



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning

Daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen-

Ett nedslag i den svenska skolan hösten 2006

Sofia Carlsson & Eva Hansson

Examensarbete LAU350

Handledare: Bodil Björklund

Examinator: Vilgot Oscarsson

Rapportnummer: HT06-2611-033

Abstrakt

Examinationsnivå: Examensarbete 10 poäng

Titel: Daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen- Ett nedslag i den svenska skolan hösten 2006

Författare: Sofia Carlsson & Eva Hansson

Termin och år: Höstterminen 2006

Institution: Institutionen för pedagogik och didaktik

Handledare: Bodil Björklund

Rapportnummer: HT06-2611-033

Nyckelord: Daglig fysisk aktivitet, tillägg i läroplanen, arbetssätt, utvecklingsarbete.

Inledning:

I ett samhälle där människor i allt större utsträckning drabbas av välbefinnadssjukdomar såsom fetma, diabetes typ II, hjärt-kärlsjukdomar och så vidare, känns det aktuellt att belysa vad skolan gör för att främja att barnen får en sund livsstil. Arbetet bygger på fyra intervjuer med olika rektorer, genomgång av olika projekt samt aktuell forskning som gjorts kring daglig fysisk aktivitet i skolan.

Syfte:

Syftet med vår studie är att undersöka hur rektorer på fyra skolor ser på vikten av fysisk aktivitet i skolan utifrån styrdokumentens mål och krav:

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Lpo94, sid 5)

.Syftet är även att undersöka hur skolorna skulle vilja arbeta med detta tillägg.

Metod:

Vår studie bygger på fyra intervjuer med skolornas rektorer. Skolorna är bekvämlighetsmässigt utvalda. Vi grundar även arbetet på tidigare forskning och projekt som gjorts inom ämnet, samt belyser vad som hänt de senaste åren sedan tillägget implementerades i läroplanen.

Resultat:

Vi har kommit fram till att arbetet med daglig fysisk aktivitet ser olika ut på de fyra skolor vi besökt. Beroende på intresse, kunskap och resurser skiljer sig arbetet åt och även visionerna kring hur de skulle vilja arbeta med att utveckla elevernas möjligheter till fysisk aktivitet, kvalitativt och kvantitativt.

Diskussion:

Arbetet med att införa daglig fysisk aktivitet står och faller framförallt med skolledningens intresse. Olika miljöer och andra förutsättningar såsom resurser med mera skapar olika möjligheter att arbeta med detta tillägg som finns, vilket är av betydelse för yrkesverksamma lärare, föräldrar och elever.

Förord

Vi vill tillägna vår handledare, Bodil Björklund ett stort tack för all hjälp och allt stöd vi fått under arbetets gång. Vi vill även tacka vår examinator, Vilgot Oscarsson, samt alla de andra lärare, föreläsare och VFU- personal som vi träffat under vår utbildning.

Detta examensarbete vänder sig till andra lärarstudenter och verksamma lärare med förhoppning om att de ska inspireras till att verka för att eleverna får mer fysisk aktivitet i framtiden.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Personliga utgångspunkter	1
2 Litteraturgenomgång	3
2.1 Varför är fysisk aktivitet viktigt för barn- och ungdomar?	3
2.2 Bunkefloprojektet	4
2.3 Andra satsningar	5
3 Idrott och hälsa i Sveriges skolor	7
3.1. De nationella utvärderingarna av ämnet 2002 och 2003	7
4 Syfte	9
5 Frågeställningar	9
6 Metod och material	10
6.1 Val av metod	10
6.2 Urval	10
6.3 Tillvägagångssätt	11
6.4 Forskningsetik	12
6.5 Avgränsningar	12
6.6 Validitet	12
7 Resultatredovisning	13
7.1 Grundskola 1	13
7.2 Grundskola 2	16
7.3 Grundskola 3	17
7.4 Grundskola 4	18
7.5 Våra resultat i förhållande till den nationella utvärderingen 2002 och 2003	19
7.6 Resultat i matrisform	20
8 Diskussion	22
8.1 Våra resultat relaterad till tidigare forskning	22
8.2 Förslag till vidare forskning	26
8 Referenser:	27
8.1 Böcker:	27
8.2 Internetadresser:	28
8.3 Intervjuer:	28

1 Inledning

Det finns sedan år 2003 ett tillägg i läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet som säger att:

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Lpo94, sid 5)

Vi tycker att det är positivt att det tillkommit ett tillägg i läroplanen och anser att det är viktigt att skolorna strävar efter att barn- och ungdomar utvecklar ett hälsosamt förhållningssätt till fysisk aktivitet. Detta tillägg i läroplanen utgör grunden för vårt examensarbete.

1.1 Bakgrund

I ett samhälle där barn- och ungdomar i allt större utsträckning tenderar att bli mer inaktiva känns det aktuellt att belysa vad skolan som myndighet gör, och kan göra för att motverka de inaktiva tendenser vi ser. I kunskapssamhället som vuxit fram, ser vi hur barn- och ungdomar blir allt mer stillasittande och tar till sig en negativ livsstil ur hälsosynpunkt¹.

1.2 Personliga utgångspunkter

Utifrån våra personliga utgångspunkter (Eva & Sofias) anses tillägget i läroplanen extra väsentligt eftersom vi båda har läst inriktningen idrott och hälsa. Vi upplever att eleverna idag inte får den fysiska aktiviteten i skolan de är i behov av. Vårt intresse för idrottsämnet är väldigt stort. Vi är båda mycket aktiva på vår fritid, och på många sätt engagerade i olika idrottsföreningar. Detta gör ämnet och vårt ämnesval för examensarbete högsta grad relevant för oss.

Under vår utbildning har vi båda praktiserat i skolan, mestadels som idrottslärare. Vi har där upplevt att intresset för ämnet idrott och hälsa från barnen och ungdomarnas sida ofta är stort, och att de gärna hade sett en ökning av fysisk aktivitet i skolan. Vi har även erfarit att många av barnen skulle kunna tänka sig att ha längre skoldagar, för att få mer fysisk aktivitet i skolan.

Samtidigt som vi upplevt detta positiva engagemang från eleverna har vi i lika stor utsträckning upplevt att lärare- och skolledningens inställning till idrott och hälsa får en avgörande roll när det gäller huruvida skolorna arbetar med daglig fysisk aktivitet.

Vi tror att barn- och ungdomar är i behov av daglig fysisk aktivitet och att skolan skulle se många fördelar med att arbeta mer med fysisk aktivitet, dels ur hälsosynpunkt men också ur prestationssynpunkt i andra ämnen.

Vårt intresse för hur skolorna arbetar, respektive skulle vilja arbeta med det tillägget som finns i Lpo94 har under vår utbildning vuxit fram och känns relevant att belysa. Vår

¹ För mer information, se <http://www.bunkeflomodellen.com>

förhoppning med examensarbetet är att vi ska få en inblick i hur 4 rektorer idag ser på vikten av daglig fysisk aktivitet i skolan utifrån styrdokumentens mål och krav.

Ämnet är i dagsläget relevant även ur samhälls- och individssynpunkt. Vi kan allt tydligare se en uppåtgående trend där barn- och ungdomar blir allt mer fysiskt inaktiva, vilket på sikt leder till ett stort folkhälsoproblem. I takt med att ohälsan ökar, med både fysiska, psykiska och sociala sjukdomar kostar det samhället mångmiljardbelopp.

Tidigare forskning på området visar att intresset för arbete med idrott och hälsa är stort, hos både skolledning, lärare och elever. År 2002 gjordes en omfattande utvärdering om skolämnet idrott och hälsa på Sveriges skolor, där författarna bland annat utvärderade vad skolledning, lärare och elever hade för inställning till ämnet idrott och hälsa i grundskolan och på gymnasiet. Vidare presenterade Skolverket år 2003 en nationell utvärdering av ämnet idrott och hälsa som även de bland annat belyste inställningen hos skolledning, lärare och elever till ämnet.

Det finns även tidigare projekt på området som varit mycket lyckade. Vi avser att belysa ett utav de allra första skolorna som införde daglig fysisk aktivitet för att ge en överblick på hur arbetet kring läroplanens tillägg kan se ut.

Vårt examensarbete har sin grund på tillägget i läroplanerna men också i den forskning som tidigare gjorts på området samt projekt och arbeten som redan gjorts angående fysisk aktivitet. Vi anser att projekt och arbetet kring daglig fysisk aktivitet i skolan är av största prioritet, men dessvärre ser det inte ut så på skolorna idag.

2 Litteraturgenomgång

2.1 Varför är fysisk aktivitet viktigt för barn- och ungdomar?

För att kunna inse vikten av att vara fysiskt aktiv i barndomen, är det också viktigt att förstå varför det generellt sett är viktigt med fysisk aktivitet och vilka effekter barnen kan vinna på att vara i rörelse.

Det finns många faktorer som påverkas positivt av att man uppmuntrar fysisk aktivitet redan från de allra första åren. Denna har en betydande roll för barnens normala utveckling och energibalans, vilket hjälper till att upprätthålla en bra viktbalans, förhindra oönskad viktuppgång och kan hjälpa till vid önskad viktnedgång. (Berg, 2003)

Barns grovmotorik, finmotorik, perception och förmåga att minnas detaljer påverkas positivt av motorisk stimulering och övrig fysisk aktivitet. Det finns forskning som visar att barn med motoriska brister vid skolstart i högre utsträckning än andra får problem med läs- och skrivinlärning och att motoriska färdigheter även har betydelse för skolprestationer i andra ämnen, såsom svenska och matematik. (Berg, 2003)

Barn som är fysiskt aktiva löper också indirekt mindre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar och löper dessutom mindre risk att drabbas av detta senare i livet. Fysisk aktivitet i ungdomsåren ökar insulinkänsligheten och minskar risken för att drabbas av övervikt och diabetes typ II senare i livet. (Berg, 2003)

Vidare påverkar fysisk aktivitet bentätheten och skelettet positivt, vilket har visat sig minska risken för skelettfrakturer i vuxen ålder. Största effekten uppnås om barnet är mycket aktivt före puberteten. En annan tänkbar effekt är att fysisk aktivitet kan bidra till en bättre måltidsordning. Detta kan i många fall minska på mellanmålen, vilket har positiva effekter på munhygien. (Berg, 2003)

Det finns även ett klart samband mellan psykisk hälsa och fysisk hälsa/aktivitet. Fysisk aktivitet stärker barns självförtroende, självkänsla, självuppfattning och dessutom blir barn socialt aktiva genom fysisk aktivitet och interaktion med andra barn. (Berg, 2003)

Livsmedelsverket rekommenderar att barn är fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Helst skall den fysiska aktiviteten vara uppdelad under dagen och vara varierad. (Berg, 2003)

Sammanfattningsvis kan sägas att det ur ett fysiologiskt perspektiv är viktigt att tidigt lägga grunden till sunda motionsvanor. Detta är väsentligt eftersom många av de goda effekter man kan vinna i unga år inte kan åstadkommas i vuxen ålder. (Hedman, 1982)

2.2 Bunkefloprojektet

Bunkefloprojektet startade år 1999 på Ängslättskolan i Bunkeflostrand. Skolan hade året innan arbetat fram en så kallad hälsoutvecklingsplan i samarbete med lärare och skolsköterskan. De strategier planen innehöll, var bland andra hur man skulle arbeta med föräldrasamverkan, elevernas självförtroende och hälsorelaterade frågor. Vid Bunkefloprojektets start vidareutvecklade man hälsoutvecklingsplanen, så att den även innefattade motorikens betydelse och den fysiska aspekten på ett hälsofrämjande arbete. Hälsoutvecklingsplanen innehöll nu både hälsa för både kropp och själ (Ericsson, 2006).

En av anledningarna till projektets start var att antalet skolidrottstimmar och friluftsdagar konstant minskat de senaste 30 åren. Skolledningens möjligheter att på något sätt styra över antalet timmar och antalet friluftsdagar har även de minskat under de senaste 30 åren. Med Bunkefloprojektet ville man utvärdera vad som hände hos växande barn när de fick mer rörelseträning i skolan (Ericsson, 2004).

Vid den här tiden fanns forskningshypoteser om att en ökning av fysisk aktivitet i skolan hos barn kunde ändra deras hälsobeteende och förbättra deras allmänhälsa. Det fanns forskning som visade att tävlingsidrottande barn tenderade att få ett starkare skelett. Hypoteser och frågor fanns kring motionerande barn. Bunkefloprojektet ville belysa huruvida skelettet blev starkare även hos dessa barn, och om så var fallet hur samhället kom att arbeta med detta för att i framtiden minska antalet frakturer. I projektet involverades barn- och ungdomspsykiatriska kliniken, barnkliniken, kliniskt fysiologiska kliniken, lärarutbildningen och tandvården, alla med anknytning till Lund universitet eller Malmö högskola (Ericsson, 2006).

Man började arbeta med barnen som befann sig i skolåren ett och två, totalt ca 250 elever. Tanken var att dessa elever ska följas genom hela grundskoletiden. Området hade valts ut för att det ansågs vara stabilt med lite in och utflyttning, vilket var till projektets fördel och viktigt för projektet eftersom det förmodligen skulle fortgå över tid. Skolan hade precis vid projektets start anställt en hälsopromotor med hälsopedagogisk utbildning vilket var ett viktigt steg i WHO²'s koncept för en hälsofrämjande skola (Sverige är sedan mitten av 1980 talet med i WHO- studie, Health Behavior in school-aged children som har till uppgift att öka kunskapen kring barns levnadsvanor och förhållanden som anses viktiga för barns hälsa³). Denna hälsopromotor blev en samordnare för projektet. Tillsammans med föräldrar, personal, elever och de lokala idrottsföreningarna såsom Bunkeflo IF och Friskis & Svettis utvecklade de projektet (Ericsson, 2006).

Det första steget mot mer fysisk aktivitet i skolan var att införa mer idrottslektioner. Ämnet idrott och hälsa utökades så att alla elever hade ca 225 minuter idrott i veckan. Olika idrottsföreningar höll i två pass i veckan, enda kravet man hade från skolans sida var att alla barnen skulle kunna medverka och att det heller inte fick vara för tävlingsinriktat. När man utökade idrottslektionerna erbjöd man även barn med motoriskt låg utvecklingsnivå ett extra idrottstillfälle med 60 minuters idrott. Dessa tillfällen var individuellt utvecklade för varje barns specifika behov och till för att stimulera barn att utveckla grov- och finmotoriska

² Världshälsoorganisationen

³ För mer information, se <http://www.fhi.se>

rörelser, samt att även lära sig automatisera rörelser. Man lade även vikt på att lära barnen avslappning, anspänning, samarbets- och koncentrationsövningar (Ericsson, 2006).

För att genomföra projektet så att eleverna kunde få fysisk aktivitet på schemat varje dag var rektorn på skolan tvungen att förlänga skoldagen. De höll ett informationsmöte där rektorn utslöt diskussion och berättade att en förlängning för att kunna erbjuda eleverna fysisk aktivitet var nödvändig. Många av föräldrarna accepterade detta och tyckte att det var helt acceptabelt med 45 minuters längre skoldag (Ericsson, 2006).

Alla som på något sätt var inkluderade i projektet såsom lärare, skolledare och föreningsledare fick under projektets gång utbildning och fortbildning i barns sensomotoriska utveckling samt i motorisk träning. I utbildningen ingick att observera och stimulera till motorisk utveckling hos barn. Utbildningen byggde på den så kallade MUGI- modellen som går ut på integrering av sinneimpulser och teorier om motoriska utvecklingsfaser. Utbildningen erbjöds även till andra skolor i stadsdelen och fortbildningsarbetet innehöll diskussioner, workshops om hur man på bästa sätt kunde arbeta med idrott och hälsa. Utbildningen och fortbildningen hade stöd hos idrottslärarutbildare vilket innebar att handledning aldrig var långt borta. Även föräldrar inbjöds till utbildningsdagar, studiedagar och så vidare (Ericsson, 2006).

För att få fram ett så bra resultat som möjligt hade projektet valt ut en jämförelsegrupp. Denna jämförelsegrupp var en årskurs ett och två på en närliggande skola, de här eleverna fortsatte med de normer som funnits tidigare i ämnet idrott och hälsa, det vill säga idrott ca 60 minuter per vecka. För att ytterligare kunna se tydliga effekter på projektet valde man att jämföra årskurs tre på Ängslättskolan (den skola där Bunkefloprojektet drevs igenom). Detta för att denna klass hade många likheter med de klasser som projektet jobbade med. Skolan och lärarna var desamma, sociala bakgrunden densamma och så vidare. Innan projektets start hade man bekräftat att det inte fanns några väsentliga skillnader mellan årskurs ett, två och tre på samma skola.

När projektet hade fortgått i ca ett år fick de som varit engagerade i projektet det vill säga lärare, elever, forskare och skolledning utvärdera hur de upplevde att arbeta på detta sätt. De utvärderade bland annat effekter på motorik, koncentrationsförmåga och övriga skolprestationer. Resultatet de då fick fram var så pass positiva att ett beslut fattades om att alla nya elever på Ängslättskolan skulle ha schemalagd daglig fysisk aktivitet. Sedan dess har arbetet utvecklats och från och med hösten 2006 har alla elever i skolår ett till och med fem på Ängslättskolan och alla elever i skolår sex till nio på en närliggande skola, minst 45 minuters fysisk aktivitet varje dag. Aktiviteterna är olika och varierar från dag till dag med alltifrån promenader till lekar (Ericsson, 2006).

2.3 Andra satsningar

Tillägget i läroplanen tillskrevs ca fyra år efter att de första forskningsresultaten från Bunkefloprojektet kom. Innan dess hade kraftiga diskussioner om huruvida skolans ska arbeta med fysisk aktivitet brutit ut och aldrig tidigare hade myndigheten för skolutveckling förespråkat fysisk aktivitet så mycket som nu⁴ (Ericsson, 2006).

⁴ Som en produkt av uppmärksammandet av den fysiska aktivitetens positiva effekter startades på regeringsuppdrag ett arbete med att sätta Sverige i rörelse. Det riktar sig till olika arenor där förskolan/skolan är

Det tillägg som tillskrevs i Lpo94 var:

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Lpo94, sid 5)

I samband med beslutsfattningen angående ändringarna i läroplanerna tillsattes en grupp från myndigheten för skolutveckling att undersöka och uppfölja hur de svenska skolorna arbetade med detta tillägg⁵ (Slutrapport, myndigheten för skolutveckling, 2005).

Gruppen som kom att undersöka detta arbetade tillsammans med NCFF⁶ (Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar). Rapporten med resultaten på hur skolorna arbetade med tillägget presenterades år 2005 (Slutrapport, myndigheten för skolutveckling, 2005).

Det som gruppen redovisar i sin rapport är att det är relativt stor spridning på hur mycket skolorna arbetar med fysisk aktivitet och hur långt de har kommit i sitt arbete. De redovisar att det tenderar vara lättare att genomföra daglig fysisk aktivitet på grundskolan än gymnasieskolan. Rapporten problematiserar även införandet av daglig fysisk aktivitet på skolorna. Det finns många aspekter och frågetecken som måste redas ut innan ett arbete kan påbörjas (Slutrapport, myndigheten för skolutveckling, 2005).

Slutrapporten redovisar jämväl effekterna av daglig fysisk aktivitet skriver att:

”De effekter som så gott som alla (elever, lärare, rektorer och föräldrar) lyfter fram och som också framkommer i utvärderingar och undersökningar är att fysisk aktivitet under skoldagen gör det lättare för eleverna att koncentrera sig och att de skapar lugn i klassrummet, vilket många upplever som en bristvara i skolan.
(Slutrapport, myndigheten för skolutveckling, 2005 sid. 17)

Sammanfattningsvis redovisar rapporten att de skolor som arbetar med daglig fysisk aktivitet på ett eller annat sätt har positiva upplevelser av arbetssättet, men att det kan vara svårt att komma igång med arbetet (Slutrapport, myndigheten för skolutveckling, 2005).

Arbetet med Bunkefloprojektet har fortgått och vidareutvecklats och skolan poängterar nu att detta är ett arbetssätt och inte längre något projekt. För att kunna sprida detta arbetssätt vidare

en utav dem. Här är målet att skapa miljöer som främjar fysisk aktivitet samt utveckla nya sätt att arbeta på för det långsiktiga lärandet. För mer information, se <http://www.fhi.se>.

⁵ Vidare bildades Handslaget på regeringsuppdrag. Det innebär att riksidrottsförbundet fått disponera en miljard kronor under en fyraårsperiod. Dessa pengar ska gå till en satsning på idrottens barn- och ungdomsverksamhet. Det mest övergripande och viktigaste målet med arbetet är öppna dörrarna för fler till fysisk aktivitet. Därför arbetar handslaget mycket med skolsamverkan. Med skolsamverkan vill regeringen att idrottsföreningar och skolorna ska utveckla sitt samarbete för att främja mer fysisk aktivitet i skolorna. På detta sätt når även idrottsföreningar barn och ungdomar de inte når i sin ordinarie verksamhet. För mer information, se <http://www.rf.se>

⁶ Den främsta uppgiften NCFF har är att stötta det hälsofrämjande arbetet skolorna ska bedriva samt förmedla erfarenheter, aktuell forskning och väsentliga utvecklingsarbeten. NCFF skall även verka för ett samarbete mellan universitet, kommuner, myndigheter, intresseorganisationer och lokala organisationer. För mer information, se <http://www.oru.se/ncff>

till andra skolor och verksamheter har man upprättat den så kallade Bunkeflomodellen. För de skolor som är intresserade av att arbeta på detta sätt erbjuds ett nätverk av hälsofrämjande skolor som är ett resultat av projektet (Ericsson, 2006).

Projektet och skolans arbetssätt har nu fortgått i ca 7 år. Projektet har fått goda resultat och samtliga berörda parter menar att de märker stor skillnad på barnen både i klassrummen vad gäller koncentrationsförmåga och ämneskunskaper. Vidare visar den pågående forskningen att barnen tenderar att få ett starkare skelett, friskare tänder samt att de minskar riskerna för att drabbas av hjärt- kärlsjukdomar i högre ålder (Eriksson, 2006).

3 Idrott och hälsa i Sveriges skolor

3.1. De nationella utvärderingarna av ämnet 2002 och 2003

År 2002 presenterades en rapport från skolverket som avsåg att utvärdera ämnet idrott och hälsa på grundskolan och gymnasiet. Undersökningen är en bred enkätundersökning som vänder sig till rektorer, lärare och elever. (Eriksson, Gustafsson, Johansson, Mustell, Qunnerstedt, Rudsberg, Sundberg och Sundberg, 2003)

Efter att rapporten redovisats, presenterades år 2003 en uppföljning av rapporten skriven av Eriksson, Gustafsson, Qunersstedt, Rudsberg, Öhman och Öijen. ”*Den nationella utvärderingen av grundskolan 2003- ämnesrapport idrott och hälsa.*” Den nationella utvärderingen är avsedd att utvärdera samtliga grundskoleämnen vilket gör att utvärderingen i första hand riktar sig till grundskolan. Utvärderingen bygger till stor del på den enkätundersökning som presenterades i rapporten skriven av Eriksson et al, (2003).

Med grund i rapporten som presenterats året innan syftade den nya utvärderingen att ge en nyanserad, relevant och allsidig belysning av ämnet idrott och hälsa. Arbetet riktar sig främst till att utveckla ämnet idrott och hälsa och ge en överblick över vad elever och lärare anser om ämnet. Resultaten problematiseras utefter slutsatser, utvecklingsmöjligheter och utvecklingsbehov. (Eriksson et al, 2003)

Rapporten redovisar bland annat att ämnet blivit mer inriktat på lek, motion, sociala färdigheter och hälsa och att ämnet inte längre är fullt så tävlingsinriktat, vilket av många lärare och elever anses positivt. Vidare upplever lärare att närvaron på idrottslektionerna för eleverna på högstadiet blivit bättre, dock ses inte samma trend på gymnasiet. (Eriksson et al, 2003)

Rapporten redovisar även att det finns dilemman och problemområden med ämnet såsom, exkludering på grund av fetma eller andra fysiska problem. Vidare visar utvärderingen att det skiljer sig utbildningsmässigt huruvida lärarna har adekvat utbildning i ämnet. Utvärderingen visar att de lärare som arbetar på gymnasiet i högre grad är mer utbildade än de som arbetar på grundskolan, förhoppningen är dock att den nya lärarutbildningen kommer rätta till denna snedfördelning. (Eriksson et al, 2003)

Genom en breddenkät utvärderades 300 skollärares inställning och åsikter om ämnet idrott och hälsa. Nio av tio skollärare hade i grund och botten lärarutbildning och ca 70 % hade

även skollärover utbildning. Majoriteten av skolläroverna har under de senaste fem åren deltagit i fortbildning. (Eriksson et al, 2003)

Skolläroverningen på gymnasiet dominerades av män, medan skolläroverningen på grundskolan dominerades av kvinnor. (Eriksson et al, 2003)

Samtliga skollärover anser att ämnet idrott och hälsa är viktigt i förhållande till andra ämnen. 70 % av skolläroverna menar att idrottsläroveren är aktivt deltagande i hela skolans arbete och viktig för verksamheten. Vidare redovisar rapporten att skolläroverna anser att undervisningen ska ge eleverna möjlighet att ha roligt på ett fysiskt sett, i större utsträckning på grundskolan än på gymnasiet. De anser även att det är viktigt att barn- och ungdomar får en positiv syn på fysisk aktivitet och sin egen kropp. Skolläroverna menar även att idrott och hälsa är viktigt för barn- och ungdomars självförtroende och att de får kunskaper i hälsa. Var femte skollärover poängterar också vikten av att barn- och ungdomar får möjlighet att prova på nya idrottsaktiviteter. (Eriksson et al, 2003)

Vidare visar utvärderingen att skolläroverna upplever att de har ett bra klimat på sin arbetsplats och att ett gott samarbetsklimat dominerar. Skolläroverna upplever att stödet från kollegor och föräldrar ligger på en bra nivå. En tredjedel av gruppen menar dock att stödet från kommunledningen är för litet. (Eriksson et al, 2003)

Mindre än var tionde skollärover på grundskolan menar att tiden för ämnet minskat, likaså menar var tredje skollärover på gymnasiet att tiden för ämnet minskat. (Eriksson et al, 2003)

Sammanfattningsvis redovisar rapporten att skolläroverna har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa och värderar det lika högt som alla andra ämnen. (Eriksson et al, 2003)

4 Syfte

Med hjälp av intervjuer syftar examensarbetet till att undersöka hur rektorer på fyra skolor ser på vikten av daglig fysisk aktivitet i skolan utifrån styrdokumentens mål och krav. Mot bakgrund av den tidigare forskning som gjorts i ämnet vill vi med hjälp av våra intervjuer fördjupa den bild av rektorers syn på idrott och hälsa, utifrån de resultat som publicerats i de två nationella utvärderingarna. (Eriksson et al, 2003)(Eriksson et al, 2003)

5 Frågeställningar

Våra huvudfrågor för att uppnå syftet med examensarbetet är:

- Hur arbetar de fyra skolorna med idrott och hälsa för att försöka realisera de mål och krav som finns i skolans läroplan beträffande idrott och hälsa?

Vi utgår från de fyra rektorer vi vänt oss till.

- Hur skulle rektorerna vilja arbeta med ämnet? Vad har rektorn för visioner?

Vi belyser frågorna utifrån den enskilda rektorn och de möjligheter och resurser som ges på just den skolan.

- Vilka likheter och skillnader finns mellan rektorerna i de nationella utvärderingarna och bland våra fyra intervjuade rektorer?

6 Metod och material

6.1 Val av metod

Vårt arbete bygger på intervjuer. Vi valde bekvämlighetssmässigt ut fyra grundskolor i Göteborgsområdet och träffade deras rektorer för intervjuer angående hur de arbetar med daglig fysisk aktivitet och det tillägg som finns i läroplanen.

Fördelarna med att göra personliga intervjuer är att vi kan ta hänsyn till hur de tillfrågade agerar och få ett större intryck av personen vid en personlig intervju, än vid till exempel en enkätintervju. (Trost, 2001)

Vidare har vi som intervjuar möjlighet att förklara eventuella frågetecken för respondenten om någonting är oklart, vilket är positivt ur vår synvinkel. (Stukát, 2005)

Vid personlig kontakt minimeras risken för bortfall. Vi kan inte eliminera risken helt, men chansen att personer ställer in en personlig intervju ses mindre än chansen att en person låter bli att svara på en enkät. (Stukát, 2005)

Mer utrymme och tid ökar möjligheten att få bra och uttömmande svar samt att nya infallsvinklar och nya synsätt upptäcks. (Stukát, 2005)

Nackdelarna med att använda sig av personliga intervjuer och inte enkäter är bland annat att man kan nå en större målgrupp. (Stukát, 2005)

Vi som intervjuar riskerar även att påverka svaren och ställa frågorna på ett ledande sätt, vilket inte riskeras vid en enkätundersökning. (Stukát, 2005)

”Enkäterna liknar i mycket de personliga intervjuerna med den stora principiella skillnaden att karaktäristiskt för alla enkäter är att den som svarar på frågorna själv noterar sina svar på ett eller annat sätt, och att någon intervjuare inte finns med i bilden.”(Trost, 2001)

Ytterligare en nackdel är att vid personliga intervjuer förekommer ibland felsägningar och missuppfattningar, vilket används i resultatet. (Trost, 2001) Utifrån dessa för- och nackdelar avvägde vi att det för vår studie var lämpligast att använda personliga intervjuer.

6.2 Urval

Vi har valt att titta närmare på hur ledningen på våra utvalda skolor arbetar med daglig fysisk aktivitet.

Vi började vårt arbete med att välja ut ca 10 skolor i Göteborgsområdet. Vi tog kontakt med rektorerna på dessa skolor via e-post. De rektorer som kunde avsätta tid för en intervju blev

för oss intressanta och vi bokade tid. Tyvärr var det få rektorer som kunde avsätta tid för en intervju. Detta har lett till att vi endast besökt fyra olika skolor, medan målet var att besöka fler. Vi är medvetna om att urvalet är litet. När vi studerade olikheterna mellan de olika skolornas upptagningsområden, märkte vi att det trots allt skiljde sig så markant ifrån varandra. Intervjuerna utspelar sig på rektorernas kontor och höll beroende på svar, synsätt och andra perspektiv på i ca 1-2 timmar.

Vi vill poängtera att i och med att skolorna är bekvämlighetsmässigt utvalda är en del skolor från F-9⁷, medan andra sträcker sig från årskurs 7-9. Vi motiverar detta med att hänvisa till syftet i vårt arbete, att det är ledningens syn på ämnet idrott och hälsa.

Vårt smala urval kan få konsekvenser för arbetet på så vis att det är få rektorer vi intervjuar vilket leder till en mycket liten fördjupning i rektorernas syn på idrott och hälsa. Vidare kommer vi på grund av vårt smala urval inte kunna generalisera eller dra generella slutsatser.

6.3 Tillvägagångssätt

Efter att vi bestämt oss för att använda kvalitativa intervjuer gjorde vi en pilotintervju. Vi utsåg en person som vi testade våra intervjukunskaper på, detta för att vara väl förberedda på kommande intervjuer. Vi försökte ställa relevanta frågor, men kommer inte att redovisa pilotintervjusvaren, då det inte är aktuellt för arbetet.

När kvalitativa intervjuer utförs är det endast frågeområdena som är bestämda. Frågorna skiljer sig något från intervju till intervju, beroende på hur den intervjuade svarar och vilka perspektiv och synsätt på frågeområdet som tas upp. (Johansson et al. 2001)(Stukát, 2005) Av den anledningen är det viktigt att vi som intervjuar dokumenterar intervjun på ett sätt som återspeglar intervjun på ett rättvist sätt. Vi valde att dokumentera våra intervjuer med hjälp av anteckningar och vi fick också tillstånd att spela in intervjuerna på band. Dessvärre finns av tekniska problem bara tre intervjuer av fyra inspelade. Den intervju som inte finns dokumenterad på band finns dokumenterad med hjälp av anteckningar. Att ha möjlighet att lyssna på banden efter intervjun är viktigt ur analysynpunkt, eftersom pauseringar och tonfall kan vara viktiga för att förstå vad som sägs. (Johansson et al. 2001)(Stukát, 2005)

Det finns nackdelar med kvalitativa intervjuer eftersom vi som intervjuar omedvetet kan prägla intervjun. Vi var medvetna om detta och har under intervjuernas gång tänkt på att ha ett professionellt förhållningssätt till de vi intervjuar, för att inte påverka svaren. Genom att känna av samspelet mellan oss som intervjuar och den vi intervjuar kan resultatet bli djupgående och innehållsrikt. (Stukát, 2005)

En annan aspekt vi tog hänsyn till innan arbetet påbörjades var hur sanningsenliga svaren och resultaten skulle bli. (Johansson et al. 2001) Eftersom vi valde att göra kvalitativa intervjuer med ledningen på respektive skola, kände vi inte direkt någon oro för att svaren inte skulle vara sanningsenliga, eftersom rektorerna representerar både skola och kommun.

⁷ Förskolan upp till år nio.

6.4 Forskningsetik

Innan vi påbörjade intervjuerna informerades samtliga berörda parter om varför vi ville ha information om deras sätt att arbeta och varför denna information var väsentlig för oss. Vi berättade även utförligt vad det var vi undersökte, samt vad målet med vår undersökning var, vilket är viktigt ur etisk synvinkel. (Kvale, 1997 sid. 107ff)

Vidare tillfrågades samtliga intervjupersoner om vi hade deras samtycke till bandinspelning av intervjuerna, vilket vi hade. Vi inbjöd även undersökningspersonerna att avbryta och ställa frågor under intervjun. Vi har för att skydda undersökningspersonernas identitet valt att namnge dem med alias. (Johansson et al, 2001 sid. 23ff) (Kvale, 1997 sid 109ff)

6.5 Avgränsningar

Vi har avgränsat oss till att belysa hur fyra rektorer ser på vikten av daglig fysisk aktivitet i skolan utifrån styrdokumentens mål och krav. Vi är medvetna om att arbetet med en hälsobefrämjande skola även berör kostens betydelse. Vi har under arbetet belyst hur olika skolor arbetar med kostens betydelse och vad det får för effekter. Till exempel så redovisar Bunkefloprojektet att fysisk aktivitet är positivt, eftersom barnen tenderar att få en bättre måltidsordning och därmed friskare tänder. (Ericsson, 2006) Även NCFF stödjer skolorna med arbetsformer som främjar goda kostvanor⁸.

Under våra intervjuer har arbetet med kost och vissa skolors caféverksamhet spontant kommit på tal. Av den anledningen redovisar vi vad skolorna har för åsikter och hur de arbetar med caféverksamhet i skolan. Vi redovisar detta eftersom vi anser att det är en relevant aspekt att belysa ur hälsosynpunkt. Vill dock poängtera att det är rektorernas syn på arbetet med daglig fysisk aktivitet vi i huvudsak är intresserade av att belysa.

6.6 Validitet

Validitet är ett mått på att man studerar det man avser att studera. (Stukát, 2005) För att få tydliga konkreta svar på våra huvudfrågor är det viktigt att litteraturen och de intervjuer vi gjort är relevanta för vårt arbete.

”Det är svårt men viktigt att försöka få ett mått eller en värdering på sin undersöknings validitet.” (Stukát, 2005, sid 127)

Stukát (2005) menar att när man har med människor att göra finns alltid frågan om hur trovärdigt och ärligt de som blir intervjuade svarar. Detta kan ses som en felkälla vilket vi är medvetna om och vi har därför försökt att hålla ett så källkritiskt förhållningssätt till intervjuerna som möjligt. Vi har även kontrollerat vad som står på skolornas och på kommunernas respektive hemsidor för att få en överrensstämmade bild av skolan.

⁸ För mer information, se <http://www.oru.se/ncff>

7 Resultatredovisning

Vi har med bakgrund i ovanstående teorigenomgång gjort intervjuer med fyra rektorer som verkar på fyra olika skolor. Vi har sammanställt resultatet från intervjuerna till löpande texter samt matriser. Vi vill på detta sätt ge en övergripande bakgrund till huvudfrågorna.

7.1 Grundskola 1

Den första grundskolan vi besöker ligger i en kommun strax norr om Göteborg. Skolan är relativt stor och har ca 520 elever och 18 klasser, alla i år 7-9. Skolan är byggd på 1940 talet och var från början ett läroverk men tar sedan år 1969 även emot grundskoleelever⁹.

Vi hade förmånen att få träffa den biträdande rektorn på skolan, som vi kallar rektor A, för en intervju om hur de arbetar med daglig fysisk aktivitet.

Rektor A svarar på vår första fråga:

- Hur arbetar er skolan med tilläget som finns i läroplanen för att uppnå att barn- och ungdomar blir mer fysiskt aktiva?

”Jag tycker att vår skola har kommit långt och vi arbetar mycket med att barnen ska få en hälsosammare vardag. Tillsammans med föreningar i området och en del sponsorer har vi lyckats utveckla ett arbetssätt som fungerar bra för både lärare, ledning, föräldrar och framförallt för eleverna.”

År 2003 anställde kommunen en hälsopromotor som kom att arbeta med ett utvecklingsprojekt som skulle generera en hälsosammare skola i ett område i kommunen. Området upptar 17 olika enheter, allt ifrån förskola till grundskolans senare del. Skolan har utvecklats snabbt och mycket ur ett hälsofrämjande perspektiv. Samtliga skolor som ingår i detta område arbetar mot samma mål:

- öka medvetenheten om den fysiska aktivitetens betydelse för den egna hälsan
- öka medvetenheten om kostens betydelse för den egna hälsan¹⁰

Alla enheter arbetar tillsammans med målen och de har samma idé för att uppnå dessa mål:

- öka den fysiska aktiviteten under skoldagen, bland annat genom våra skolslingor, hälsodagar och [Röris](#)
- öka kompetensen bland personal genom kurser och utbildningar
- se över kosthållningen i förskola och skola
- samarbeta mellan enheterna via hälsogrupper
- samarbeta med, myndigheter, föreningar och näringslivet
- gemensamma aktiviteter
- följa forskning inom området hälsa¹¹

⁹ För vidare information, se <http://www.thorild.nu>,

¹⁰ För vidare information, se <http://www.skola.kungalv.se/thorild/halsoskolan/start.htm>, 2006-11-29

¹¹ För mer information, se <http://www.skola.kungalv.se/thorild/halsoskolan/start.htm>, 2006-11-29

Utifrån dessa mål och strategier för att uppnå målen berättar rektor A hur de arbetar med projektet på den skola där denne verkar.

”Det första steget för kommunens hälsopromotor var att utveckla ett så kallat hälsopass som alla elever skulle ha 1 gång i veckan. Hälsopassen tas om hand av klassläraren och det är han/hon som bestämmer vad som görs vid dessa tillfällen. Till lärarnas förfogande finns en så kallad idébank som är framtagen och bearbetad av skolans hälsogrupp. Hälsogruppen är en grupp som arbetar fram enkla förslag till lärarna att använda på dessa hälsopass. Gruppen arbetar kontinuerligt och träffas 2 gånger i månaden för att vidareutveckla idébanken samt utveckla hälsoarbetet på skolan över lag.”

Biträdande rektor A poängterar hälsogruppens samt idébankens betydelse och menar att man kan möta på motstånd hos klasslärarna om det inte ligger dem nära till hands.

”Det ska vara lätt för dem att göra något på dessa hälsopass och det ska inte kännas som en extra börda.”

Hälsopassen genomförs en gång i veckan. De är ca 30 minuter långa och förslag på vad klassläraren kan tänkas hitta på är bland annat att gå hälsoslingan som är en promenad i skolans närområde på ca 2 kilometer, hoppa hopprep, spela brännboll, ta en promenad. Detta pass ses inte som så hård och intensiv fysisk aktivitet och innebär inte att eleverna ska ta med sig gymnastikkläder utan aktiviteten ska kunna genomföras ändå. Ibland kan klassläraren välja att vara inomhus och prata om stress, kost, prova någon inomhuslek eller kanske prova på massage.¹²

”Det tog ett tag att implementera detta arbetssätt i vardagen, men med stöd från ledningen och den kompetens de fann i kommunens hälsopromotor fungerar det i dagsläget bra.”

Det nästföljande steget efter detta var att få in fysisk aktivitet integrerat i andra ämnen. Detta genomfördes genom att man tillsammans gjorde ett ämnesschema. Det går ut på att man turas om att ha sina lektioner utomhus på ett fysiskt sätt. Är man till exempel mattelärare så innebär det att, den veckan som mattelärarna ansvarar för ämnesschemat, ska man lägga en utav sina lektioner utomhus på ett fysiskt sätt (tipspromenader, undersökningar och så vidare). Ämnesschemat är indelat veckovis och alternerar mellan samtliga lärare på skolan. Dessa lektioner anses som så hård fysisk aktivitet att barnen behöver ha ombyteskläder.

”Vi arbetar med så kallade hälsodagar. Det är dagar då ett helt arbetslag gör någonting ihop med eleverna. Innehållet är olika, men det är alltid med ett hälsotema.”

Det här arbetssättet har skolan utvecklat och tillämpat i ca 3 år och biträdande rektor A svarar på fråga två:

- Hur skulle rektorn vilja arbeta med tillägget? Vad har rektorn för visioner?

Och poängterar även att:

”Detta inte längre är ett projekt, utan ett arbetssätt som vi vill fortsätta att arbeta med.”

¹² För mer information, se <http://www.thorild.nu>

Rektor A menar att det inte har upplevts svårt eller jobbigt att få alla berörda parter såsom lärare, elever, skollledning och föräldrar inkluderade i deras hälsotänkande. Föräldrarna är positiva och tycker över lag att det är ett mycket positivt arbetssätt. Lärarna ser det som en del av sin vardag och tycker generellt att det är ett bra och stimulerande sätt att arbeta. Rektor A tycker det är viktigt att utveckla detta, därför har man ständiga utbildningsmöjligheter för de engagerade genom föreläsningar och så vidare.

Skolan har precis påbörjat en utvärdering hos eleverna för att ta reda på vad de tycker om att ha hälsopass och ämnesintegrerade utomhuslektioner. Detta för att senare kunna vidareutveckla arbetssättet. Dessvärre fanns inga övergripande resultat klara när vi träffade Rektor A.

Skolan erbjuder elever att profilera sig mot idrott. Man har en idrottsprofil som innebär att utöver de tillfällen med fysisk aktivitet som ovanstående text beskrivit, har eleverna 60 minuter teoretisk idrottsundervisning och 100 minuter praktisk idrottsundervisning varje vecka. Detta innebär inte att de eleverna får 160 minuters längre skolvecka än de övriga, utan tiden är tagen från ”elevens val timmarna” och ”eget arbete timmarna”¹³.

Syftet med idrottsprofilen är inte att elitisera idrottsämnet på något sätt, utan att ge eleverna en djupare och bredare idrottsundervisning. De har även möjlighet att prova på fler idrotter och lägga ner mer tid på olika moment eftersom de har mer tid.

Skolan har en egen idrottsförening som eleverna själva driver och ansvarar för. Eleverna håller själva i träningar och uttagningar till skolmästerskap och liknande. Rektor A menar att skolan har lite av en tradition att vara en idrottsfrämjande skola och det vet eleverna när de kommer till skolan.

På schemat finns även ämnet livskunskap. Här vidareutvecklas frågor om hälsa och hälsobegrepp. Rektor A menar att många av eleverna, som inte tycker att idrott och hälsa är så roligt, kan ibland bero på attityd och inställning till ämnet. Därför pratar man mycket om attityder på livskunskapen.

Skolan har ett café. Man har tagit ett beslut på skolan att inte sälja läsk, godis och bakverk i caféet. Caféet säljer i stället smörgåsar, frukt, yoghurt, pajer, vatten, juice med mera. Detta för att eleverna ska kunna köpa ”vettig” mat billigt.

¹³ För mer information, se <http://www.thorild.nu>

7.2 Grundskola 2

Den andra skolan vi besöker är en skola som ligger strax söder om Göteborg. Skolan består av tre nyrenoverade byggnader och har ca 300 elever alla i årskurs 7-9¹⁴.

Vi fick möjlighet att träffa rektorn på skolan, som vi kallar rektor B, för en intervju om hur de arbetar med fysisk aktivitet på skolan.

Rektor B svarar på fråga ett:

- Hur arbetar er skolan med tilläget som finns i läroplanen för att uppnå att barn- och ungdomar blir mer fysiskt aktiva?

*”Vi erbjuder eleverna idrott 2*50 minuter i veckan. Sedan har vi ca 2 friluftsdagar per termin som tillämpas på ett fysiskt aktivt sätt.”*

Rektor B berättar att på skolan finns det en idrottslärare som är drivande och inspirerande vad beträffar dans. Detta innebär att mycket tid på idrotten blir dansrelaterat. Vilket har lett till att många ungdomar tagit efter intresset för dans och man arrangerar olika evenemang där intresset är stort för dansuppvisningar.

Beroende på om eleverna har någon uppvisning eller inte har de oftast möjlighet att stanna kvar och träna självständigt i idrottshallen, dessutom håller idrottsläraren idrottshallen öppen under raster och så vidare för att eleverna ska ha möjlighet att röra på sig och träna om de vill.

Rektor B svarar på fråga två:

- Hur skulle rektorn vilja arbeta med tillägget? Vad har rektorn för visioner?

”Det är omöjligt att införa planerad fysisk aktivitet varje dag, det skulle innebära förlängda skoldagar vilket inte skulle vara populärt hos varken föräldrar eller elever.”

Vidare säger Rektor B att barnen själva spontant rör sig. Skolan håller just nu på att bygga en ny skolgård som ska stimulera fysisk aktivitet och utomhusvistelser. Rektor B belyser att även kommunen jobbar på att bygga in spontan idrott igen, att de har spontanidrott i åtanke när de bygger/renoverar och expanderar kommunen.

Skolan erbjuder elever med fotbollsintresse att profilera sig mot fotboll. Skolan har genom ett samarbete med Göteborgs fotbollsförbund utökat ämnet idrott och hälsa vilket innebär att dessa elever har 100 minuter mer idrott i veckan än resterande elever. De har inte tagit tid från andra ämnen utan Rektor B förklarar timplaneringen med att man har möjlighet att utöka vissa ämnen för att uppnå önskade profilerade mål.

Målet med fotbollsprofilen är att eleverna sedan ska söka vidare till ett närliggande gymnasium och vidareutveckla deras kunskaper i fotboll.

På skolan finns ett café. Caféet drivs av skolans kamratstödjare och man har valt att ta bort sötsaker och läsk utan man säljer bara frallor.

¹⁴ För mer information, se <http://molndal.se>

7.3 Grundskola 3

Den tredje skolan är en F-9 skola. Den är naturskönt belägen, ligger söder om Göteborg och relativt nybyggd. Skolan byggdes om och byggdes till år 1997. Skolan är relativt stor och har ca 520 elever¹⁵.

Vi fick här träffa rektorn, som vi kallar rektor C. Rektor C är ansvarig för årskurs tre till och med nio vi träffas för en intervju om hur de arbetar med daglig fysisk aktivitet och de tillägg som finns i läroplanen.

Rektor C svarar på fråga ett:

- Hur arbetar er skolan med tilläget som finns i läroplanen för att uppnå att barn- och ungdomar blir mer fysiskt aktiva?

” Skolan är i dagsläget inte någon framstående skola ur hälsosynpunkt. Skolan har av olika anledningar haft en svår period. Föräldrar har velat ta sina barn från skolan av olika anledningar och ledningen har ständigt bytts ut. Detta har lett till att verksamheten inte har fungerat som den ska. På grund av hög personalomsättning och täta ledningsbyten har det varit svårt för lärare och ledning att ta tag i någonting extra. De har med nöd och näppe i princip klarat det de förväntas klara.”

Rektor C menar att han tror att gruppen med lärare, ledning, elever och föräldrar måste känna trygghet i det dagliga arbetet för att kunna intressera sig för och kunna utveckla fler saker. Det är först nu när arbetsplatsen blivit lugnare och tryggare för många som man har börjat hälsoprofilera sig.

I dagsläget erbjuds eleverna den vanliga idrottsundervisningen som ligger på 2*60 minuter i veckan. Skolan arrangerar ca 5 friluftsdagar per år med olika fysiska aktiviteter.

På skolan finns nu en profil som heter "Hälsobefrämjande skola" med inriktning på fysisk aktivitet och hälsa. Där finns två arbetsgrupper, Matrådsgruppen och Friskvårdsgruppen. Hela skolan arbetar aktivt med detta och alla är delaktiga väl elever, pedagoger som personal från måltidsenheten. Tillsammans arrangerar grupperna friluftsdagar, aktivitetsdagar och andra aktiviteter. Skolan har ett samarbete med en lokal idrottsförening¹⁶.

På skolan finns även en skolidrottsförening som bland annat arrangerar skolmästerskap i olika idrotter såsom handboll, basket etc. Denna förening och denna typ av aktivitet menar rektor C, har ett stort stöd hos lärarna som gärna engagerar sig i dessa skolmästerskap.

Skolan har ett café där man tänker hälsobefrämjade genom att inte sälja läsk, godis och andra sötsaker. Det enda onyttiga som får säljas är kexchoklad. De säljer frukt, frallor, juice och så vidare. Skolan ligger dessutom relativt långt ifrån närmaste kiosk, vilket innebär att eleverna har svårt att få tag i sötsaker även de skulle vilja det.

¹⁵ För mer information, se <http://www.alvsakersskolan.kungsbacka.se/html/id.htm>

¹⁶ För mer information, se <http://www.alvsakersskolan.kungsbacka.se/html/id.htm>

På eftermiddagarna mellan klockan 14:30-18:00 står gymnastikhallen öppen till elevernas förfogande. Samtidigt poängterar rektor C att datasalarna inte står öppna på samma sätt. Skolan har även en större skolgård där eleverna kan vara fysiskt aktiva.

Rektor C svarar på fråga två:

- Hur skulle rektorn vilja arbeta med tillägget? Vad har rektorn för visioner?

”Skolan gör i dagsläget inte så mycket praktisk för att främja att eleverna får daglig fysisk aktivitet, men vi är på god väg. Resurserna finns och vid årsskiftet skall en utav rektorerna på skolan arbeta halvtid med fysisk aktivitet och hur man skall få in det mer i skolan.”

Rektor C belyser också hur viktigt det är att lärarna känner sig delaktiga och att de ligger dem nära till hands. Det fungerar inte menar han om ledningen säger att ni ska göra så eller så. Det måste finnas ett intresse och en inställning hos lärarna som man kan bygga på. Det är ju trots allt de som ska genomföra eventuella schemalagda aktiviteter och dessutom trivas med arbetssättet.

7.4 Grundskola 4

Den fjärde och sista skolan vi besöker är en skola mot grundskolans senare del och har klasser från årskurs sju till nio. Skolan ligger norr om Göteborg och har ca 450 elever.

Vi hade möjlighet att träffa rektorn på skolan som vi kallar för rektor D, för en intervju angående daglig fysisk aktivitet och hur skolan arbetar med detta och det tillägg som finns i läroplanen.

Rektor D svarar på fråga ett:

- Hur arbetar er skolan med tillägget som finns i läroplanen för att uppnå att barn- och ungdomar blir mer fysiskt aktiva?

*”I dagsläget erbjuds eleverna 2*60 minuter vanlig idrott och hälsoundervisning. De har ca 4 friluftsdagar per år då man ägnar sig åt bland annat orientering och andra fysiska aktiviteter.”*

Rektor D menar att de inte arbetar uttalat med daglig fysisk aktivitet, men att mycket ändå görs. De arbetar mycket med utomhuspedagogik i många ämnen och de har även årliga lägerskolor då det tältar i skogen och arbetar med olika teman kring naturen i naturkunskapen.

Rektor D svarar på fråga två:

- Hur skulle rektorn vilja arbeta med tillägget? Vad har rektorn för visioner?

”Idrott och fysisk aktivitet kan användas i alla ämnen och jag tycker egentligen att det är konstigt att just idrottsämnet inte samarbetar mer med hemkunskapen. De är ju som klippt och skurna för varandra egentligen. Att arbeta utomhus och fysiskt ska vara vardag och ska fungera i alla ämnen.”

I dagsläget sker mycket undervisning utomhus och fysiskt, utan att det behöver kallas ämnesintegrerat. Lärarna arbetar gärna med poängpromenader i olika ämnen, går till samhället för att ta reda på saker tillsammans och så vidare.

På skolan finns ett elevcafé som drivs tillsammans med fritidspersonal. Cafét erbjuder eleverna att köpa frukost billigt. Då har de möjlighet att äta flingor, yoghurt, smörgåsar och så vidare. Gerd Philipson berättar att de tidigare haft möjlighet att äta frukost i matsalen, men att det inte användes av eleverna vilket innebar att den möjligheten försvann. Rektor D berättar att när det erbjöds frukost i matsalen var den bara öppen under morgontimmarna, vilket enligt rektorn, innebar att de elever som kanske inte kan äta på morgonen för att de helt enkelt inte får ner maten, heller inte fick ner frukosten i skolan eftersom den låg förhållandevis tidigt på morgonen. Ur den synvinkeln fungerar detta bättre, frukosten har de i princip möjlighet att handla fram till lunch, och de har nästan alltid möjlighet att köpa sig en smörgås om de vill (detta innebär att de elever som har svårt att äta på morgonen kan få sig något att äta när de vill under morgontimmarna).

Cafét håller även öppet två eftermiddagar i veckan. Den främsta anledningen till detta är att eleverna erbjuds läsläsning varje måndag och torsdag. Det har då möjlighet att få hjälp av lärare att göra läxorna och självklart säger rektor D, ska de ha möjlighet att handla ett mellanmål på eftermiddagen om de stannat kvar och läser läxor.

7.5 Våra resultat i förhållande till den nationella utvärderingen 2002 och 2003

Vi kan se vissa likheter mellan den nationella utvärderingen (Eriksson et al, 2003) (Eriksson et al, 2003) och det resultat vi fått fram. Två utav de rektorer vi intervjuat har en mycket positiv inställning till ämnet idrott och hälsa. De nationella utvärderingarna redovisar att de allra flesta skolledare har en mycket positiv inställning till ämnet idrott och hälsa och anser att arbetet med fysisk aktivitet är viktigt.

Utvärderingen visar att många skolledare ansåg att det var viktigt att barn- och ungdomar fick möjlighet att prova på många olika fysiska aktiviteter (Eriksson et al, 2003)(Eriksson et al, 2003). Likaså poängterade rektor A att det är viktigt att ha en idébank, både för lärare och elever i fråga om arbete kring daglig fysisk aktivitet. Detta för att underlätta för lärarna i arbetet med att få varierade aktiviteter.

”Det ska vara lätt för dem att göra något på dessa hälsopass och det ska inte kännas som en extra börda.”

En annan aspekt att beakta i den nationella utvärderingen är att en tredjedel av gruppen menar att stödet från kommunledningen är för litet, vilket kan vara en av anledningarna till att skolledare blir skeptiska när det gäller införandet av daglig fysisk aktivitet. Dessvärre fick inte vi ta del av rektorernas åsikter angående stödet från kommunledningen vid intervjutillfällena. Stöd och resurser är väsentliga för uppstartandet av nya arbetssätt. Rektor A belyser vikten av samarbete mellan olika verksamheter:

”Det tog ett tag att implementera detta arbetssätt i vardagen, men med stöd från ledningen och den kompetens de fann i kommunens hälsopromotor fungerar det i dagsläget bra.”

7.6 Resultat i matrisform

- Hur arbetar de fyra skolorna med idrott och hälsa för att försöka realisera de mål och krav som finns i skolans läroplan beträffande idrott och hälsa?

Grundskola 1	Grundskola 2	Grundskola 3	Grundskola 4
Arbetar med hjälp av en hälsopromotor för en mer fysisk vardag. Har genom hälsopromotorn, upprättat så kallade hälsopass (se ovanstående text). Arbetar även ämnesintegrerat med fysisk aktivitet. Erbjuder även elever att idrottsprofilera sig och göra en fördjupning i ämnet idrott och hälsa.	Arbetar inte med något projekt som syftar till att uppnå daglig fysisk aktivitet. Arbetar för en fysiskt stimulerande skolgård. Erbjuder de elever som är fotbollsintresserade att profilera sig mot fotboll.	På skolan finns en profil som kallar sig en hälsobefrämjande skola. Skolan anordnar aktiviteter (se ovanstående text). men inte på vardagsnivå. Skolan har avsett resurser för detta med förhoppning att komma igång efter årsskiftet.	Arbetar inte med något projekt som syftar till att uppnå daglig fysisk aktivitet. Jobbar uttalat med detta genom ämnesintegrering.

- Hur skulle rektorn vilja arbeta med tillägget? Vad har rektorn för visioner?

Grundskola 1	Grundskola 2	Grundskola 3	Grundskola 4
Vill fortsätta med sitt arbetssätt och förhoppningen är att eleverna ska erbjudas fysisk aktivitet alla dagar i veckan. Kommunen har gemensamma mål med hälsoarbetet och strategier för att uppnå målen (se ovanstående text).	Vill fortsätta arbeta med sin profilering, samt bygga ut skolgården i förhoppning att eleverna ska bli mer stimulerade till fysisk aktivitet.	Har avsatt resurser och tid att börja arbeta med att införa daglig fysisk aktivitet efter årsskiftet år 2006-2007.	Vill arbeta mer ämnesintegrerat för att uppnå en mer fysisk vardag.

Vår sista frågeställning redovisas här:

- Vilka likheter och skillnader finns mellan rektorerna i de nationella utvärderingarna och bland våra fyra intervjuade rektorer?

Nationell Utvärdering	Intervju med fyra rektorer
<ul style="list-style-type: none">• Över lag hade skolledare positiv inställning till ämnet idrott och hälsa och ansåg att ämnet var av stor vikt.• Skolledarna ansåg att det var viktigt att barnen fick möjlighet att prova på nya aktiviteter och prioriterade detta högt.• Skolledarna poängterar vikten av stöd från kommunledningen och menar att det ofta upplevs för litet.	<ul style="list-style-type: none">• Två utav fyra rektorer hade en mycket positiv inställning till ämnet och såg positivt på arbetet med fysisk aktivitet.• En utav de rektorer vi intervjuade påpekade vikten av att eleverna och lärare hade bra material att tillgå för att få varierad fysisk aktivitet.• Av de rektorer vi intervjuat menar rektor A och C att resurser och stöd är avgörande för arbetet med fysisk aktivitet. Både rektor A och C hade på ett eller annat sätt fått resurser avsatta för att arbeta med fysisk aktivitet.

8 Diskussion

8.1 Våra resultat relaterad till tidigare forskning

Syftet med vårt examensarbete är att ta reda på hur rektorer på fyra skolor ser på vikten av daglig fysisk aktivitet i skolan utifrån styrdokumentens mål och krav.

Vi har genom vår undersökning kommit fram till, för att ett arbete med daglig fysisk aktivitet ska genomföras, krävs ett stort intresse från skolläda. Mot bakgrund av den litteratur och de projekt vi gick igenom i vår teorigenomgång framgår det även där att det krävs att personal känner ett starkt stöd från ledningen, för att projekt och nya arbetssätt skall fungera och fortgå till vardagsarbete.

- Hur arbetar de fyra skolorna med idrott och hälsa för att försöka realisera de mål och krav som finns i skolans läroplan beträffande idrott och hälsa?

Det resultat som redovisas i den nationella utvärderingen (Eriksson et al, 2003)(Eriksson et al, 2003) visar på att nästan samtliga skolläda har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa och att de tycker att det är mycket viktigt. De nämner också att ämnet är lika högprioriterat som alla andra ämnen.

Det vi redovisat i vår undersökning är att en positiv inställning är bra, men inte tillräckligt när det kommer till startandet av nya projekt. Rektor A säger:

”Jag tycker att vår skola har kommit långt och vi arbetar mycket med att barnen ska få en hälsosammare vardag. Tillsammans med föreningar i området och en del sponsorer har vi lyckats utveckla ett arbetssätt som fungerar bra för både lärare, ledning, föräldrar och framförallt för eleverna.”

Rektor A belyser även vikten av att kommunen tillsatt en hälsopromotor, vilket har underlättat uppstartandet av arbetssättet. Att ha en positiv inställning som skolläda är viktigt, men av tidigare projekt (till exempel Bunkefloprojektet¹⁷) ser vi en likhet i att ingen rektor startar ett nytt arbetssätt på egen hand. Vidare redovisar den nationella utvärderingen att många skolläda upplevde att de saknade stöd hos kommunledningen (Eriksson et al, 2003) (Eriksson et al, 2003), vilket kan ha betydelse för uppstartandet av nya arbetssätt.

De skolor vi besökt skiljer sig från varandra trots att de alla arbetar efter samma läroplan och är belägna kring samma storstad. Vi kan konstatera att det ser olika ut på olika skolor både vad gäller resurser, metoder och material för att genomföra daglig fysisk aktivitet. Skolorna skiljer sig även väsentligt i hur de arbetar med införandet av daglig fysisk aktivitet, till exempel så vill skolan där rektor D arbetar ha ämnesintegrering, medan till exempel rektor B satsar på profilering.

- Hur skulle rektorn vilja arbeta med tillägget? Vad har rektorn för visioner?

¹⁷ För vidare information, se <http://www.bunkeflomodellen.com>

Skolorna skiljer sig åt beroende på hur långt de kommit i sitt arbete med införandet av daglig fysisk aktivitet, dels beroende på hur och om de tänkt genomföra daglig fysisk aktivitet. Inställningen till tillägget i Lpo94 angående daglig fysisk aktivitet, skiljer sig även det beroende på hur högprioriterat ämnet är hos skolledningen.

- Vilka likheter och skillnader finns mellan rektorerna i de nationella utvärderingarna och bland våra fyra intervjuade rektorer?

Till skillnad från den nationella utvärderingen (Eriksson et al, 2003)(Eriksson et al, 2003) som visar att skolledarna över lag har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa upplevde vi att två utav de rektorer vi intervjuade inte var speciellt positivt inställda till ämnet. Till exempel sa rektor B på frågan angående hur de skulle vilja arbeta med daglig fysisk aktivitet följande

”Det är omöjligt att införa planerad fysisk aktivitet varje dag, det skulle innebära förlängda skoldagar vilket inte skulle vara populärt hos varken föräldrar eller elever.”

En annan aspekt att beakta i den nationella utvärderingen att en tredjedel av gruppen menar att stödet från kommunledningen är för litet, vilket kan vara en av anledningarna till att skolledare blir skeptiska när det gäller införandet av daglig fysisk aktivitet. Dessvärre fick inte vi ta del av rektorernas åsikter angående stödet från kommunledningen vid intervjutillfällena. Vi tror att detta kan vara en av anledningarna till att rektorer inte är fullt så drivande när det gäller införandet av daglig fysisk aktivitet. Stöd och resurser är väsentliga för uppstartandet av nya arbetssätt.

Vidare poängterades av skolledarna i den nationella utvärderingen att skolledarna ansåg att det var mycket viktigt för barn- och ungdomar att de fick möjlighet att prova nya fysiska aktiviteter (Eriksson et al, 2003) (Eriksson et al, 2003). Rektor A poängterar även detta och menar att det är mycket viktigt att lärarna har bra material att tillgå i fråga om fysiska aktiviteter.

De källor vi refererar till i vårt arbete vittnar om att en hel del har hänt de senaste åren. Bunkefloprojektet drogs igång år 1999 och efter det tog debatten om daglig fysisk aktivitet i skolan fart. Regeringsbeslut har fattats och andra regeringsuppdrag har startats som på ett eller annat sätt är tänkta att främja fysisk aktivitet i skolan.

Rektorerna på skolorna verkar inte vara medvetna om att detta är ett utvecklingsarbete och att en förändring inte görs i en handvändning. Att implementera nya idéer och arbetssätt tar tid och är i regel en svår utvecklingsprocess. Tidigare projekt, exempelvis Bunkefloprojektet är ett bevis på detta.

Folkesson et al. (2004 sid. 133ff) menar att ett utvecklingsarbets olika faser kan ta upp till ca sex år innan ett nytt arbetssätt fungerar väl i praktiken. Vi kan återigen relatera detta till Bunkefloprojektet, som först idag börjar fungera såsom det var tänkt när det startade.

Vi kan efter vår teorigenomgång konstatera, att det idag har gjorts relativt mycket för att främja fysisk aktivitet. Det har på regeringsuppdrag startats projekt som på ett eller annat sätt är till för att underlätta när skolorna är i behov av stöd och resurser till exempel NCFE.

Skolorna har idag möjlighet att via myndigheter och andra regeringsbeslut exempelvis söka bidrag och eller kunskap om hur de alternativt kan arbeta med fysisk aktivitet. Till exempel via handslaget¹⁸ och NCFE¹⁹.

Vi upplevde under våra intervjuer att rektorerna är dåligt informerade om de möjligheter till hjälp och stöd från myndigheter och andra föreningar som de kan få. Det kan bero på olika saker, exempelvis tidsbrist eller ointresse. Vi fick känslan av att samtliga rektorer tyckte att det väsentligt att arbeta med daglig fysisk aktivitet, men att resurser, tid och drivande intresse för att genomföra någon form av förändring saknades. Rektor C beskriver situationen följande:

”Skolan gör i dagsläget inte så mycket praktisk för att främja att eleverna får daglig fysisk aktivitet, men vi är på god väg. Resurserna finns och vid årsskiftet skall en utav rektorerna på skolan arbeta halvtid med fysisk aktivitet och hur man skall få in det mer i skolan.”

Samtidigt är rektorerna medvetna om den rekommendation som finns i läroplanen, men möjligheterna att arbeta med det i praktiken ser väldigt olika ut beroende på resurser, inställning, motivation och drivande personal.

”Att rektors ledarskap är av central betydelse för hur ett skolutvecklingsarbete kommer att utveckla verksamheten råder det idag inget tvivel om. Både krav och stöd från ledningen är nödvändiga för förbättringsarbetet.”
(Folkesson et al. 2004 sid. 94).

”Som pedagogisk ledare och chef för lärarna och övrig personal i skolan har rektorn det övergripande ansvaret för att verksamheten som helhet inriktas på att nå de nationella målen.”(Lpo 94, sid 16)

På den skola där man arbetade aktivt med daglig fysisk aktivitet arbetade man tillsammans. Rektorn var tillsammans med hälsopromotorn drivande i projektet som sedan mynnade ut i ett arbetssätt som nu drivs av hela skolan. Liknande arbetssätt är Bunkefloprojektet ett bevis för.

Vi anser att mot bakgrund av den litteratur och de projekt som tidigare gjorts i frågan är det väsentligt att belysa vikten av att hela skolan, med hjälp av en drivande och stöttande ledning arbetar mot samma mål.

Den nationella utvärderingen (Eriksson et al, 2003)(Eriksson et al, 2003) påvisar att majoriteten av skolledarna trivdes på sin arbetsplats och med sina kollegor. De ansåg även att idrottslärarens roll var central för verksamheten.

På de skolor vi besökte arbetade man antingen redan med daglig fysisk aktivitet eller så hade man avsatt tid och resurser för att påbörja ett arbete, vilket var dessa skolors framtidsvisioner i frågan. Vi upplevde att rektorerna på de andra skolorna saknade upplysning om hur de går till väga för att utveckla ett arbetssätt som främjar daglig fysisk aktivitet. Till exempel frågade rektor D oss om inte vi hade några förslag på hur de kunde arbeta med fysisk aktivitet.

¹⁸ För mer information, se <http://www.rf.se>

¹⁹ För mer information, se <http://www.oru.se/ncff>

De skolor som inte hade påbörjat ett arbete eller avsatt resurser hade heller inga konkreta handlingsplaner eller framtida visioner om hur de kunde arbeta med daglig fysisk aktivitet. De ville i stället fortsätta arbeta med stimulerande miljöer, alternativt ökad ämnesintegrering.

Vi uppfattade att en del rektorer inte ansåg att frågan var så pass viktig att en framtidsvision eller handlingsplan fanns att tillgå. Vi fick känslan av att de kunde tänka sig att stötta en drivande person i frågan, men att de inte själva var villiga att ta initiativ till att starta eventuella projekt.

Vi inser absolut vikten av och fördelarna med att arbeta med daglig fysisk aktivitet. Vi anser att de två tillfällen i veckan med idrottsundervisning, som de flesta barn erbjuds, inte är tillräckligt. I ett samhälle där vi i allt större utsträckning är fysiskt inaktiva är det extra relevant att lägga grunden för en sund och hälsosam livsstil hos barnen. Barnen är idag inte alls lika aktiva på sin fritid som de var för bara några år sedan. TV, datorer, TV-spel och andra inaktiva underhållningssätt stimulerar idag barnen på deras fritid. Det förekommer alltför sällan att barn är ute på egen hand och leker. Barns idrottande har i dagens samhälle blivit alltför institutionaliserat, vilket är en fara för de barn som inte tillhör någon förening. De barn som inte deltar i organiserad idrottsverksamhet får i många fall bara den fysiska aktivitet de erbjuds i skolan. Som vi sett via vår undersökning ligger idrottslektionerna idag på många skolor omkring 2*60 minuter i veckan, vilket är för lite för ett växande barn enligt Livsmedelsverket²⁰.

Sammanfattningsvis kan sägas att av resultatet vi fått, framkommer att en del skolor har kommit väldigt långt i utvecklingsarbetet när det gäller att införa daglig fysisk aktivitet, medan andra skolor i princip inte har börjat bearbeta frågan.

Vi anser att med tanke på att tillägget i läroplanen har funnits i ca tre år, är det konstigt att skolorna inte uppmärksammat och börjat arbeta mer med att införa daglig fysisk aktivitet. Så länge tillägget avser att skolorna ska främja fysisk aktivitet tror vi dock att det kommer att se väldigt olika ut på olika skolor. Vill man från regeringens sida ställa krav på att det här ska genomföras förloras kanske *frirummet* för utvecklandet av daglig fysisk aktivitet.

Vi har sett att tolkningen av hur man arbetar med tillägget skiljer sig från skola till skola. Detta är både positivt och negativt. Vi tror att om tillägget hade varit mer konkret och uttalat, hade arbetet kring införandet av daglig fysisk aktivitet varit lättare för såväl skolledning som för lärare. Vi tror också att skolledningen då hade tagit ett större ansvar i frågan.

Samtidigt ser vi att sättet att arbeta med tillägget idag stimulerar till nya arbetssätt och metoder vid införandet av daglig fysisk aktivitet på schemat, vilket är positivt. Skolorna måste hitta sitt sätt att arbeta med tillägget. Beroende på miljö, resurser, personal och elever är det många faktorer som avgör hur ett arbete med daglig fysisk aktivitet kommer att se ut. Som vi ser det skiljer det sig ganska mycket åt bara på en sådan liten undersökningsgrupp som vi tittat närmare på.

Vi anser att tillägget skall bli ett mål att uppnå och inte ett mål att sträva mot. Vi tror då att skolledningar runt om i landet kommer att förstå betydelsen av att arbeta med daglig fysisk aktivitet. Vi anser dock att frirummet angående hur skolan skall uppnå dessa mål ska förbli så

²⁰ För vidare information, se <http://www.slv.se>

fritt som det är idag. Detta ger utrymme till nyfikenhet, utvecklingsarbeten och stimulerande arbetssätt.

I läroplanen (Lpo-94) står även att rektorn har det övergripande ansvaret för att skolan som verksamhet uppnår de nationella målen. Vi vill med detta avsluta vår studie genom att belysa vikten av att mycket ansvar ligger på rektorn i utvecklingsarbetessynpunkt och att deras inställning är av största betydelse för ett utvecklingsarbete.

8.2 Förslag till vidare forskning

Det hade varit intressant att belysa skillnader mellan manligt och kvinnligt vad gäller skolledares inställning till fysisk aktivitet i skolan utifrån styrdokumentens mål och krav.

Vidare hade vi tycket det varit intressant och roligt med en uppföljning av de rektorer vi intervjuat. Detta för att se utvecklingen av deras tankar, arbete och åsikter. Huruvida deras inställning och förhållningssätt till tillägget i läroplanen och till ämnet idrott och hälsa förändras över tid.

8 Referenser:

8.1 Böcker:

Berg, Ulrika (2003). ”Barn” i Sthåle, Agneta (red), *FYSS- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling* (s.103 ff). Sandviken.

Ericsson, Ingegerd (2006). ”Bunkefloprojektet visade vägen till mer idrott i skolan”. *Idrottsmedicin*, 2, 4 ff.

Eriksson, Charli, Gustafsson, Kjell, Mustell, Theres , Quennerstedt, Mikael Jan, Rudsberg, Karin, Sundberg, Marie och Svensson, Lena (2003), *Skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor- en utvärdering av läget hösten 2002*. Örebro universitet, Institutionen för idrott och hälsa.

Eriksson, Charli, Gustafsson, Kjell, Quennerstedt, Mikael Jan, Rudsberg, Karin, Öhman, Marie och Öijén, Lena (2003). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03)*. Stockholm: CE Fritzes AB.

Folkesson Lena, Rosendahl Lendahls Birgit, Längsjö Eva & Rönnerman Karin (2004) *Perspektiv på skolutveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Hedman, Rune (1982). *Idrottens fysiologi*. Upplaga 2:1. Malmö: Liber Förlag.

Johansson, Bo och Svedner, Per Olov (2001) *Examensarbetet i lärarutbildningen. Undersökningsmetoder språklig utformning*. Uppsala: Kunskapsförlaget.

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

Larsson, Håkan och Redelius, Karin (red) (2004). *Mellan nytta och nöje- Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan

Myndigheten för skolutveckling, (2005-09-01). *Slutrapport, Dnr 2004:170*. Stockholm: Regeringskansliet.

Skolverket. (1994) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: CE Fritzes AB

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

Trost, Jan (2001). *Enkätboken*. Upplaga 2:1. Lund: Studentlitteratur.

8.2 Internetadresser:

<http://www.alvsakersskolan.kungsbacka.se/html/id.htm>

<http://www.bunkeflomodellen.com>

<http://www.fhi.se>

<http://www.molndal.se>

<http://www.oru.se/ncff>

<http://www.rf.se>

<http://www.skola.kungalv.se/thorild/halsoskolan/start.htm>

<http://www.slv.se>

<http://www.thorild.nu>

8.3 Intervjuer:

Personlig kontakt med Rektor A

Personlig kontakt med Rektor B

Personlig kontakt med Rektor C

Personlig kontakt med Rektor D

Personlig kontakt med Ingegerd Ericsson

Bilaga 1

Frågemall vid intervjuer med rektorer:

- Hur arbetar er skolan med tilläget som finns i läroplanen för att uppnå att barn- och ungdomar blir mer fysiskt aktiva?

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Lpo94, sid 5).

- Hur skulle rektorn vilja arbeta med tillägget? Vad har rektorn för visioner?