, men räcker det? Undervisningstiden i detta ämne har minskat genom åren, vilket leder till att det kan vara svårt att ge eleverna den kunskap de behöver. Är det så att skolor tycker att det är angeläget att förmedla ett budskap om vikten av ett aktivt liv? I så fall är min fundering: hur väljer skolorna att göra för att lyckas med det inom ramen för det begränsade utrymme som finns idag med avseende på tid, praktisk genomförbarhet och de riktlinjer som finns i styrdokumentet?

Skolan har marginaliserat ämnet Idrott & hälsa. Föräldrar och alla andra i den vuxna generationen motionerar allt mindre. I Sverige har endast 25 % av befolkningen en motionsnivå i paritet med vad hälsan kräver. I offentliga byggnader kallar vi trappor för nödutgång, och varannan bilresa är kortare än 5 km.

(www.bunkeflomodellen.com)

Jag har fått förstå att det finns många skolor som aktivt arbetar med fysisk aktivitet utöver den idrott- och hälsaundervisning som är obligatorisk. Jag har då funderat kring vad som är motiven för ett sådant beslut, och vad som driver personal på skolor att genomföra projekt av detta slag. Det är även intressant att ta reda på hur man gör på olika skolor för att genomföra dessa projekt. Kanske finns det många olika lösningar, och även erfarenheter kring vad som inte har fungerat. Kanske kan man finna vissa gemensamma nämnare till hur man har lyckats, eller så visar det sig att det inte finns några allmänna råd att ge. Det är intressant att ta reda på varför vissa skolor har bestämt sig för att arbeta mot målet att utöka den fysiska aktiviteten. Men till vilket pris gör man detta och anser personalen att det är mödan värt?

Bunkefloprojektet är ett arbete som har skapats på grund av det jag har nämnt ovan. Deras arbete är intressant att undersöka eftersom det kanske är ett av de största och mest lyckade projekt som skolor i Sverige har gjort för att bemöta de farhågor och till viss del bevis som idag finns angående barns hälsa. Därför kommer jag att presentera detta projekt i bakgrunden av arbetet. Friskis & svettis utvecklande av *Röris* har tillkommit av liknande skäl och nämns därför också. *Röris* är även relevant att ta upp i denna studie eftersom flera av de skolor som jag har intervjuat, har visat sig arbeta med *Röris*. Även regeringens satsning *Handslaget* (se avsnitt 2.2) är intressant att nämna, inte minst på grund av dess politiska bakgrund.

Jag anser att det finns en del att vinna på att göra en undersökning kring frågor som rör olika skolors engagemang kring att förbättra elevernas hälsa, för resultatet kan komma att hjälpa andra skolor som vill komma igång med ett liknande arbete. Det kanske även kan vara en hjälp för politiker när de ska ta beslut om skolverksamheten, eftersom de då får en fördjupad förståelse för skolans situation och på grundval av det ta beslut som fungerar i skolan i ett praktiskt avseende.

Jag tycker det är angeläget att undersöka vad de skolor som har lyckats eller misslyckats har för erfarenheter av att satsa på hälsa i skolan. Genom att ta reda på vad som har fungerat, vilka svårigheterna är och hur personalen har upplevt detta, kan man lära sig något om vad som krävs av skolan och samhället runt omkring för att framtiden ska kunna erbjuda en förändring kring människors hälsa med framförallt barn och ungdomar som utgångspunkt.

Frågor som jag med denna studie hoppas att få mer inblick i är:

- Hur motiverar skolorna relevansen med att utöka den fysiska aktiviteten?
- Har skolornas arbete gett resultat och vilka i så fall?
- Vilka arbetssätt har skolorna funnit goda respektive mindre bra?

2. Bakgrund

2.1 *Bunkefloprojektet*

På Ängslättskolan i Bunkeflostrand startade man 1999 ett projekt som senare kom att bli mycket uppmärksammat av både politiker, forskare och media. Det kom att kallas *Bunkefloprojektet*. Ursprungsidén kom från ortopederna Per Gärdsell som valde att göra något åt den trend han såg i samhället där fler personer drabbas av välfärdsjukdomar, antalet sjukskrivningar ökar och människors livsstilar går mot att bli mer passiva.

I samarbete med lokala idrottsföreningar blev det möjligt att ge barnen i skolår ett och två en timmes fysisk aktivitet varje skoldag. Aktiviteterna var olika och det var viktigt att ge barnen rörelsegädje så att de blev motiverade. Målet med arbetet var att ge barnen en starkare benstomme, förbättrad motorik, grundlägga goda vanor och skapa grunden till en hälsosam livsstil. Projektet skulle även syfta till att öka barnens självförtroende, sociala förmåga och koncentrationsförmåga.

Skolans idrottslärare gör tillsammans med skolsköterskan och elevernas lärare motorikobservationer varje skolstart. Detta gör man för att tidigt fånga upp de barn som är i behov av extra motorisk träning. Man gör då en individuellt anpassad träning under en lektion per vecka.

Numer finns det en hälsopromotor anställd på Ängslättskolan. Dennes uppgift är att driva och utveckla projektet framåt på skolan med hjälp av personal, elever, föreningar och föräldrar.

Att personalen på skolan är delaktiga spelar en viktig roll i projektet. Det har bildats en grupp på skolan där personal från olika delar av verksamheten finns representerade (lärare, fritidspedagoger, idrottslärare, skolsköterska och rektor). Gruppens syfte är att tillsammans med hälsopromotorn utveckla och utvärdera projektet.

Det har även bildats en föräldragrupp som har till uppgift att stimulera föräldrar på orten till en fysisk och hälsosam livsstil. Gruppen ordnar aktiviteter varje termin, exempel på det är *Hälsolunken* och volleybollträffar.

Bunkefloprojektet har skapats i samarbete mellan skolan, idrottsrörelsen och forskningen. Ortopediska kliniken studerar om barnens benmassa påverkas positivt av den fysiska aktiviteten. De följer barnen från årskurs ett och två upp tills de slutar årskurs nio. Barnen mäts varje år. Även barnens motoriska utveckling, koncentrationsförmåga och skolprestationer studeras.

Intresset för arbetet i Bunkefloprojektet har varit stort. Därför har man skapat en modell, Bunkeflomodellen, som bygger på kunskaperna och erfarenheterna från projektet. Bunkeflomodellens vision är att skapa möjligheter för en hälsosam livsstil. Detta genom att stödja en ny livsstil, framför allt i skolor, men även i företag och organisationer, samt hos alla individer i samhället. Vad som utmärker Ängslättskolan som har utarbetat Bunkeflomodellen är bland annat att:

Rektorn på skolan har fattat beslutet att skolan är en "Hälsöfrämjande arena" och att ämnet Idrott och hälsa är ett dagligt och obligatoriskt kärnämne i skolan, lika viktigt som att läsa, räkna och skriva. Alla barn i Bunkeflostrand som börjar skolan har en daglig lektion Idrott och Hälsa och på sikt skall alla från åk 1 till åk 9 ha samma förutsättning.

(www.bunkeflomodellen.com)

Deras vetenskapliga frågeställningar i Bunkefloprojektet är:

- *Kan samarbete med en idrottsförening åstadkomma en ökning av den fysiska aktiviteten i skolan?*
- *Kan ett sådant samarbete med ökad fysisk aktivitet, ändra hälsobeteendet hos både unga och äldre i ett samhälle med en förbättrad framtida hälsa?*
- *Ger ökad fysisk aktivitet snabbare en bättre kroppslig, psykisk och social mognad hos växande barn?*

(www.bunkeflomodellen.com)

2.2 Handslaget – Idrottslyftet

Handslaget är en satsning som den förra regeringen (2002 - 2006) stod bakom. De tilldelade Riksidrottsförbundet sammanlagt en miljard kronor mellan åren 2004 och 2007 för satsningar på idrottsverksamheter för barn och ungdomar. Även den nya

regeringen (2006 -) bestämde sig för att fortsätta att ge pengar till Riksidrottsförbundet i samma syfte men satsningen fick nu gå under namnet *Idrottslyftet*. Ambitionen är att ge 500 miljoner kronor varje år under fyra års tid men Riksidrottsförbundet får beslut för ett år i taget och den första gången var i juli 2007 (<http://www2.rf.se/t3.asp?p=711769>).

Huvudsyftet är att öppna dörrarna till idrotten för fler barn- och ungdomar, och att utveckla verksamheten så att de väljer att fortsätta idrotta även när de blir äldre. För att nå detta mål ska idrottsrörelsen arbeta med att:

- Utveckla förbund och föreningar
- Öka tillgängligheten till anläggningar och idrottsmiljöer
- Rekrytera och utveckla ledare
- Samverka med skolan

Idrottsrörelsen har ambitionen att nå alla barn- och ungdomar. Alla som vill, ska ha möjlighet att vara med inom idrotten och de ska känna sig välkomna oavsett kön, etnicitet, religion, sexuell läggning, fysiska eller psykiska förutsättningar, social och ekonomisk bakgrund. Det räcker inte bara att öppna dörrarna, de som kommer in och de som redan finns inom idrotten måste också känna sig hemma för att vilja stanna kvar.

(<http://www2.rf.se/t3.asp?p=711769>)

2.3 Röris

Friskis & Sveltis (F&S) i Stockholm hade med anledning av barns hälsotillstånd och föreningens fokusering på barn och ungdom under jubileumsåret 2003, tankar om att utöka samverkan med Stockholms skolor. I december 2002 samlades en projektgrupp för att diskutera vad F&S kan göra för barn. Resultatet blev bland annat det projekt som fick namnet *Röris*. Detta projekt skulle inspirera till mer rörelse och rörelseglädje i skolan. Detta blev snabbt en succé.

På deras hemsida skriver de:

Grunden till ett fysiskt aktivt och friskt liv läggs i unga år. IF F&S Stockholm ville skapa ett lättillgängligt rörelseverktyg för de yngsta där verktyget är att se som en investering i barns hälsa. När barnen börjar i skolan prioriteras allt mer stillasittandet och det ges mindre utrymme för fysiska aktiviteter. Stillasittande och inaktivitet ökar hälsoriskerna hos barn med t ex viktökning och stress som påföljder. Fysisk aktivitet är ett, av flera, sätt att förebygga ohälsa. Det är vidare dokumenterat effektivt vad gäller inlärning samtidigt som det motverkar koncentrationssvårigheter. Vi såg här en klar möjlighet. För att fysisk aktivitet ska vara en naturlig del av vardagen behövs lustfyllda och lättillgängliga lösningar. Både för barnen och de vuxna som ska leda/lära dem.

(<http://www.sthlm.friskissveltis.se/traning/rorisbakgrund.aspx>)

Projektet innebar utbildning och inspiration för skol- och fritidspersonal. Avsikten var att ge lärare i Stockholms stads skolor ett verktyg att använda för att få in rörelse som en naturlig och lättillgänglig del av skoldagen. Nu finns *Röris* på fler orter än Stockholm.

Röris är ett rörelseprogram som är riktat till klasser i årskurs ett till tre som man utför till medryckande musik. Programmet är uppdelat i delar med olika fokus t.ex. pigg, stark, smidig, snabb och avspänd. Delarna kan även användas separata och då tar

de ca 2-6 minuter var. Hela programmet tar ungefär 20 minuter. En av fördelarna med *Röris* är att man kan genomföra det både utomhus och inomhus och under alla årstider. Barnen behöver inte heller byta om till träningskläder utan programmet kan genomföras nästan precis när som helst under skoldagen.

Den första *Rörisutbildningen* som gavs innehöll en föreläsning om barns behov av rörelse för inlärning, och övning i att visa, lära ut och att leda varandra i de rörelser som ingår i programmet. Utbildningen riktar sig till lärare och fritidspedagoger som vill arbeta med *Röris*. Efter det fick alla en cd med musiken till de olika rörelserna och en plansch som stöd till att komma ihåg de olika rörelserna och hur de ska utföras. Planschen kan exempelvis sättas upp i klassrummet.

Röris blev väldigt populärt och spred sig som en löpeld. Med åren har det därför skapats nya *Rörisprogram* med ny musik och nya rörelser.

2.4 Vad säger styrdokumentet?

I läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, *Lpo94*, kan man läsa följande:

Utbildning och fostran är i djupare mening en fråga om att överföra och utveckla ett kulturarv – värden, traditioner, språk, kunskaper – från en generation till nästa. Skolan skall därvid vara ett stöd för familjerna i deras ansvar för barnens fostran och utveckling.
(Lpo94, sid 5)

Vidare kan man läsa:

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

(Lpo94, sid 5)

3. Problemformulering

Från olika håll förmedlas det idag olika budskap om att samhället håller på att bli för stillasittande. Man har börjat ordinera "fysisk aktivitet" på recept för människor med vissa sjukdomssymptom, media förmedlar ofta att barn och ungdomar idag i större utsträckning än förut är överviktiga som en konsekvens av för lite aktivitet och för mycket kalorier, sjukskrivningarna ökar och stress är en allt vanligare orsak till ohälsa. Trots detta tycks inte undervisningen i skolan ha anpassat sig efter denna kanske nya kunskap som verkar så angelägen att ge vidare. I alla fall inte om man ser på att exempelvis idrott- och hälsaundervisningen har skurits ned på (Ekblom & Nilsson, 2000, sid. 67) och att det ofta är den fysiska aktiviteten man drar in på när det blir sparkrav i kommunerna. Trots den motvind som tycks finnas på detta område, så har vissa skolor gått in för att verkligen ta problemet på allvar och verkar ha funnit vinster med en ökad fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen.

Vad har motiverat de skolor som har valt att arbeta med att utöka den fysiska aktiviteten till att lägga tid och energi på olika projekt som syftar till detta? Hur har de lyckats lösa de praktiska, tidsmässiga och de schemapraktiska svårigheter som ett projekt av detta slag kan innebära? Har kommunens politiker varit en hjälpsam hand

eller en oförstående överordnad som har ställt orimliga krav eller rent av satt käppar i hjulet?

4. Syfte

Mitt syfte är att undersöka vilka svårigheter och möjligheter olika skolor har mött i sin strävan att öka den fysiska aktiviteten. Jag vill med min studie få fördjupad inblick i skolors arbete kring att öka den fysiska aktiviteten inom ramen för skoldagen.

5. Metod

5.1 Metodval

Eftersom kvalitativ forskning handlar om att undersöka karaktären eller egenskaperna hos någonting (Widerberg 2002), så anser jag att den ansatsen är den mest lämpliga i min undersökning då jag avser att få en fördjupad förståelse och eventuellt se mönster i det jag undersöker.

Eftersom min frågeställning handlar om hur personal inom skolans verksamhet har upplevt att arbeta med att främja fysisk aktivitet, så ville jag inte att svaren jag får fram genom min undersökning skulle styras av en enkäts begränsade svarsalternativ. Min egen erfarenhet av att fylla i enkäter är att jag mycket ofta upplever att det svar som jag hade velat ge, inte finns som alternativ. I de fallen får man försöka ge ett svar som endast stämmer någorlunda. Ofta känns det missvisande och man känner sig inte riktigt förstådd som undersökningsobjekt i de situationerna. Därför upplever jag enkäter som problematiska.

Genom den mer fria intervjuformen ges man möjlighet att få reda på saker som ligger utanför mig som forskares kännedom i ämnet. Dessa saker kan man sedan fråga vidare kring och på det sättet lära sig mer om ämnet än om man "tvingat" in den svarande inom den begränsade ram man själv utgör.

Vårt samhälle består helt och hållet av unika människor. Detta innebär att man inte kan betrakta människosläktet som ett konsekvent och enhetligt objekt som helt objektivt kan betraktas. Så länge man vill ha människor eller samhället som undersökningsobjekt får man räkna med att forskningsresultat endast kan räknas som tolkningar och generaliseringar, eftersom det inte finns ett och samma svar som är gällande för alla människor. Eftersom det ser ut så här kanske det därför är bra att redan som utgångspunkt ha en kvalitativ ansats när man undersöker något som är uppbyggt av sinsemellan unika komponenter.

5.2 Teknik

Jag var mån om att intervjupersonerna skulle ges möjlighet att se frågorna i förväg, för att de då skulle få möjlighet att tänka igenom svaren och eventuellt fråga kollegor om något. Detta tror jag kan göra intervjuerna mer kärnfulla och ge genomtänkta svar. Eftersom jag är ung kanske de upplever mig som lite underlägsen, vilket kan

vara bra i ett sådant här sammanhang. Det finns förstås även en risk att jag istället upplevs som ”på gång, färskutbildad och full av ’universitetsvärderingar’” som kan kännas hotfulla. Jag har i mina formuleringar av frågor dock försökt att förmedla en så okritisk och ödmjuk ton som möjligt. Jag var även mån om att intervjusituationen skulle bli ett trevligt och lättsamt möte, och en positiv erfarenhet. Därför bjöd jag på lite fika och försökte ha en avslappnad, positiv och intresserad framtoning.

När det gäller att genomföra intervjuer är det viktigt att rent generellt inse att det också handlar om personkemi. Vissa personer gillar man och får bra kontakt med, andra gillar man inte, vilket kan försvåra kontakten. Och detsamma gäller naturligtvis för intervju-personerna; de kan gilla eller ogilla en. En professionell hållning är i båda fallen en hjälp, så att det inte blir alltför intimt och ”kompisaktigt”, men heller inte alltför kyligt och distanserat.
(Widerberg, 2002 sid. 114)

Det är angeläget att intervjupersonen inte känner sig kritiskt granskad utan får förstå att mina avsikter, i den mån de kan vara det, är fördomsfria. Jag var inte där för att bedöma deras insats på skolan, utan för att undersöka och ta del av deras erfarenheter. Av den anledningen ville jag heller inte framstå som någon expert som sitter inne med svaren, så därför låg jag lite lågt med att tala om att jag har *Idrott & hälsa* som inriktning. Även utseendet kan påverka så jag valde bort kläder som ger ett alltför ”hurtigt” intryck.

Den kvalitativa intervjun försöker samla in så rika och förutsättningslösa beskrivningar som möjligt av relevanta teman i den intervjuades livsvärld... ..Intervjuaren bör vara nyfiken, lyhörd för vad som sägs – och för vad som inte sägs – och kritisk mot sina egna antaganden och hypoteser under intervjun.
(Kvale, 1997, sid. 37)

Det har varit överraskande enkelt att få kontakt med skolorna, och att få skolor som är villiga att ställa upp för intervju, på den ort som jag har undersökt. Jag har även blivit mycket positivt bemött. Jag funderar på om det i någon mån kan bero på att skolor idag är särskilt måna om att förmedla ett positivt intryck nu när skolor även måste lägga arbete på att göra reklam för sig, för att locka elever till skolan för att få ett tillräckligt elevunderlag.

I intervjuutskriften framstår texten ibland som felaktigt utskriven men beror på att många personer i talspråk talar med upprepningar, ”felaktiga” ord och avslutar inte alltid sina meningar vilket kan ge något svårtolkade utskriften på vissa ställen.

5.3 Urval

Det fanns totalt nitton grundskolor på den ort som jag hade för avsikt att undersöka, varav tre var friskolor. När jag gjorde mitt första urval så valde jag att endast vända mig till de skolor som låg geografiskt inom orten. Då återstod det elva skolor med en resursskola borträknad, eftersom den är en form av resurs för de andra skolorna.

Jag ringde till de olika skolorna och frågade huruvida de hade någon form av fysisk aktivitet utöver ämnet *Idrott & hälsa* i sin verksamhet. Utifrån de svar jag fick valde jag ut de skolor som verkar ha eller ha haft ett medvetet arbete för att främja fysisk aktivitet, som har varit tänkt att omfatta mer än enstaka tillfällen eller enstaka klasser på skolan. Vad jag lägger i betydelsen av ordet medvetet i detta sammanhang är *genomtänkt och motiverat*.

Efter att jag hade gjort mitt urval tyckte jag att fördelningen av intervjuuskolor blivit intressant. De utvalda skolorna representerade två kommunala skolor med klasserna f-6, två kommunala skolor med klasserna 7-9 och två fristående skolor med klasserna f-9. Senare valde jag dock bort en av friskolorna, för det visade sig efter intervjun att den skolan inte längre stämde in på beskrivningen för mitt urval.

De pedagoger som tillfrågades att vara med på min intervju var de pedagoger som jag blev hänvisad till under de telefonsamtal som jag gjorde till alla skolorna i början av min studie. På skola A, B, C och D var intervjupersonerna pedagoger som bland annat höll i idrottsundervisning men de båda pedagogerna på skola E var klasslärare som inte höll i idrottsundervisning. Det gemensamma för intervjupersonerna var att de alla var insatta i de hälsosatsningar som skolorna hade startat för att öka den fysiska aktiviteten. Sammantaget kom fem skolor att ingå i undersökningen och sex pedagoger intervjuades.

Med tanke på ovanstående anser jag att urvalet är logiskt och välgrundat.

5.4 Bearbetning och analys

Jag spelade in mina intervjuer för att sedan skriva ut dem i textform. Dessa texter kunde jag sedan analysera och jämföra. Tack vare inspelningen gick ingen information förlorad och vid behov kunde formuleringar skärskådas för att hitta budskap som annars varit svårfunna. De fem intervjuutskriftena betraktades med olika fokus och styckena i intervjuerna delades in efter dessa. De olika utgångspunkterna var:

- *Motiv och initiativtagare till projekten*
- *Aktiviteter*
- *Positiva erfarenheter*
- *Negativa erfarenheter*
- *Slutsatser*

5.5 Etiska ställningstaganden

För att undersökningspersonerna skulle känna sig mer trygga med intervjusituationen såg jag till att de i förväg skulle ha tillgång till de frågor jag hade förberett inför samtalen. Dock var jag noga med att i presentationen på detta formulär påpeka att jag inte strikt nödvändigtvis skulle hålla mig till frågorna helt, utan att andra frågor och följdfrågor kunde komma att bli aktuella. Dock tror jag att personerna kunde känna sig trygga eftersom frågeformuläret ändå kunde ge en fingervisning om vilken typ av frågor som intervjun handlade om. Det var heller ingen fråga som jag kunde bedöma vara känslig i något större avseende. Kvale (1997) uttrycker att det i fältforskning och explorativa studier är en viktig taktik att följa upp oförutsedda idéer eller tankar som dyker upp.

För att skydda de medverkande intervjupersonerna så har alla namn och begrepp som kan röja identiteten på personen eller skolan fingerats, men ändå finns alltid risken för igenkänning. Detta får man ha med sig. Vissa detaljer har jag låtit utebli då

de inte har känts relevanta för arbetet och på grund av att de kan ge information som kanske röjer identiteten på intervjupersonen.

5.6 Metodkritik och försvar

Nackdelen med kvalitativ intervjumetod är att man av praktiska och tidsmässiga skäl sällan har möjlighet att genomföra kvalitativa intervjuer med ett lika stort antal individer som är möjligt genom exempelvis en enkätundersökning. Detta gör resultaten svårare att generalisera eftersom de baseras på ett så till antalet få personer.

En annan variabel som kan betraktas både som en nackdel och en fördel är det faktum att en intervju aldrig helt kan betraktas som objektiv. Jag som forskare påverkar den intervjuade genom min personlighet, kön, ålder, klädsel med mera (Widerberg 2002). Den intervjuade kan också påverka mig som intervjuare. En intervju är ett socialt samspel som kan vara svårt att bedöma och tolka på ett enhetligt sätt. Analysen av en intervju blir således en produkt av mina tankar som forskare. Samtidigt kan man genom detta sociala samspel få mer kunskap och mer inblick i människors upplevelser och erfarenheter, eftersom intervjun inte begränsar personens svarsmöjligheter på samma sätt som en kvantitativ intervjumetod kan göra. I samtal kan man dessutom hamna utanför det tänkta ämnesområdet och genom det få upp ögonen för betydelsefulla saker som man som forskare annars hade förbigått.

5.7 Validitet och reliabilitet

Validitet är ett mått på att man har studerat det man avser att studera (Stukát, 2005). I min undersökning påverkas validiteten av huruvida jag ställer rätt frågor under intervjuerna, och om jag sedan har tolkat deras svar korrekt. Några andra frågor än just de jag valde till mina intervjuer skulle kunna ge mig en annan och kanske bättre bild av hur pedagogerna har upplevt arbetet kring fysisk aktivitet.

Reliabiliteten handlar om riktigheten i en undersökning. När jag som intervjuare lägger fram mina frågor så behöver jag tänka på att inte ställa ledande frågor eller på andra sätt uttrycka mig på ett sätt som påverkar intervjupersonernas svar (Kvale, 1997).

Jag lät min handledare se över mina intervjufrågor innan jag genomförde intervjuerna. Detta för att få respons på hur någon annan än jag själv kan uppfatta mina frågor och för att eliminera eventuella missförstånd. Min handledare kunde då även ge förslag på alternativa formuleringar som eventuellt kunde leda till att frågeställningarna på ett ännu bättre sätt stämde överens med det jag avsåg att undersöka. Vid intervjutillfällena var jag mån om att intervjusituationerna skulle upplevas avslappnade och okritiska, för att personerna som medverkade i intervjuerna skulle känna sig bekväma att öppet uttrycka sina åsikter och tankar.

Vad gäller validitet och reliabilitet så är det en balansgång mellan att formulera sina frågor på ett så tydligt sätt att de ger svar på de frågor man vill undersöka, samtidigt som man inte vill påverka och styra svaren som intervjupersonerna ger, genom ledande frågor.

6. Teoretiska utgångspunkter

6.1 Motivation för motion

Vad är det som gör att människor blir motiverade till fysisk aktivitet? Johan Faskunger har skrivit en bok som handlar om just detta. Hans meriter är både doktorsexamen och magisterexamen inom området fysisk aktivitet & hälsovetenskap, med speciell inriktning på beteendeförändring och hälsokommunikation. Han har tidigare även studerat idrotts- och friskvårdspedagogik vid Göteborgs universitet.

Faskunger ger sina förslag på vad som kan bidra och hjälpa människor till att öka sin fysiska aktivitet. Hans första råd är att man ger information till de berörda om varför en förändring på detta område är nödvändig. Det andra är att undanröja hinder för att utöva fysisk aktivitet som kan finnas, exempelvis tidsbrist, dåligt väder, dyrt, med mera. Nästa punkt handlar om att skapa valmöjligheter och alternativ. När en person ges möjligheten att välja ett alternativ som passar henne eller honom bäst, så ökar den inre motivationen. Det är även bra att nämna att man inte behöver välja högintensiva aktiviteter för att nå positiva hälsoeffekter utan även enkla vardagssysslor så som promenader eller trädgårdsarbete, är fullt tillräckligt tillägger Faskunger. Vidare menar han att man ska minska begäret för inaktivitet. Vad är det som lockar med de stillasittande situationerna? I skolsammanhang är det kanske umgänget som styr mycket över vad man väljer att ägna sig åt på rasten. Sitter kompisarna i caféet är det kanske det man själv vill göra. Även tv-tittande är exempel på situationer där många människor upplever en stillasittande livsstil som positiv.

Faskunger vill likna fysisk aktivitet vid en produkt som behöver marknadsföras! Olika fysiska aktiviteter bör marknadsföras som avstressande, avslappnande, roliga, sociala och hälsosamma. Det är bra om man kan skapa en känsla av att aktiviteten är en belöning och något som för vinster med sig även på kort sikt.

Direkta fördelar (samma dag)	Kortsiktiga fördelar (inom några veckor)	Långsiktiga fördelar (månader till år)
<ul style="list-style-type: none">• Må bättre mentalt• Känna mer energi• Lägre blodtryck som varar i några timmar• Ökade nivåer av "goda" hormoner i blodet• Bättre självkänsla ("Genom att träna har jag gjort något positivt idag")	<ul style="list-style-type: none">• Bättre sömn• Bättre självförtroende• Bättre immunförsvar• Färre depressions-symtom• Mindre ängslan (state)• Ökad insulin-känslighet	<ul style="list-style-type: none">• Viktkontroll/viktnedskning• Minskad risk för vissa cancersjukdomar• Halverad risk för hjärt-kärlsjukdomar• Bättre syreupptagnings-förmåga• Mindre ängslan (trait)

Tabell 10. Hälsoeffekter av fysisk aktivitet kategoriserade enligt hur snabbt de inträffar (principskiss).

(Faskunger, 2001, sid. 80)

Självkänslan är viktig när det gäller fysisk aktivitet därför att människor tenderar att undvika situationer där de känner sig otillräckliga. Som människa söker man sig gärna till situationer där man kan utveckla sin personlighet och där man får belöning eller bekräftelse. Det är även viktigt att ge feedback fortsätter Faskunger.

6.2 Aktivt liv

Jag inleder med en presentation av författarna till denna bok:

Björn Ekblom är professor i fysiologi vid Karolinska institutet och verksam vid Idrotts-högskolan i Stockholm. Han är styrelseledamot i folkhälsoinstitutet och har många ledaruppdrag inom nationell och internationell idrott. Björn är speciellt intresserad av sambanden mellan kost, motion och hälsa.

Johnny Nilsson är idrottslärare och forskare vid Idrottshögskolan i Stockholm och vid Oslos Idrottshögskola. Han är specialist på träningslära/motionslära.

Fysisk aktivitet är den viktigaste friskfaktorn

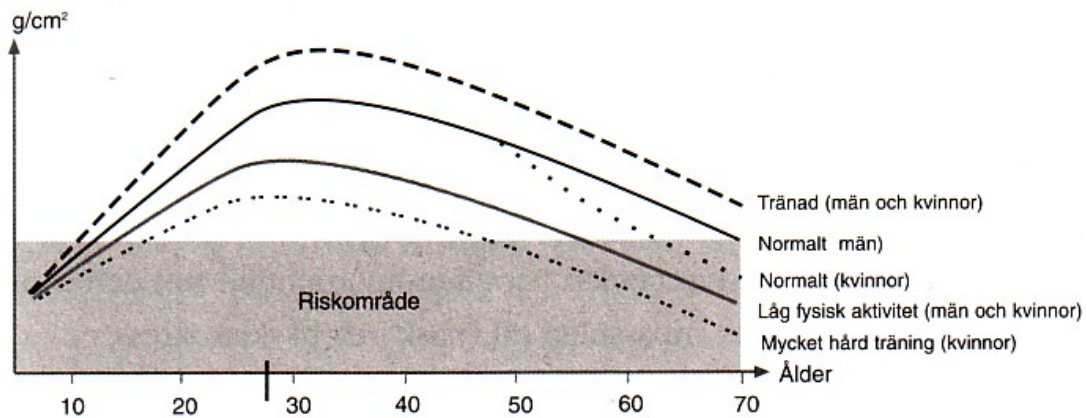
Idag är det vetenskapligt belagt att regelbunden fysisk aktivitet är en mycket viktig faktor för att förbättra livsbetingelserna för många människor. Ny forskning visar att en otränad men normalviktig person har större risk att dö för tidigt än den som är överviktig men tränad.

(Ekblom & Nilsson, 2000, sid. 10).

Det som jag tycker är särskilt anmärkningsvärt, som tas upp i boken med bland annat statistik som stöd, är det faktum att det är farligare att vara normalviktig och inaktiv, än att vara överviktig men tränad. Rörelsen är oerhört viktig ur hälsosynpunkt. Detta är något som förmodligen behöver förmedlas tydligare till människor idag.

Ekblom och Nilsson påpekar vidare att vad gäller barn och ungdomar så är det inte bara deras hälsa som främjas av en fysiskt aktiv livsstil, utan även den intellektuella utvecklingen förbättras av detta. Han menar vidare att den spontana rörelselust som naturligt finns hos barn saboteras av trafik, asfaltsbelagda vistelseytor, mediautbud av barn- och ungdomsprogram, elektroniska spel med mera (vad författaren menar med att asfalt skulle hämma rörelselusten ställer jag mig dock tveksam till. Det är i mitt tycke utmärkt yta att spela bollspel på, åka skateboard eller inlines på med mera [min anmärkning]).

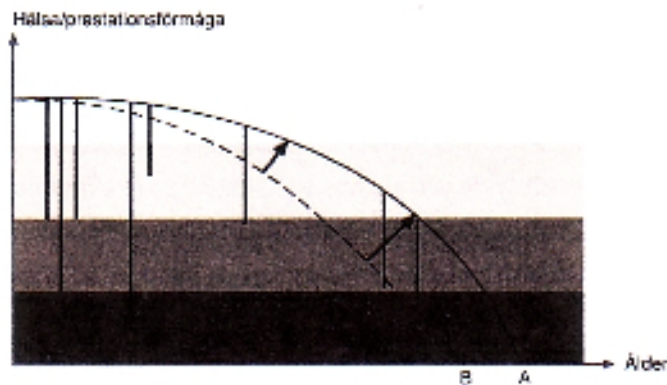
Något annat som är angeläget som Ekblom och Nilsson tar upp är det faktum att unga människor genom fysisk aktivitet ökar sin bentäthet, vilket de sedan har nytta av resten av sitt liv. När man har blivit vuxen kan man inte längre öka sin bentäthet i någon större omfattning, utan endast "underhålla den" och bromsa den normala förlust av benmassa, som är en konsekvens av åldrandet, genom att man fortsätter att vara fysiskt aktiv. Följande bild kan åskådliggöra detta:



Figur 8. Bentätthet hos tränade och otränade kvinnor och män i olika åldrar.

(Ekblom & Nilsson, 2000, sid. 53)

Ekblom och Nilsson tar även upp hur hälsoutvecklingen kan se ut genom livet beroende på om man har en hälsosam respektive ohälsosam livsstil:



Figur 4. Människans utveckling beträffande hälsa/prestationsförmåga. A = "normal livsstil", B = "ohälsosam livsstil".

Den övre oskuggade delen av figuren illustrerar en mer eller mindre normal funktion beträffande hälsa och fysisk prestationsförmåga. Den svagt skuggade delen därunder visar ett område där individen inte mår bra, har känningar av olika krämpor och besvär och där det inte går att ange någon säker definition huruvida det är tecken på sjukdom eller enbart tillfälliga obehag/besvär. Den mörkare delen av bilden därunder illustrerar sjukdom och definitiv ohälsa.

(Ekblom & Nilsson, 2000, sid. 17)

Vidare belyser de att undervisningstiden i ämnet *Idrott & hälsa* har krympt och att Sveriges skolor ligger näst sist vad gäller mängden schemalagd undervisningstid i detta ämne i jämförelse med övriga skolor i Europa. Detta gäller både yngre och äldre åldrar (Ekblom & Nilsson, 2000).

7. Resultat

I de intervjuer jag har gjort summerar jag essensen i de budskap jag hittar i sammanfattande ordalag. Skolorna presenteras i bokstavsordning efter den benämning jag valt att kalla dem. Alla namn på personer och platser är fingerade.

Här följer en presentation av de fem olika skolorna och de sex personer som intervjuades. Det gemensamma för intervjupersonerna var att de alla var insatta i de hälsosatsningar som skolorna hade startat för att öka den fysiska aktiviteten.

Skola A:

Skolan är en kommunal högstadieskola. Skolan har tidigare arbetat med utökad fysisk aktivitet under två år men på grund av praktiska och tidsmässiga skäl har de valt att lägga det projektet åt sidan. Den fysiska aktiviteten bestod främst av promenader och rastaktiviteter. Intervjupersonen Carl undervisar bland annat i ämnet *Idrott & hälsa*.

Skola B:

Skolan är en friskola som sträcker sig från förskoleklass upp till och med årskurs nio. Skolan arbetar aktivt med utökad fysisk aktivitet, framförallt genom promenader. Intervjupersonen Johanna har bland annat hand om idrott- och hälsaundervisningen.

Skola C:

Skolan är en kommunal låg- och mellanstadieskola. Skolan arbetar aktivt med utökad fysisk aktivitet, framför allt genom promenader. Intervjupersonen Maria arbetar på skolan som *motorisk pedagog*, det vill säga arbetar mycket med motorik. Hon har även hand om en del av idrott- och hälsaundervisningen.

Skola D:

Skolan är en kommunal högstadieskola med hälsoprofil. Skolan arbetar aktivt med utökad fysisk aktivitet framför allt genom att ha en extra idrottslektion per vecka. Intervjupersonen Elna har bland annat undervisning i ämnet *Idrott & hälsa*.

Skola E:

Skolan är en kommunal låg- och mellanstadieskola. Skolan arbetar aktivt med utökad fysisk aktivitet, främst genom *Röris* och promenader. Intervjupersonerna Edith och Katrin arbetar som klasslärare.

7.1 Motiv och initiativtagare

Här presenteras hur de olika projekten uppstod och vem eller vilka som var initiativtagare. Det framkommer även hur de olika skolorna har motiverat besluten att arbeta med fysisk aktivitet utöver den ordinarie idrott- och hälsaundervisningen.

Skola A:

Ursprungligen var det politikerna som gick ut med direktiv till alla rektorer på orten. Carl som är idrottspedagog fick sedan i uppdrag av rektorn att utforma ett program för rörelse som låg inom lektionstid. Rektorn tyckte att detta var en mycket viktig del av undervisningen.

Ja hon tyckte ju det att det på grund av det här som jag sa i början då att barn och så blir stillasittande och att man visar sena rapporter om benstomme och sånt som blir förstört och fetma och övervikt och allting va. Så att hon tyckte det var jätteviktigt att vi kom igång med detta va.

(Carl)

Det fanns diskussioner bland pedagogerna kring att den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar har minskat. Datorer och andra saker upptar ungdomars intresse på bekostnad av fysiska aktiviteter. Även larm från läkare nämndes. Pedagogerna hade även sett en informationsfilm för länge sedan som handlade om detta. Carl nämnde även nyhetsartiklar. Han hänvisade till att detta framförallt var i ropet kring år 2005, 2006.

Skola B:

Pedagogerna upplevde att fler elever valde att sitta inne på rasterna och började då fundera på hur de skulle kunna få dem att bli mer aktiverade och komma ut och få frisk luft under pauserna. På grund av dessa synpunkter ordnade ledningen så att en studiedag avsattes för att hitta en lösning på detta.

Vi hade för, jag tror det är två år sedan, eehh, jo det är två år sedan, eehh då la vi det som en utmaning hos alla; Hur kan vi öka den dagliga rörelsen och uteaktiviteten hos våra elever? Och så fick vi olika, vi fick komma med en massa förslag som vi provade på olika sätt så att det las på alla, alla som jobbar i elevgrupp.

(Johanna)

Johanna nämnde även att eleverna inte orkar med eftermiddagarna särskilt bra om de inte får luft och röra på sig.

Sen kunde vi även styrka det till föräldrarna för det är ju inte bara barnen, det är ju även föräldrarna som ska stärkas i detta att se till att barnen har bra skor och bra kläder till att kunna gå ut, och då kan man ju faktiskt luta sig på att från skolverket eller skolstyrelsen att man rekommenderar daglig rörelse.

(Johanna)

Skola C:

Den förre rektorn som arbetade på skolan för åtta år sedan kände till Marias arbete med medveten motorisk träning (vid det tillfället arbetade hon på en förskola). Rektorn ville få in mer av detta på skolan och tyckte att Maria och hennes kollega hade ett bra arbetssätt. De är dessutom båda två utbildade till sensomotoriska pedagoger; ”*hon såg väl kopplingen med att barn som rör på sig att... ..det du gör med kroppen fastnar i knoppen!*” (Maria).

Skolan arbetar med systematisk skolutveckling, där hela skolan ska arbeta mot samma mål, och i detta arbete handlade det mycket om äventyrspedagogik, motorik, rörelse, massage och det motionsspår som skolan har skapat.

Johanna menar vidare att utvecklandet av de motoriska färdigheterna bidrar till att även utveckla de intellektuella färdigheterna. Rörelse och kunskap går hand i hand. Rektorn står bakom och tror på de båda pedagogernas arbete med motoriken i fokus för barn med exempelvis läs- och skrivsvårigheter.

Skola D:

Från början var det på grund av direktiv från politikerna i kommunen om att skolorna skulle ordna rörelse för eleverna varje dag, som projektet kom att bli till.

Elna kommenterar att det var länge sedan projektet startades upp. Efter att hon hade funderat lite kom hon fram till att det var hennes kollega som initierade det hela. Han hade varit tränare i handbollsklubben och hade kontakter med ortens handbollsklubb. Dessutom hade han (trodde hon) lite tid över i sin undervisning så han fick forska fram ett bra rörelseprojekt. Sedan hade många andra hjälpt till att komma med idéer.

Skola E:

(På följande skola intervjuades två personer samtidigt, därav benämningen 1 och 2)

"Det kom ju utav att politikerna tog ett beslut, att det skulle vara en ökad fysisk aktivitet för barnen. Man sa att de rör sig för lite". Edith

"Och sen vikten av att man, vi vet att barn rör sig för lite idag, alltså att det är viktigt för dem att röra sig..." Katrin

De båda pedagogerna förklarar sedan vidare att de upplever att barnen har en stillasittande fritid hemma och att föräldrarna inte verkar göra uteaktiviteter och utflykter i samma utsträckning som var vanligare förut. Mycket av det ansvar som tidigare låg på hemmen har nu lagts på skolan, och detta med att aktivera barnen och ge dem fysisk aktivitet tycks vara ytterliggare en sådan sak.

7.2 Aktiviteter

Vilka aktiviteter införde skolorna och när, var och hur skulle de genomföras? Det var även intressant att se om skolorna hade valt bort eller lagt till aktiviteter efter hand.

Skola A:

Från början kom det väl egentligen från våra politiker. Det var starten. Så det gick ju ut direktiv till alla rektorerna på orten. Och sen var det ju rektorn då som började prata om det här på skolan va. Men från början är det väl bara en politisk grej.

(Carl)

Rektorn vände sig till en av skolans idrottslärare (Carl) och bad att han skulle fundera ut en bra lösning. Rektorn pratade även med de övriga kollegorna eftersom projektet skulle gälla alla.

"Det låg alltså på lektionstid. Så jag jobbade rätt så intensivt för att försöka få ihop ett schema som var vettigt som man kunde följa. Det blev ett rullande schema som var olikt på tre veckor. Det rullade på tre veckor kan man säga va. Och det gjorde vi därför att det inte skulle beröra samma ämne varje gång..."

(Carl)

Den aktuella aktiviteten var trettio minuters promenad i veckan och aktiviteten skulle ledas av den läraren vars lektion aktiviteten inföll på. Tanken var att man som lärare skulle försöka få in sitt eget ämne i promenaden på något sätt, men detta upplevdes ofta som svårt både praktiskt och av planeringsskäl. Promenadslingan som gjordes upp och schemat för när promenaderna skulle ske under de olika veckorna fick Carl ansvara för. Några elever ville inte gå promenad och erbjöds att istället aktivera sig

på skolgården och fick tillgång till olika bollar och redskap. Aktiviteterna fick ske på en viss frivillig basis eftersom man inte kan tvinga någon till något, påpekar Carl.

På grund av motstånd mot promenadaktiviteten så valde skolan att efter ett år byta till en annan modell för att se om den fungerade bättre. Då lades ansvaret mer på en elevassistent tillsammans med fritidspersonalen. I den nya modellen var den fysiska aktiviteten placerad på elevernas längre raster och håltimmar. Ansvaret var nu även lagt på eleverna som själva skulle leda och ansvara för aktiviteterna. Tre eller fyra elever åt gången fick leda de andra. Turordningen gick efter ett schema. Lek och spel på skolgården var nu de aktuella aktiviteterna.

Även detta projekt varade endast ungefär ett år. Sedan lades det ned.

Skola B:

Skolan har lagt upp några olika långa slingor som eleverna kan välja att gå, men de yngsta barnen får inte lämna skolgården utan att någon vuxen är med. Utöver det erbjuds de äldre eleverna att gå ut och ordna rastaktiviteter för de yngre barnen.

Nu gör vi så här att, elevcaféet då, pengarna går till elevrådet, så att i april då nånstans, så får de ut en liten peng per grupp där de får köpa någonting då som de kan ha ute och aktivera sig med. Och det är allt ifrån hopprep till kriter på asfalten till bollar eller vad det nu räcker till.

(Johanna)

Promenadslingorna förväntas eleverna gå på rasterna eller om de har tid över på sin "egen tid" där de planerar in skolarbetet för veckan. Vid vissa tillfällen när det är fint väder så bestämmer pedagogerna att alla ska promenera. Elever som självmant väljer att promenera flera gånger under en vecka blir positivt uppmärksammade av pedagogerna. Från början fick de yngre eleverna stjärnor när de valde promenad.

Utöver detta har skolan varje sexveckorsperiod halvdagar utomhus där man hittar på trevliga saker att göra. Detta sker utöver friluftsdagarna. Dessutom försöker pedagogerna även arbeta på ett mentalt plan genom att exempelvis uppmärksamma eleverna när de är trötta och då påminna om att en promenad kan ge energin tillbaka och visa på vilka positiva effekter fysisk aktivitet kan ge. Även den positiva feedbacken eleverna får när de tar initiativ till att aktivera sig, kan betraktas som en påverkan på det mentala planet.

Skola C:

Varje vecka går de flesta klasserna på skolan en promenad i den slinga som har skapats i syfte att ge skolbarnen regelbunden fysisk aktivitet. Maria upplevde att många i personalen till en början trodde att de skulle behöva ändra slingan efter hand för att barnen inte skulle tröttna, men det behövdes aldrig och barnen går villigt samma runda om igen.

De flesta pedagogerna på skolan försöker även ta tillvara de tillfällen som ges till att aktivera barnen genom att välja att promenera när klasserna ska till exempelvis biblioteket eller simhallen, istället för att cykla eller be föräldrarna att skjutsa barnen.

Flera av pedagogerna arbetar med *Röris*.

Vissa andra aktiviteter som ordnas på skolan styrs i viss mån av årstiderna. På vintern ordnar skolan exempelvis skridskoåkning för alla åldrar vid flera tillfällen. I samband med elevens val i vintras så erbjöds de äldre barnen aktiviteten "friluftsliv" och då åkte de långfärdsskridskor på en närbelägen sjö. På våren ordnar skolan en långvandring för de äldre årskurserna, och de yngre får gå en kortare vandring.

Maria arbetar tillsammans med sin kollega dessutom med medveten motorisk träning för att stärka de elever som har svårigheter vad gäller motorisk färdighet, matematik eller läs och skrivsvårigheter. Detta gäller dock endast årskurs ett och två på grund av att den tid som är avsatt till detta arbete inte räcker till mer.

Maria nämner även att tre av pedagogerna på skolan har gått en fortbildningskurs i äventyrspedagogik vilket har lett till olika temaarbeten som har genomförts i vissa klasser. Det har bland annat handlat om samarbetsövningar eller heldagar utomhus.

Förut när Maria och hennes kollega hade mer tid avsatt för att aktivera eleverna så ordnade de rastaktiviteter. Bland annat skapades en hinderbana på skolgården men den förstördes gång på gång och då lades det projektet ner.

Varje år ordnas "Skol-joggen" för eleverna på skolan.

Något annat som skolan har infört för att höja motivationen till fysisk aktivitet för så många elever som möjligt var att under dagen på Majavallen där friidrott var i fokus, införa en lekstation som blev ett mer prestigelöst inslag där resultat var mindre viktigt.

Vid genomförandet av flera av skolans olika projekt hjälps pedagogerna åt att tillsammans ordna med de praktiska göromålen, exempelvis ordna kartor eller sätta upp snitslar.

Trots nedskärningar ger rektorn sitt stöd genom att pussla på olika sätt för att kunna behålla de timmar som Maria har till förfogande för att genomföra de olika aktiviteterna. Flera av projekten har genomförts tack vare de projektpengar som skolan fick under en treårsperiod från specialpedagogiska institutet.

Skola D:

Stöttning från ledningen har funnits från början: *"Hon [rektorn] fick ju liksom order att det här ska genomföras så att vi hade ju full stöttning av henne självklart då"* (Elna)

Alla klasser på skolan har ett teoretiskt pass med *Hälsa* varje vecka där man pratar om allt som har med hälsa att göra, det vill säga inte bara det som handlar om att röra på sig och äta rätt, utan även livsfrågor behandlas på dessa lektioner, förtydligar Elna.

Sedan ordnar skolan även en extra idrottslektion för eleverna. Denna lektion arrangeras av den lokala handbollsklubben via *Handslaget* som hjälper till ekonomiskt. Lektionerna syftar endast till att aktivera eleverna på olika sätt så innehållet kan variera. Första året med extraidrotten var det inte bara handbollsklubben som var involverad, utan eleverna fick även möjlighet att prova på exempelvis *Friskis & svettis*, *Hälsostudion* och andra träningsformer som kan

erbjudas på orten. Detta krävde dock stor organisation och varade därför endast det första året.

Från början hade skolan även en obligatorisk promenad en gång i veckan inlagd på schemat samt utomhusaktivitet vid ett tillfälle under veckan. Detta gav eleverna fysisk aktivitet fem dagar i veckan. Utomhusaktiviteten skulle ordnas av olika pedagoger efter ett rullande schema. Dessa båda aktiviteter togs dock senare bort.

I begynnelsen var det alltså tänkt att mer eller mindre alla pedagoger på skolan skulle vara delaktiga i arbetet kring den utökade fysiska aktiviteten.

Utöver de organiserade aktiviteterna erbjuds eleverna många andra aktiviteter som de kan ägna sig åt under rasterna, så som dansmattor till tv-spelet som finns vid elevcaféet, biljardbord och pingisbord.

Skola E:

Skolan använder sig av *Röris* emellanåt, de ordnar en promenad så gott som varje vecka och ibland gör de utflykter. De har både planerade och oplanerade rastverksamheter. De har byggt upp en hinderbana på skolgården som barnen på egen hand kan utmana sig i. Den finns alltid på skolgården.

Fritidsverksamheten ordnar en extra idrottslektion en gång i veckan.

Alla i personalen förväntas involvera sig i arbetet med att ge eleverna ökad fysisk aktivitet.

Något som kom fram efter att intervjun var färdig och inspelningen stängts av var att skolan även har något som kallas för *Fredagsleken*. Då har alla elever på skolan en långrast samtidigt och då får årskurs fem och sex ordna med olika lekar för de övriga barnen. Detta ska förhoppningsvis motivera framförallt de äldre barnen till fysisk aktivitet.

7.3 Positiva erfarenheter

Vad har fungerat bra och varför? Här kommer framförallt intervjupersonernas åsikter fram men inte sällan refererade de till vad andra kollegor hade uttryckt.

Skola A:

I början fungerade arbetet bra och responsen var rätt så stor. Det var stort deltagande i promenaderna hos eleverna. Vissa klasser genomförde promenaderna längre perioder än andra. Även vad gäller aktiviteterna under det andra året var det vissa klasser som det fungerade bra i.

Projektets utformning under det andra året blev mycket mer positivt bemött av personalen. Då låg ansvaret främst hos eleverna, vilket gjorde att personalen inte behövde ägna tid och tankekraft åt planering och utförande.

På frågan om Carl hade tyckt att de båda projekten som skolan hade genomfört varit mödan värt svarade han ja och motiverade det med att han upplevt det intressant att få arbeta med detta. Han tyckte att det var positivt att se att det verkar fungera att

göra sådana här projekt om man lyckas att pussla ihop det. Så på det hela taget tycker Carl att det har varit en positiv erfarenhet.

Även om planeringen för sådana här projekt kan vara tidsödande så flyter det på bra när man har gjort det några gånger anser Carl, "...*då är det bara och köra vidare i det va*" (Carl).

Skola B:

Genom att de äldre eleverna får leda de yngre i aktiviteter på raster blir detta något som kan utveckla deras ledaregenskaper och även ett led i att uppnå målen i ämnet *Idrott & hälsa*.

Om inslagen med fysisk aktivitet de har på skolan tycker Johanna att: "...*det finns ju inget negativt med det alls*". Även föräldrarna är positiva till det.

Praktiskt upplever Johanna att det fungerar väldigt enkelt, även vad gäller eleverna: "...*när man väl är ute så är det ju aldrig nån som tycker att det är jobbigt egentligen*" (Johanna).

På frågan om arbetet är mödan värt blev svaret "Absolut!". Och hon menar vidare att den energi som går åt till att organisera de här aktiviteterna får de igen av att aktiviteterna även tillför dem energi. "*Det tar energi att tjata på trötta elever (skratt). Och kan man själv gå ut också så blir ju vi piggare med, men det är klart att man kan bli trött för stunden kanske*" (Johanna).

Johanna uttrycker att detta arbete stärker både personal- och elevgrupp.

Skola C:

Den slinga som de har skapat och kallar för *Spåret*, känner alla eleverna till och eftersom den ligger nära skolan kan eleverna på egen hand gå den om de exempelvis har glömt idrottskläder eller känner sig för hängiga för att medverka på den ordinarie idrottsundervisningen. Dessutom är promenad i slingan något som ger eleverna något även på ett socialt plan: "*Man har väldigt chans att prata med elever när de går den här slingan*" (Maria). Maria tror att eleverna upptäcker att det är ganska skönt att gå promenaden och få prata lite och ibland stannar de även och leker lite. Idag är *Spåret* så inarbetat att det räcker att pedagogerna säger att de ska gå *Spåret* så gör alla det. Flera klasser har en särskild veckodag då de brukar gå den här rundan och det är sällan eller aldrig som hon hör kollegorna säga att de inte skulle hinna gå *Spåret*, utan det finns med som en del av skolarbetet idag.

Maria har glädjande sett tydliga resultat på att barnen verkligen utvecklats av promenaderna och de andra aktiviteterna de gör på skolan för att förbättra bland annat barnens fysiska kapacitet. Exempel på sådan utveckling är att barnen säger att det är enkelt att promenera till simhallen och att det är lätt att gå på utflykter. När de gör långvandringarna så har tiden minskat från att de första kommer i mål till att de sista gör det. Detta är i och för sig inget bevis på att de vandrar snabbare i genomsnitt, för det skulle även kunna handla om att de snabbaste går långsammare nu än innan. Dock tror jag att Marias upplevelse av barnens utveckling tyder på att det faktiskt har hänt någonting.

Vad gäller några av de andra aktiviteterna så uttrycker Maria sig så här: *"Eftermiddagar är jobbiga. Det är perfekt att bryta med Röris eller bryta med massage"*. När de större projekten ska genomföras så som exempelvis långvandringen så upplever Maria att organisationen brukar vara bra och att många hjälps åt.

Den sensomotoriska träningen för särskilda elever har fått en positiv stämpel av eleverna, så de som får gå dit känner sig privilegierade.

På följande fråga *"Räcker orken till? Blir ni piggare eller tröttare av att genomföra detta som pedagoger?"* Så svarade hon: *"Orken räcker till! Jag tror att man blir piggare och då ser man samspelet med eleverna liksom att de tycker det är roligt och de mår bra och liksom"* (Maria).

Skola D:

Elna upplevde att det var ett stort engagemang kring projektet hos personalen och att det var stort deltagande i aktiviteterna hos eleverna. Hon uttryckte att de nog var flera som i startskedet funderade över hur det skulle fungera att gå på promenad med en hel klass med ungdomar och de frågade sig *"hur ska det gå?"*, men det visade sig att det blev någonting väldigt positivt. I början fanns det visserligen ungdomar som undrade vad promenaden skulle vara bra för men senare blev promenaden så självklar för dem. Elna uttryckte även hur bra promenaden var ur ett socialt perspektiv:

Och alltså jag betraktade eleverna flera gånger när vi gjorde detta och de gick och småpratade om allt mellan himmel och jord, hade alltså väldigt sådana bra samtal. Så att både för Knopp och kropp tyckte jag promenaden var väldigt bra.

(Elna)

Vad gäller det praktiska genomförandet säger Elna så här:

Ja i och med att det står på schemat så är det ju som inget ehh svårt egentligen. Schemat är ju väldigt styrande, så att står det på schemat så ställer de in sig fullt på detta helt enkelt.

(Elna)

Vad gäller extraidrotten som skolan har så är det *"inga problem"*, som Elna uttrycker det, eftersom det har en idrottsklubb som har hand om allting. Hon påpekar även att skolan inte behöver betala någonting för det eftersom de via *Handslaget* får pengar till projektet.

Tack vare den här satsningen så har idrotten lyfts berättar hon senare. Förståelsen av att det är viktigt att röra på sig har ökat: *"När vi har haft friluftsdag på den här skolan så är det ingen som säger 'Ööh ska vi ha det nu igen liksom?' utan 'ja va roligt!'"*. Hon tror dock att även medias påverkan har bidragit till denna inställning.

Även föräldrarna är glada över att barnen på skolan kan erbjudas mer fysisk aktivitet.

Skola E:

Edith och Katrin talar båda mycket positivt om *Röris*. De tycker att det är bra att man har musiken att gå efter och att man inte behöver ha så stort utrymme för att genomföra det. Just att man kan göra det i klassrummet tycker Katrin är jättebra. De

upplever även att barnen uppskattar *Röris* för det är något som bryter av det vanliga stillasittandet.

- *"Det är ju, de gillar ju 'Åå! Är det Röris!' det är ju... Så börjar de känna igen rörelser och så. Ja det är ju väldigt medryckande, det är det."* (Edith)

- *"Även för er då?"* (jag)

- *"Ja!"* (Edith och Katrin)

På frågan om de hade upplevt arbetet med *Röris* som något arbetsamt svarade de:

- *"Nä det var roligt."* (Katrin)

- *"Det var ju en ny erfarenhet för oss också, en rolig puff."* (Edith)

- *"Härlig musik och härliga rörelser och barnen har tyckt det var jättekul."* (Katrin)

På frågan om de har fått något stöd från ledningen i projektet så svarade Katrin att möjligheten att få gå rörisutbildningen och att skolan bekostade den, kan ses som ett stöd. Sedan kan man se det som att Friskis och svettis även hade ett finger med i spelet eftersom det var de som gick ut på skolorna och gjorde reklam för *Röris*, berättade de avslutningsvis.

Föräldrarna har uttryckt sig positivt om arbetet med att ge barnen utökad fysisk aktivitet, så responsen därifrån har varit positiv.

Även barnen har gett uttryck för att de tycker rörelse är viktigt.

7.4 Negativa erfarenheter

Liksom i föregående avsnitt (6.3) är det framförallt intervjupersonernas åsikter som kommer fram, men inte sällan refererade de även till vad andra kollegor hade uttryckt.

Skola A:

Det var svårt för lärarna att få in sitt ämne samtidigt som de gick på promenad med eleverna. Det var tidsmässigt svårt att göra om planeringen för att den skulle fungera att genomföra under en promenad. Vissa ämnen drabbades mer än andra eftersom vissa ämnen har färre undervisningstimmar per vecka och då förlorar mer effektiv undervisningstid i klassrummet i förhållande till ämnen som har många undervisningstimmar under veckan.

Och det blev väl ett visst motstånd då efterhand va. De tyckte ju att det stal tid och under vissa perioder så stal det ju kanske för mycket tid tyckte de där de hade behövt ha mer ren, om man säger, tid i skolsalarna alltså, ämnestid i skolsalarna. Så det haltade lite det systemet. Så det blev inte riktigt bra...

(Carl)

...Det var ju så att de skulle ju planera om sina timmar så att det skulle passa, och det är ju klart det tar ju en viss tid. Alltså har man tyska så kan man inte göra vanliga undervisningen om man ska ut och promenera eller t ex om du har träslöjd eller vad du har, så måste du planera om, och det, det var ju också ett motstånd till det va. Då skulle man ju sitta och tänka om det då va och planera det i ett rörelsemoment istället för i den naturliga lärosalen då va.

(Carl)

På frågan om han ansåg att orken räckte till så svarade han att det kanske var det som brast och gjorde att projektet inte fungerade. Han la även till att det blev mycket diskussioner för och emot projektet, vilket sedan ledde till omorganisationen. Vad gällde eleverna så fanns det även ett visst motstånd hos vissa av dem. Några erbjöds att istället för att följa med på promenaden kunde de få sysselsätta sig på skolgården. Men detta innebar i så fall att de eleverna som var kvar på skolgården gick miste om det innehåll, som förhoppningsvis var förberett för promenaden. Detta var ett av de argument som lärarna tog upp som en brist i organisationen.

Under det andra året när den fysiska aktiviteten låg på eleverna så var det väldigt varierande hur det fungerade. I vissa klasser fungerade det inte alls.

Det var ju ingen som hade om man säger översyn över det hela utan det var ju utlagt på elevgrupper hela tiden och så skulle dom rapportera tillbaka in då till lärare hur det funkade och så va...

... Det, det funka inte alltså. Och det var dålig anslutning vet jag på vissa ställen va.. väldigt.. Så att det var ju.. mycket.. Aa , tjabbel, väldigt mycket tjabbel runt omkring va så där. Och sen vissa klasser fungerade det alldeles utmärkt i så att det, det var väldigt spritt där va...

(Carl)

Carl berättar att årstiden och vädret påverkar. När det är dåligt väder och på vintern så är det svårare att få aktiviteterna genomförda. Jag fick även förstå att organisationen som gällde för det andra året, när eleverna förväntades ta mycket eget ansvar, ledde till att det inte fungerad så bra då heller.

Men det fungerade ju inte så där jättebra för alla då grupper som jag sa, i alla klasser alltså va. Men det var positiva tankegångar bland personalen. Och jag tycker själv som idrottslärare att det är idealiskt att man kan göra nått sånt här system va om man kan ha det. Det svåra är ju att få systemet att fungera på ett vettigt sätt va, på ett högstadium. Det är inte så lätt alltså.

(Carl)

Han förklarar ytterligare att på högstadiet är det svårt att organisera det eftersom man är beroende av att ta hänsyn till salsscheman, så både att ändra lektioner för lärare och att byta klassrum blir ganska komplicerat.

Carl trodde att det var lättare för eleverna att känna att den fysiska aktiviteten ingick i undervisningen under det första året när det låg inlagt på schemat, till skillnad från det andra året när aktiviteterna låg på elevernas håltimmar och raster.

Skola B:

Johanna gav uttryck för paradoxen att när eleverna har mycket prov och intensiva veckor i skolan och egentligen behöver den fysiska aktiviteten som mest, är de veckor då den lättast prioriteras bort för att de ska hinna med allting, "den nöten har vi inte knäckt än" (Johanna).

Även Johanna gav uttryck för att årstider och väder har stor betydelse för hur bra det fungerar med den fysiska aktiviteten.

Det är ju svårt att få ut dem mitt i vintern när det tycker att det är bökigt och det är mycket kläder och det är jobbigt väder.

Det är väl mest att i de äldre åren så är det ju inte alltid så att föräldrarna har koll på vad barnen har på sig när de går och så skriver vi lappar att man måste kunna ha kläder att vara ute i och då måste ju de öka kontrollen av sina barn och det är inte alltid så enkelt tror jag.

(Johanna)

Något hon även nämner som också har betydelse för hur projektet fungerar är att pedagoger tar på sig ansvaret på olika sätt.

Angående huruvida tiden räcker till svarar Johanna:

Nej! Inte egentligen. Det hade ju varit lättare att genomdriva det utan stress och utan bråk, alltså utan att man slipper konkurrera med ämnen, om det hade funnits mer tid. Om man tänker att man schemalägger det eller så...

(Johanna)

Det som tar kraft i genomförandet av den fysiska aktiviteten är att tjata på eleverna och då blir man trött för stunden. Men samtidigt blir man piggare av att själv komma ut, tycker Johanna.

Skola C:

Något som Maria ser som negativt är att brist av tid och pengar sätter käppar i hjulet. Förut när skolan fick pengar under en treårsperiod från Specialpedagogiska institutet kunde Maria arbeta fler timmar med de olika aktiviteterna som de gör för att främja barnens hälsa, men nu har de åren löpt ut och skolan står inför sparkrav som ytterligare försvårar möjligheterna.

De större projekten kräver mycket planering och ibland är det svårt för pedagogerna att få tid till det arbetet, vilket försvårar de här aktiviteterna.

- *Räcker tiden till? (jag)*

- *Ehh nej! Inte om man vill utveckla det mera som jag pratade om, det här med kamratbanor, äventyrspedagogik och låta alla klasser få göra någonting. Men, det kanske är en organisationsfråga. (Maria)*

Vad gäller elevresponsen så fick de i början höra att "jag har ont i fötterna" eller "jag har dåliga skor" men Maria säger också att det alltid är så i början. "Man säger att människan är lat av sin natur" (Maria).

Den hinderbana som byggdes upp på skolan i syfte att barnen skulle aktivera sig på rasterna, blev tyvärr förstörd så många gånger att de tillslut tog bort den. Det är många som håller till vid skolan på helgerna, förklarade Maria.

Skola D:

Det femte passet med fysisk aktivitet under veckan, som var utomhuspedagogik, var svårt att upprätthålla: "...men det var svårt för det var inte alla som nappade på det så den där dagen den flöt lite tyckte jag" (Elna).

Efter ett tag togs den aktiviteten bort och senare försvann även promenaden:

...promenaden höll vi fast vid ganska länge, men den var vi tvungna att stryka när det blev sparkrav. Vi lärare skulle göra mer saker mer undervisning vi skulle göra mer vid sidan om och då faktiskt sa vår rektor egentligen utan att prata med oss - "Vi måste stryka någonting" och då strök hon faktiskt promenaden.

(Elna)

Om det inte vore för tidsbristen så upplevde Elna att många med henne betraktade promenaden som något positivt när man fick gå ut och gå med en klass, dock la hon till att; " ehh fast alla trivs ju inte denna rollen, det ska man ju veta" (Elna).

Vad gäller *extraidrotten* så var det nästan bara positivt som sades, men med ett tillägg:

Det enda som vi har problem med är att den läraren där inte är med på våra möten och de känner inte till liksom elevfrågan de känner inte till riktigt hur man kanske jobbar inom skolverksamhet och så där. Så ibland kan det bli lite kollisionskurs där, i och med att man inte är riktigt skolorienterad då. Men vi tycker ändå att fördelarna väger över nackdelarna.

(Elna)

Elna pratar sedan om att det är sparkrav i stort sett alla kommuner och att barnkullarna minskar, så att situationen upplevs ganska illa. Detta bidrar förstås till att vissa aktiviteter får stryka på foten; "*Det är sparkrav i det oändliga, så det hänger mycket på det*" (Elna). Hon lägger också till att hon har upplevelsen att under många år så har uppdragen och kraven bara lagts till och lagts till utan att något har plockats bort. Lärarna har fullt upp att göra, så "*för att överleva*", som hon uttrycker det, så måste man ta bort och säga nej till vissa saker.

Ytterligare ett bekymmer som skolan står inför är att den idrottsanläggning som skolan använder sig av i sin idrott- och hälsaundervisning och när de har *extraidrotten*, ska renoveras den kommande hösten vilket kan innebära lokalbrist. Detta i sin tur hotar möjligheterna till att kunna fortsätta med *extraidrotten*.

Skola E:

Både Edith och Katrin tror att de som arbetar med de äldre barnen (i det här fallet årskurs fem och sex) förmodligen tycker att projektet med att utöka den fysiska aktiviteten känns mer belastande. I de yngre åldrarna är barnen så rörliga, det blir inte särskilt mycket mer arbete att se till att barnen rör sig, eftersom de redan har stor lust till rörelse. De äldre barnen behöver man kanske motivera mer och då behöver man kanske avsätta mer tid för att det verkligen ska bli av. Det är svårare att få de äldre barnen att gå ut på sina raster och de försöker smita in. De som arbetar med de yngre barnen är kanske mer närvarande med barnen och ser till att de kommer ut, fortsätter Edith.

På frågan om tiden räcker till svarar de så här:

- "Nä, vi brukar skoja och säga det att de går alldeles för kort tid i skolan." (Katrין)

- "För att få med allting!" (Edith)

- "Ja men att man tänker på alltså målen, alla mål som man jobbar mot, och vad är det barn idag ska kunna och..." (Katrין)

- "Ja på den korta tiden, fyra timmar om dagen som de är här, sen är det ju inte full lektionstid, då är det inbakat med raster och annat men..." (Edith)

- "...Det är mycket som ska lösas..." (Katrין)

- "... Utan att det blir för, och att det blir ett sammanhang för dem också. För jag menar att 'hatta' för mycket 'Nu är det Röris i tio minuter, och nu är det att skriva det i tio minuter... ' ibland... Det kan man ju känna själv och barnen också jag menar alltså nu ser dagen ut så här: Nu gör vi detta, sedan ska vi göra detta, och då 'Är det redan slut?' 'Ja för nu måste vi gå och äta!'" (Edith)

Edith kommenterar vidare att för vissa barn är skoldagen väldigt kort om de inte går på fritids, och då är det väldigt mycket aktiviteter som de ska hinna med att göra och lära sig, på kort tid.

På frågan om de tror att deras kollegor tycker att arbetet med utökad fysisk aktivitet har varit en positiv eller negativ erfarenhet svarar de att det nog är olika. De själva tycker i alla fall att det har varit positivt. Edith utvecklar resonemanget ytterligare och säger att allt förändringsarbete kan ses som besvärligt om man har svårigheter med förändring. Katrין lägger till en annan sak som kollegor kan uppleva som negativt; om man tar tid från undervisningen, så upplever vissa att det blir svårare att nå kunskapsmålen.

Edith fortsätter:

... man ser inte det som en lärandesituation att vara ute och promenera eller röra sig utan... så tror jag många gånger, att många känner att, enda gången... nu hårdar jag det lite grann att den enda gången man lär sig något är när man sitter still i en bänk och jag pratar som vuxen, det läraren säger. Det tror inte jag riktigt men en del kanske tror det...

(Edith)

Jag tror inte att de ser det som en möjlighet att det är bra alltså att tillföra kroppen den här rörelsen för att sen kunna koncentrera sig bättre.

(Katrין)

Senare i samtalet pratade vi om hur upplevelsen var när beslutet om utökad fysisk aktivitet först kom:

Det här har vi bestämt sa politikerna. Man hade ju liksom inte så mycket att välja på. Sen är det ju ingen som står och kollar om vi har fysisk aktivitet en halvtimme om dagen, men på något vis har man, så gör man ju det som man blir tilldelad, en syssla man ska göra, det är ju så.

(Edith)

Hon säger även senare:

För det är väl alltid så när det kommer beslut som man tycker kanske då påverkar sin egen verksamhet, så att det är ju klart att det upplevs som att de sitter där och bestämmer över våra huvuden. Det ska gå... Det är ju inte så att man tar bort någonting, utan det läggs ju på.

(Edith)

7.5 Pedagogernas slutsatser

Då och då gav intervjupersonerna uttryck för reflekterande eftertanke eller på annat sätt uttryckte slutsatser som de gjort av sina erfarenheter. Dessa är intressanta att titta på eftersom det kanske är där man finner kärnan i hur deras upplevelser av arbetet med fysisk aktivitet har varit. Kanske finns där även svaren på vad som i allmänhet fungerar och inte fungerar på detta område. Det kan i så fall vara användbart för skolor att bli insatta i, om de avser att starta något liknande projekt.

Skola A:

I Carls resonemang framgår att han anser att huruvida arbetet med aktiviteterna fungerade eller inte, till viss del handlade om hur personligheterna var bland kollegorna.

Det funkade väl i några ämnen men inte alls i andra. Och det funkade med några utav mina lärarkollegor men inte med andra. Så det hade dels med ämnet att göra och dels med personen att göra va.

(Carl)

Carl berättade tidigare att arbetet fungerad bra i vissa klasser och sämre i andra. Han berättade sedan vad han trodde det berodde på:

Njae, det är väl alltid så att... det beror ju på hur starka de ledarna är i de här klasserna. Hur mycket de kan motivera sina kompisar. En del elever vill ju inte göra någonting på sina håltimmar. De vill ju bara slappa, ta det lugnt och andra elever kanske vill läsa på läxor och grejer och vill inte göra det här heller va så att det spretar ju så mycket i klasserna då va. Vissa klasser är mer homogena och tycker – Okej det här kör vi då! Och då gjorde nästan alla det då va.

(Carl)

När jag frågade om han eller hans kollegor hade märkt något resultat på eleverna de båda åren de höll på med projekten så var svaret att han ansåg att tiden var för kort [är två år verkligen för kort tid?] (min anmärkning) för att man skulle kunna säga något om det.

En annan av hans reflektioner handlar om hur det har fungerat att arbeta med de projekt som skolan har gjort:

Och se det att det går nog om man liksom pusslar och håller på. Sen kanske man inte får ut den effekten att man kan ha det så regelbundet alltid va. Utan man får nog ta det att i vissa perioder då när vädret inte tillåter så får det inte blir nått, så får det bli mindre och när vädret tillåter får det va mer. Och vissa ämnen så kan det vara mer tid att lägga på som är acceptabel som ändå kan lösa det och vissa ämnen kanske man får hoppa över då och inte ha det alls i då va. Men jag tycker det var värt alltså att göra det här.

(Carl)

Skola B:

En av Johannas slutsatser är: *"I de äldre åldrarna, det är ju där man väljer bort att röra sig och gå ut"*.

Vid ett senare tillfälle frågade jag om de som pedagoger behöver pusha eleverna hela tiden eller om eleverna själva kan klara att hålla aktiviteten igång: *"Jag tror att vi får öka ett steg på våren när det börjar bli bättre, alltså lättare att va ute"* (Johanna). Hon förtydligar vidare att under vintern är det många som har börjat sitta inne. *"Och årstiderna spelar stor roll"... .. "Men sen när man väl har fått igång det så går de ju ut. Det är bara att bryta trenden"* (Johanna).

En svårighet med vädret är bland annat att det är angeläget att alla barn har ordentliga kläder som passar oavsett väderlek. Detta är något som kan vara svårt att se till att barnen får med sig varje dag, särskilt om barnen har kommit upp i tonåren och vill bestämma sina kläder själva.

Beträffande om pedagogerna har märkt någon skillnad på eleverna sedan de införde mer fysisk aktivitet svarar Johanna så här:

O ja! Det är skillnad. Det är.. Om de har veckor när de har väldigt mycket prov så blir det ju mindre uteaktiviteter för då blir det ingen tid över på sitt eget arbete t ex. Och då märker vi, det är klart att de blir trötta och griniga. Det är egentligen då de behöver det som bäst.

(Johanna)

Eleverna tar även egna initiativ och kan fråga på en lektion om de kan få gå ut och hoppa rep i tio minuter, för att de har märkt att en paus med rörelse ger dem någonting.

Johanna har även en idé om hur man skulle kunna utveckla arbetet vidare:

Sen tror jag att vi har en resa att gå vad det gäller att få in fysisk aktivitet som en ämnesövergripande del, att jobba kreativ matte, kreativ svenska så att säga att man lägger in t ex "Walk and talks" när vi ska ha en diskussion, vi kan lika gärna gå ut och gå och diskutera som att sitta inne och diskutera vi kan... Det finns så mycket sånt som egentligen är enkelt men du måste bryta en massa vanor.

(Johanna)

För att få med sig kollegorna i dylika arbeten säger Johanna att de som brinner för det får peppa de andra:

Man får peppa både pedagoger och elever kan man säga. Vi är några stycken som känner och tycker och upplever att det är så otroligt mycket fördelar med det, och då räcker det att peppa på lite så hänger ju de andra med också.

(Johanna)

Skola C:

Maria upplever att nu när deras promenadslinga är så bekant för barnen och de har blivit vana vid den, så fungerar det bra. Man får vara envis ett tag i början så flyter det sedan på. Att det är samma slinga varje gång har visat sig fungera bra och är inget problem. Jag upplever snarare att Maria uttrycker att det är en tillgång att slingan är den samma.

Maria ger uttryck för att rastaktiviteterna kräver att det finns några vuxna som håller i dem för att de ska fungera, och den möjligheten finns sällan för det kräver extra tid för de anställda.

Något annat som Maria ger uttryck för är att hon tror att det är viktigt att det även finns prestigelösa inslag som barnen kan välja på när man exempelvis arbetar med friidrott, för att lättare få med sig alla barn. Hon tror att för mycket fokusering på resultat och tider kan avskräcka vissa barn.

Vad gäller långvandringarna så ser Maria stor skillnad på elevernas inställning till dem. I början var det många sjukanmälda en sådan dag. Nu upplever hon inget motstånd och de har dessutom gått ner i åldrarna och erbjudit barn i årskurs tre att följa med på de äldre barnens vandring. Hon berättade även om ett tillfälle när hon blev positivt överraskad inför att de skulle gå långvandringen:

...för det är en tjej som har varit... kunde ju knappt gå till biblioteket för det gjorde ont i fötterna, och hon var sjuk på måndagen och då tänkte jag att "jaha hon kommer inte" så jag blev jättesnopen när hon kom på tisdagen.

(Maria)

Maria tycker att det är viktigt att man låter barnen få gå i sitt tempo, så att barnen sprider ut sig i skogen, men att det finns en lärare som går först och en som går sist. Man får ta hänsyn till att man har olika uthållighet och tempo.

När vi pratade om resultat och nytta med deras engagemang kring fysisk aktivitet berättar hon bland annat det här:

...det här som vi jobbar med enskilda med som har riktiga motoriska svårigheter eller som är stökiga i klassen som har svårigheter, då märker man ganska snabbt resultat när man sätter in individuellt program och träning.

Men det ser man ju likadant på torsdag när vi går ut och leker kanske i Spåret efter lunch och går, då orkar de ju. Annars är de jättetrötta. De orkar inte till halv tre utan de börjar ju sacka. Det är svårt att ha dem fokuserade på eftermiddagen. Så det är jättebra att bryta med såna grejer.

(Maria)

Något annat som Maria delade med sig av var hennes tips på vad hon tror att man ska tänka på när man vill starta upp ett nytt projekt på en skola och få med sig de andra kollegorna. Hon talar om vikten av att vara ödmjuk och att man inte kräver eller propsar för mycket på att alla måste göra en massa saker. Man kanske får börja lite successivt. I början får man nog ta på sig det mesta ansvaret och kanske erbjuda ett smörgåsbord av aktiviteter.

Det var tack vare att det fanns tid och pengar som deras projekt gick att starta upp. Många av kollegorna upplevde i början tiden som ett hinder, "hur ska vi hinna med allt" kunde de tycka. Nu tycker dock Maria inte att hon hör det resonemanget när det handlar om promenaden i *Spåret*.

Skola D:

Elna tror att det är viktigt att man som kollegor hjälps åt och inte låter några ensamma dra i projekt som skolan arbetar med.

Men man måste ändå ha... Bli påmind om det "Nu är det din tur", "Nu ska du hitta på någonting" och så där så att det verkligen drivs alltså... med hjälp av alla kollegor. Det går inte att det bara finns några eldsjälar utan det måste verkligen liksom vara alla som är eldsjälar där.

(Elna)

Elna tror fortsättningsvis att massmedia har haft en bidragande effekt:

Det är väldigt mycket stöd från kollegorna och de är fullt inne på att det är viktigt att man rör på sig. Så att den förståelsen har ökat och det hade den säkert kanske gjort ändå med all massmedia idag där man pratar om tycker jag det här, i stor utsträckning.

(Elna)

Elna har upplevt att det är lättare att få med sig eleverna på aktiviteten om det står på schemat.

Hon berättar sedan att hon tycker att promenad är bra både för kroppen och för psyket. Dock kan det ta ett litet tag innan eleverna förstår vitsen med det och skönheten. Man får räkna med en övergångsperiod.

En annan av hennes slutsatser är följande: *"Allt handlar ju om vana. Är man van vid en sak så fortsätter det bara helt enkelt utav sig självt."* (Elna). Hon anser alltså att vanor är till hjälp i sådana här sammanhang.

När vi kommer till frågan om de har märkt något resultat på eleverna säger Elna *"Där vet jag inte om vi märker någon större skillnad faktiskt så på dem."*, men lägger samtidigt till *"alltså vi vet ju med all forskning att det är så. Vi vet ju det."* (Elna) Och syftar då på att forskningen säger att fysisk aktivitet ger positiva resultat på barn. När hon tittar tillbaka på utomhuspedagogiken som de arbetade med under ett år upplevde hon det så här:

Sen så utomhuspedagogiken var ju väldigt skiftande där. Alla hade nog inte så där jättemycket fantasi kring hur man kunde lösa det. Så att det föll ju efter ett år helt enkelt. Så fort föll det.

(Elna)

Senare under intervjun berättar hon att när det kommer till idrottande bland ungdomar på fritiden så ser hon tyvärr en trend där tonårsflickorna slutar med sina idrotter i större utsträckning än pojkarna. Vad det beror på har hon olika idéer om. Till exempel nämner hon att det verkar vara viktigt för flickor att det är god stämning i laget, viktigt att de trivs med tränaren och att de har kul.

De [flickorna] verkar vara mer känsliga alltså mot tränare och kamrattrycket då, att det liksom stämmer, killarna verkar inte bry sig så mycket. De kör vidare ändå.

(Elna)

Ett annat skäl kan vara att det kanske saknas tränare för flicklagen i större utsträckning än för pojklagen. Det vore olyckligt om det vore så att intresset för att träna flickor är mindre, lägger Elna till.

I slutet av intervjun summerar hon att förutsättningarna för projekten med ökad fysisk aktivitet handlar om tid och pengar.

Skola E:

Hos de båda pedagogerna på den här skolan går resonemanget så här:

- *Vad tror du det beror på att det är svårare att motivera de äldre barnen? (jag)*
- *Aktiviteterna på skolgården tror jag. (Katrין)*
- *Okej! (jag)*
- *Vad har de att göra, vad är det som kan locka dem ut? (Katrין)*
- *Det går ju an nu på detta halvåret men det är värre på vintern. (Edith)*
- *Man behöver ha en stimulerande utemiljö. (Katrין)*

Edith upplever att föräldrar i större utsträckning förr ägnade sig åt uteaktiviteter tillsammans med sina barn. Idag är fritiden mycket mer stillasittande, fortsätter hon.

Sedan resonerar de båda om vad det är som gör att ett projekt fungerar eller inte:

- *Sen gäller det att hålla det där vid liv. Hålla igång det och så har det inte varit tycker jag. (Katrין)*
- *Nå för det är väl så att allting blir rutinmässigt och då ska det gå av bara farten och då glömmer man att lyfta det. Alla saker borde lyftas varje dag. (Edith)*
- *Och just det där att alla vet varför man gör det. Den biten, det tror jag är viktigt. (Katrין)*
- *Och det ligger på oss som pedagoger att komma ihåg och lyfta. (Edith)*
- *Tror ni att rutin är en bov eller en hjälp? (jag)*
- *Jag tror att det är en bov. (Katrין)*
- *Ja det är lätt att det blir så i alla fall. (Edith)*
- *Man glömmer av, alltså hur var det, det startade en gång och så kanske man glömmer av att motivera varför gör vi det här, vad är liksom målet med det här. Vad är det som ska bli bättre? Eller förändras på något sätt till det bättre. (Katrין)*

Senare frågade jag om de märker någon skillnad på eleverna sedan de började arbetet med utökad fysisk aktivitet och då svarade de båda två att de tyckte att det var svårt att säga och att det är svårt att avgöra på deras barn som är så unga. I nästa mening lägger de dock till att det märks jättetydligt om barnen inte har fått komma ut på förmiddagsrasten. Då blir barnen rastlösa och oroliga. Edith beskriver det så här: *De har ju en massa energi som de får utlopp för och då försöker de få utlopp för det inne, och det är ju lite jobbigt.* Och Katrin säger att det märks att barnen har mycket lättare för att koncentrera sig på sitt skolarbete om de har fått rejäla raster mellan lektionerna.

När pedagogerna berättar om arbetet med *Röris* talar de om vikten av att vara medryckande som pedagog för att få med sig eleverna. Katrin beskriver:

Man är ju hela tiden liksom inspiratören för dem. Alltså är du engagerad och vill och tror på någonting jättemycket så är det ju oerhört mycket lättare att få med barnen i det.

(Katrin)

8. Diskussion

Det är tydligt att det finns en debatt i samhället kring att barn och ungdomar behöver röra sig mer än vad de gör idag. Regeringen verkar i någon grad anse att detta är något som behöver främjas eftersom *Lpo 94* fick följande tillägg år 2003: "*Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen*" (sid. 5) och det faktum att regeringen har satsat många miljoner kronor i det som kallades *Handslaget* men som numer bär namnet *Idrottslyftet*. Ändå ställer jag mig frågan om detta är tillräckligt. Det tycks finnas många skolor som inte arbetar med att aktivt främja fysisk aktivitet utöver den ordinarie idrott- och hälsaundervisningen (som dessutom är reducerad till en ganska liten del av skolans totala undervisningstid). Därför anser jag att man borde sträva efter att göra ett obligatorium av undervisning som syftar till att ge mer fysisk aktivitet, genom att exempelvis återinföra timmarna i ämnet *Idrott & hälsa* som man har plockat bort. De skolor som faktiskt aktivt arbetar med projekt som syftar till en ökad fysisk aktivitet verkar dessvärre ofta arbeta i motvind. Om det verkligen anses som viktigt att alla barn och ungdomar får möjlighet till mer fysisk aktivitet i skolan, så bör man se till att skolan får stöd och resurser så att den klarar uppdraget. Det räcker inte att man skriver i ett dokument att skolbarnen ska röra sig minst trettio minuter per dag. Jag anser att man måste ta bort något annat eller förlänga skoldagen om man som lärare ska hinna med alla åtaganden som läggs på skolan. Det är inte rimligt att politiker tar beslut som berör skolverksamheten utan att de också tar reda på förutsättningarna och aktivt stödjer skolorna så att de kan klara av de uppdrag som läggs på dem. Det rimmar illa att det först tas bort undervisningstid i ett ämne som främjar fysisk aktivitet, för att sedan beordra skolorna att lägga mer tid på det utan att mer tid ges i schemat.

Med tanke på vad forskningen idag säger oss om hälsoläget tycker jag att det är förvånansvärt lite som står skrivet i styrdokumentet om vikten av fysisk aktivitet. Och det som faktiskt står är inte helt entydigt; "*Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen*" (*Lpo 94*, sid. 5). Jag anser att formuleringen behöver uttryckas annorlunda för att vara tydligare. Med denna formulering kan man tolka det som att om man ger barnen rast så är det tillräckligt för att leva upp till detta mål. Detta förutsatt att barnen inte bara sitter stilla på rasten, vilket de dessutom tyvärr ofta verkar göra om man lyssnar på en del av pedagogerna, åtminstone i de äldre åldrarna.

Enligt Ekblom och Nilsson (2000) så finns det stöd för att hävda att en av vinsterna med att eleverna får möjlighet till mer fysisk aktivitet är att den intellektuella utvecklingen gynnas. Detta kan i så fall innebära att nedskärningar av teoretiska ämnen i någon grad, till förmån för utökad fysisk aktivitet, inte nödvändigtvis skulle

ge några försämrade resultat i de teoretiska kunskaperna, och samtidigt ge positiva hälsoeffekter.

Människans fantastiska förmåga till att finna lösningar på att förenkla och förgylla tillvaron har inte alltid varit av godo. Visst är man tacksam för att det finns hiss när man släpar på en stor resväska och ska till femte våningen, men att avstå hissen när man är i en situation där man utan bekymmer skulle kunna välja trapporna, verkar inte vara det givna alternativet för gemene man. Att välja promenad framför att åka bil är ännu en sak som skulle ge goda hälsovinster samtidigt som det skulle gynna miljön. Om vi kan förmedla sådana här enkla men avgörande budskap till de som är barn idag, så skulle det till synes lilla beslutet kunna ha en stor effekt när alla de barnen blivit vuxna. Att barnen får förstå att den kropp som bär upp oss hela livet kan göra sitt jobb bättre om man underhåller den, känns som betydelsefull kunskap, inte minst eftersom det kan påverka ditt liv i så stor utsträckning, bland annat vad gäller sjukdomsprevention (fyss.se). Att underhålla kroppen kan dessutom vara både roligt och inspirerande om man bara ges möjligheten att upptäcka det. Därför hoppas jag att skolan ska kunna vara en god inspiratör på detta område.

I den forskning som vi kan ta del av idag framgår det tydligt hur viktigt det är med rörelse och fysisk aktivitet. Om detta är kunskap som vi värderar som högt, så borde det avspeglas tydligare i skolan. Man kan även fundera på vilka värderingar man vill överföra till nästa generation. Det står trots allt i läroplanen:

Utbildning och fostran är i djupare mening en fråga om att överföra och utveckla ett kulturarv – värden [min markering], traditioner, språk, kunskaper [min markering] – från en generation till nästa. Skolan skall därvid vara ett stöd för familjerna i deras ansvar för barnens fostran och utveckling.

(Lpo 94, sid. 5.)

Hur kan vi föra över, från vår generation till nästa, våra erfarenheter kring vad en stillasittande livsstil kan ge för konsekvenser? Skolan uppmanas att "vara ett stöd för familjerna i deras ansvar för barnens fostran och utveckling" (Lpo 94). Kan dagens skola leva upp till det när det kommer till hälsoaspekten?

Att hjälpa människor att finna motivationen till fysisk aktivitet kan handla om att ge information om vikten av att röra på sig. Det kan även handla om att undanröja hinder för att utöva aktiviteterna (Faskunger 2001). De hinder som kan finnas är exempelvis tidsbrist, dåligt väder, för dyrt, etcetera. Faskunger framhåller även att man inte behöver välja högintensiva aktiviteter för att nå positiva hälsoeffekter utan även enkla vardagssysslor så som promenader eller trädgårdsarbete, är fullt tillräckligt. Att få in prestigelösa aktiviteter som en naturlig del av skol- eller arbetsdagen kan följaktligen bli en mycket god vana och sända budskap om att rörelse är en naturlig del av livet.

En positiv sida av min studie visar på att många skolor har lyckats med olika projekt som utökar den fysiska aktiviteten, trots den motvind jag upplever finns. Jag tycker att det budskap som Ängslättskolan i Bunkeflostrand ger genom sitt arbete och genom den forskning som blivit möjlig genom dem, är både tydligt och angeläget att uppmärksamma och sprida. Ängslättskolan är föredömlig med att både kunna sända tydliga budskap med forskningen bakom sig till politikerna, samtidigt som de kan visa för andra skolor hur man rent praktiskt kan genomföra liknande projekt.

Jag har genom min studie uppfattat vissa signaler om hur förutsättningarna bör se ut för att en skola ska lyckas genomföra olika projekt i syfte att öka den fysiska aktiviteten. Vissa budskap är samstämmiga, medan andra pekar åt olika håll. Något som flera av intervjuksolorna nämner som betydelsefulla ingredienser kommer jag nu att ta upp. Det ena är att man på skolan hjälps åt som personalgrupp så att inte några få behöver dra projektet med egen kraft. Detta kräver att man som grupp är eniga om vad målet är. Som pedagog ska man vara inspiratör för sina elever, och står man inte för de man gör blir man inte lika trovärdig. Dock är det orimligt att begära att varje person i en stor personalgrupp ska ha ett brinnande intresse för varje projekt som ska genomföras. Man måste alltså ta hänsyn till att man som person kan trivas bättre och sämre i vissa roller.

En annan faktor som tycks vara till stor hjälp är att utforma ett samarbete med någon lokal idrottsförening. Ett budskap som jag genomgående fick från så gott som alla skolor var att tid och pengar ofta var begränsande faktorer som antingen hindrade skolorna helt från vissa aktiviteter eller gjorde dem svårare att genomföra. Om fler skolor fann möjligheten med *Idrottslyftet* och kunde samarbeta med lokala idrottsföreningar skulle det kunna vara en hjälp både vad gäller tids- och pengaaspekten. Samtidigt måste det finnas idrottsföreningar som är intresserade av att samarbeta med skolorna.

Ett koncept som flera av skolorna har provat och som även verkar ha fungerat någorlunda bra är att ordna promenadslingor. Dels har eleverna kunnat promenera dem på egen hand på raster eller om de inte har kunnat vara med på de ordinarie idrott- och hälsalektionerna, och dels har det varit en aktivitet som inte har krävt så mycket planering och förberedelse från pedagogerna. Ett annat mycket populärt inslag är *Röris*. Det som gör det konceptet så uppskattat uppfattar jag handlar mycket om lättillgängligheten. Pedagogerna kan göra det så gott som när som helst och eleverna kan vara kvar i klassrummet. Det behövs inga förberedelser. Dessutom verkar det vara en aktivitet som barnen tycker mycket om.

I de olika berättelserna ser jag vissa mönster som är återkommande. Ett exempel är att flera av pedagogerna upplever att åldern på eleverna tycks ha betydelse för hur mycket tid och kraft man behöver lägga på att motivera dem.

De yngre barnen tycks ha en inneboende lust att röra på sig medan de äldre tenderar att välja stillasittande aktiviteter. Huruvida detta beror på utbudet av aktiviteter är ytterliggare en tankegång som kommit fram. Många av pedagogerna nämner även årstiderna som en avgörande faktor gällande motivationen. Vinterhalvåret är den svåra perioden att upprätthålla aktiviteterna på, och detta kan bero på vårt klimat som gör att vi behöver anpassa klädseln för att kunna bedriva uteaktiviteter då. Hur man kan lösa detta är kanske ett nytt ämne att forska i. Att ta reda på hur man kan motivera framför allt äldre elever och hur man kan bibehålla motivationen under vinterhalvåret till fysisk aktivitet skulle vara användbart för många skolor, tror jag. Är det så att ju äldre barnen är desto mer avancerade behöver aktiviteterna vara för att locka? Har det någon betydelse alls eller handlar det mer om gruppträck? Vad är det som gör att motivationen falnar på vintern?

En annan faktor som skulle vara intressant att undersöka är att utgå från gruppträckets påverkan och inflytande, för att se hur projekt av tidigare nämnda

förslag skulle lyckas. Framförallt Carl tar upp detta som en betydande variabel. Han arbetar på ett högstadium, vilket kan ha betydelse.

Något som ändå har visat sig vad gäller att kunna engagera äldre elever på ett bra sätt är att på två av de fem intervjuskolorna så har de äldre eleverna fått leda yngre i olika aktiviteter, och då har de äldre eleverna verkat motiverade samtidigt som de har fått möjlighet att utveckla sina ledaregenskaper.

En motsättning som tydligt visar sig i min forskning är att eleverna blir mer motiverade till att genomföra aktiviteterna när de är schemalagda och lärarledda, samtidigt är det just det schemapraktiska och lärarnas tid som försvårar möjligheten för skolorna att genomföra fysisk aktivitet i den grad de skulle önska.

Något annat som väckte mitt intresse var att Elna talade om hur vanan kunde vara en hjälp. När man har kommit in i en rutin så flyter det bara på tyckte Elna. Även Carl nämner att när man har gjort en sak några gånger så rullar det sedan bara på. Däremot menar Katrin och Edith att vanan gör att det blir slentrian och man glömmer bort syftet och inspirationen kanske falnar. Hur man ska tolka detta avstår jag från att analysera, däremot tycker jag att det är intressant när åsikter skiljer sig tydligt åt.

9. Slutord

Min förhoppning är att denna uppsats ska kunna ge inspiration och idéer till skolor som vill arbeta med att utöka den fysiska aktiviteten för barn och ungdomar. Genom min studie har svårigheter och möjligheter kring ett sådant arbete belysts. Genom detta kan andra ta del av de erfarenheter som redan gjorts på detta område. Mitt arbete har även ett budskap till politiker, med en önskan om bättre stöd och tydligare ledning mot en hälsosammare generation.

Referenslista

Böcker

Ekblom, Björn, & Nilsson, Johnny. (2000). *Aktivt liv - vetenskap & praktik*. SISU Idrottsböcker AB.

Faskunger, Johan. (2001). *Motivation för motion*. SISU Idrottsböcker AB.

Kvale, Steinar. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Stukát, Staffan. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Svenska språknämnden. (2000). *Svenska skrivregler*. Liber AB.

Widerberg, Katrin. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Styrdokument

Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, *Lpo 94*.

Internet

www.bunkeflomodellen.com
(090420)

www.fyss.se
(090420)

www.sthlm.friskissvettis.se/traning/rorisbakgrund.aspx
(090420)

www2.rf.se/t3.asp?p=711769
(090420)

Bilaga 1

Intervjufrågor Examensarbete LAU 370

Här följer den mall som jag kommer att utgå ifrån vid intervjutillfället. Du förväntas inte fylla i några uppgifter skriftligen. Detta dokument skickas till dig för att du ska ges möjligheten att förbereda dig inför intervjutillfället. Vissa frågor är riktade till hela skolan, och andra till dig som enskild person. Jag kommer inte nödvändigtvis hålla mig strikt till formuleringarna eller ordningen på frågorna och under samtalets gång kanske nya frågor dyker upp. Jag uppskattar att intervjun tar mellan 30 och 40 minuter. Om alla frågor inte har hunnits med inom tidsramen, kommer jag ändå inte att hålla över tiden, om inte du ger ditt samtycke. Jag är tacksam för att du engagerar dig för min skull och därför är jag mån om att respektera din tid.

Detta är en undersökning av pedagogers uppfattningar och erfarenheter av att i skolan främja en fysisk aktiv livsstil. Jag har valt ut några skolor som på något sätt arbetar/har arbetat med fysisk aktivitet utöver den ordinarie idrott- och hälsaundervisningen. Frågorna rör de erfarenheter som skolorna har fått genom detta arbete.

Med *fysisk aktivitet* (f.a.) avser jag i detta sammanhang: av skolan organiserad fysisk aktivitet i någon form, utöver idrott- och hälsaundervisningen.

Personens namn:

Personens befattning:

Skolans namn:

Skolans avidentifierade beteckning:

1. Arbetar ni på skolan med f.a. denna termin?
2. Vems förslag var det att starta f.a. på skolan från början?
3. Hur motiverades beslutet att börja med f.a.?
4. Vilka i personalen förväntades involvera sig i projektet? (alla, frivilligt, vissa klasser)
5. Var det stort engagemang kring projektet hos personalen?
6. Var det stort deltagande i aktiviteten/aktiviteterna hos eleverna?
7. Vilken eller vilka aktiviteter var aktuella i startskedet?
8. Tillkom det andra aktiviteter? Var det några aktiviteter som byttes ut?
9. Hur var responsen från eleverna? (var de positiva eller negativa överlag?)
10. Märkte/märker ni resultat på eleverna? (ex bättre/sämre koncentration, gladare, piggare/tröttare elever, studieresultat?)
11. Hur upplevde ni som personal detta/dessa inslag? (roligt, stimulerande, arbetsamt, stressande)
12. Hur fungerar/fungerade det praktiskt att genomföra aktiviteterna?
13. Var/är det mödan värt anser du?
14. Räcker tiden till?
15. Räcker orken till? Blir du/ni piggare eller tröttare av att genomföra detta?
16. Tycker du att detta arbete har varit en positiv eller negativ erfarenhet?

Bilaga 2

Eventuella extrafrågor:

17. Fick ni respons från föräldrar, och i så fall vilken?
18. Fanns det stöd från skolans ledning i det praktiska genomförandet?
19. Har ni fått något stöd utifrån? (kommunen, idrottsförening etc)