



Hälsa bland barn och unga

En historisk översikt kring diskussionen i tidskriften Skolvärlden 1965-2005

C-uppsats / Interdisciplinärt självständigt arbete
med utbildningsvetenskaplig inriktning
Rapportnummer: VT07-1040-11-I

Göteborgs Universitet
Historiska Institutionen
Författare: Erik Mellander
Handledare: Lennart K Persson

1. Innehållsförteckning

1. Innehållsförteckning	1
2. Inledning.....	2
3. Bakgrund.....	5
3.1 Kost	5
3.2 Stress	7
3.3 Fysisk aktivitet	8
4. Syfte och frågeställningar	11
5. Forskningsläge	11
6. Metod	13
7. Avgränsningar:.....	15
7.1 Områden/komponenter utelämnade ur undersökningen	15
7.2 Insamlat material	15
7.3 Varför tidskriften Skolvärlden?	15
8. Resultat.....	17
8.1 Del 1 – Resultat med diagram.....	17
8.2 Del 2 – Resultatanalys	20
8.2.1 Kost	20
8.2.2 Stress	21
8.2.3 Fysisk aktivitet	22
9. Diskussion	25
9.1 Återknytning till syfte och frågeställningar.....	25
10. Förslag till vidare forskning	27
11. Sammanfattning	28
12. Referenslista	29

2. Inledning

Nästan varje dag möts vi av rapporter som talar om hur hälsan bland barn och vuxna stadigt försämras. Vi lever idag i ett samhälle som allt mer präglas av ohälsa på grund av stress, dåliga matvanor och inte minst brist på fysisk aktivitet. Belastningsskador såsom ont i rygg och leder bland barn och unga har ökat, vilket kommer att kosta samhället enorma summor pengar varje år i form av sjukvårdskostnader och förlorade skatteintäkter. Siffror från 1998 visar att kostnaderna för samhället rörande övervikt då låg på cirka 5-6 miljarder kronor varje år.¹ Det finns skäl att anta att denna siffra inte sjunkit sedan dess.

Stillasittande aktiviteter och dålig kosthållning leder till en ökad risk för sjukdomstillstånd som till exempel diabetes, högt blodtryck, hjärnblödning, benskörhet och tjocktarmscancer.² Rapporter talar också om att barn och unga känner sig stressade i sitt vardagsliv. Enligt en nyligen genomförd undersökning utförd av Barnombudsmannen känner sig barn idag allt mer stressade, både i hemmet och i skolan.³

Samtidigt som ohälsan breder ut sig har våra kunskaper om hälsa och hur vi borde leva för att må så bra som möjligt ökat stort under de senaste åren. Hälsotrenden har fått sitt genombrott med gym, friskvårdscenter, restauranger med nyttig mat och TV-program som talar hälsa. Men samtidigt som hälsoindustrin tjänar stora pengar kan vi i forskningsrapport efter forskningsrapport fortfarande se hur ohälsan breder ut sig.

I och med samhällets förändring under de senaste 50 åren har vardagslivet och aktivitetsutövandet förändrats för svenska barn och ungdomar. Spontanlekar och idrott utomhus har till stora delar ersatts av mer stillasittande aktiviteter inomhus, som till exempel datoranvändande i form av datorspel och Internetanvändande samt TV och film. Med HemPC-avtalen som började dyka upp under 1990-talet har datorn och Internet tagit klivet in i var mans vardagsrum, vilket har varit både positivt och negativt. Datorn behövs i dagens samhälle och den underlättar arbetet för oss, men fel använd är den också en hälsorisk vilket man måste vara medveten om. Det är alltså viktigt att inse att den tekniska revolution som skett under den andra halvan av 1900-talet inte bara är av ondo, utan till stor hjälp för oss.

¹ Apoteksbolaget AB (1997), s. 146.

² Hauffman, Susanna (1997), s. 5.

³ Barnombudsmannen rapporterar (BR 2004:03), s. 8.

Men vi måste samtidigt möta de förändringar den lett till på ett sätt som skapar förutsättningar för en fortsatt god hälsa bland befolkningen och grundlägger goda livsvanor för de unga.

Om barn och unga tidigt grundlägger dåliga levnadsvanor är risken stor att de tar med sig dessa vanor in i vuxen ålder. Väl där är det mycket svårt att lägga om sina vanor eftersom det innebär så stora förändringar i livsföringen.

Ett av de viktigaste instrumenten för att råda bot på denna ohälsoepidemi är kunskap. Kunskap om vad hälsa är, hur man skapar förutsättningar för en god hälsa och sedan upprätthåller den resten av livet. För att nå befolkningen så tidigt som möjligt är det viktigt att man i skolans värld har dessa kunskaper och är noga med att förmedla dem till eleverna redan från förskoleåldern ända tills eleverna går ur gymnasieskolan.

Som lärare och pedagog har man en mycket viktig roll som kunskapsförmedlare och förebild för de elever man undervisar. Devisen att ”barn inte gör som man säger, utan gör som man gör” måste vi också ta fasta på när vi skapar dessa förebilder i skolans värld. Hand i hand med att vi förmedlar vår kunskap måste vi alltså visa på dessa förebilder. Vad är då viktigare än att vi som lärare besitter goda kunskaper inom hälsoområdet? Det är inte bara lärare i skolämnet idrott och hälsa som ska vara dessa förebilder och källor till kunskap. Detta faller på *alla* pedagoger i skolan, oavsett ämnesinriktning.

Jag är övertygad om att jag som blivande lärare i ämnena historia och idrott och hälsa kommer att spela en viktig roll när det gäller att förmedla kunskaper om goda livsvanor till mina elever. Därför är det med stort intresse jag följer debatten i media kring hur hälsan utvecklas i det svenska samhället.

God hälsa är inte bara en förutsättning för vårt fysiska välbefinnande och för att undvika sjukdomar. God hälsa är också av stor vikt för elevers möjligheter att tillgodogöra sin skolgång på bästa sätt. Intressant är att se hur denna viktiga fråga har diskuterats i pedagogisk press under en längre tidsperiod. I begreppet hälsa ser jag kost, stress och fysisk aktivitet som tre viktiga delkomponenter. Hur har diskussionen sett ut och hur har dessa tre komponenter diskuterats?

Pedagogiska tidskrifter är viktiga då de ger verksamma lärare inblick i aktuell forskning och de är samtidigt en källa till egen fortbildning efter att man tagit sin examen och påbörjat sitt

yrkesverksamma liv. Den pedagogiska tidskriften är tänkt att lyfta tankar och problem som rör skolvärlden och lämpar sig därför bra för denna undersökning.

Jag ser fram mot att få dra mitt strå till stacken och försöka vända den negativa trend som tagit sitt grepp om vår befolkning sedan många år tillbaka.

3. Bakgrund

3.1 Kost

För att kunna öka sin hälsa och sin livskvalitet behöver man ha kunskaper om kosten och dess betydelse för människan. Under 1900-talet har livsmedelskonsumtionen förändrats drastiskt i Sverige. Tyvärr har förändringarna i kostvanorna inte lett till en sundare fördelning mellan de olika energigivande näringsämnen, snarare tvärtom. Man kan till exempel se att andelen fett och socker i kosten, något som anses direkt påverka folkhälsan, har ökat stadigt under efterkrigstiden. Enligt boken *Kost motion & hälsa*, publicerad av Socialstyrelsen och Livsmedelsverket, förhåller det sig så att ju mer fett och/eller socker kosten innehåller, desto större är risken att halten av essentiella näringsämnen som protein, vitaminer och mineraler blir för låg. Samtidigt ökar kostens energitäthet och risken finns att vi får i oss alldeles för mycket energi, något som kan göra oss överviktiga.⁴

I Sverige utformades redan på 1960-talet övergripande kost- och näringsrekommendationer av centrala myndigheter. År 1968 etablerades en medicinsk expertgrupp för kost och motion och 1971 utkom den första upplagan av boken ”Kost och motion”.⁵ Hälsoarbetet präglades av ett antal informationskampanjer i samhället där kostkunskap skulle spridas till folket. Ett par exempel är frukostkampanjen ”Börja dagen bättre” och ”brödkampanjen” 1976-1977, där man på stora plakater i samhället meddelade att ”Socialstyrelsen vill att vi äter 6-8 skivor bröd om dagen”.⁶

Under 1980-talet tillsattes ett antal utredningar som skulle behandla frågor om sambandet mellan kost och hälsa. Rekommendationer efter dessa utredningar blev ett antal förslag till förändringar av kostvanorna såsom att man till exempel skulle söka minska intaget av fett och socker och öka konsumtionen av spannmålsprodukter och potatis. Sammantaget syftade dessa rekommendationer till att öka människans hälsa och vitalitet under livsloppet. För att åstadkomma dessa förändringar och sprida kunskaper ansåg man att man i första hand skulle använda sig av information och utbildning.⁷

⁴ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 33.

⁵ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 45.

⁶ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 46.

⁷ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 46.

1987 beslutade Livsmedelsverket att arbeta mer aktivt med kost- och hälsofrågor och man fastställde ett handlingsprogram för detta. I detta handlingsprogram angavs åtgärder som behövde vidtas för att ändra det svenska folkets matvanor. En av punkterna i programmet var vikten av ökad information för att sprida kunskaper om goda kostvanor.⁸

Enligt boken *Kost motion & hälsa* är skollunchen ibland dagens enda tillagade mål mat för många skolbarn i Sverige. Därför är det viktigt hur skollunchen är sammansatt och i vilken miljö den serveras:

Den mat som serveras i skolan bör vara en praktisk tillämpning av undervisningen i kostkunskap och hälsokunskap med syftet att påverka, utveckla och förbättra elevernas förmåga att bedöma sitt mat- och näringsbehov och utveckla ett kritiskt förhållningssätt till olika matutbud samt öka deras medvetenhet om sambandet mellan mat och hälsa. Den dagligen återkommande skolmåltiden kan då bli en återkoppling till kunskaper och värderingar om mat och matvanor. Det är därför viktigt att skolmåltiden motsvarar det som elever lär sig om bra mat i undervisningen och att den serveras i en trivsamt och avkopplande miljö.⁹

Undersökningar från tidigt 90-tal visar att många barn och unga på den tiden hoppade över eller bara åt lite av skolmaten. Samma undersökningar visade även att det fanns tydliga socioekonomiska samband kring barnens kosthållning. Barn till föräldrar i socialgrupp tre hade som regel sämre kostvanor än barn till föräldrar i socialgrupp ett.¹⁰ Erfarenheter från undersökningar gjorda under 1990-talet visade att man genom en ökad valfrihet kring olika maträtter i skolmaten kunde få fler elever att äta skollunch. I samband med detta var det oftast elever som tidigare åt otillräckligt som förbättrade sina matvanor.¹¹

Kosthållningen bland barn och unga i dagens samhälle lämnar mycket att önska. Enligt en undersökning utförd av Livsmedelsverket år 2003 (*Riksmaten – barn 2003*) äter svenska barn alldeles för mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk. Enligt undersökningen kommer nästan en fjärdedel av den energi barnen får i sig från denna typ av mat.¹²

⁸ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 48.

⁹ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 39.

¹⁰ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 36.

¹¹ Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992), s. 40.

¹² Livsmedelsverket (2003), s. 103.

Till skillnad från tidigare undersökningar är de socioekonomiska skillnaderna inte längre lika stora när det gäller barns kosthållning. De skillnader som går att se är att barn till föräldrar med lång utbildning äter mer frukt och grönt, vilket även gäller barn till föräldrar med utländsk härkomst. Barn till föräldrar med lång utbildning hade även en något bättre näringsstäthet i kosten.¹³

3.2 Stress

Under de senaste 10-20 åren har ett antal rapporter visat att det har blivit allt vanligare att ungdomar känner sig nedstämda, är oroliga, har svårt att sova och har värk.¹⁴ Samtidigt har psykiska problem blivit allt vanligare bland ungdomar i Sverige under de senaste decennierna. I den statliga utredningen om ungdomar, stress och psykisk ohälsa från 2006 (SOU2006:77) kan man läsa följande:

I SCB:s undersökningar av levnadsförhållanden angav år 1989 9 procent av kvinnor i åldern 16-24 år att de hade besvär av ängslan, oro eller ångest. Sexton år senare år 2005 är det tre gånger fler, 30 procent, som har sådana problem. Det finns sex svenska studier där jämförbara grupper av ungdomar i åldern 15–24 år tillfrågats vid upprepade tillfällen på samma sätt om olika former av psykiska besvär. Samtliga studier visar på ökade besvär i form av oro och nedstämdhet, sömnbesvär och trötthet samt anspänning och värk. Sådana besvär har ökat även i befolkningen i stort men ökningen är mest uttalad i åldern 16–24 år och ökningen saknas helt för de äldsta.¹⁵

Enligt samma undersökning är en stor del av de stressrelaterade symtomen vanligare bland flickor och kvinnor jämfört med män och pojkar. Dock har ökningen de senaste decennierna skett med samma takt oavsett kön.¹⁶

I SOU2006:77 kan man fortsatt läsa att de flesta ungdomar ser en skillnad mellan uttrycken stress och press. De ser press som något positivt, något som kan göra en motiverad, medan stress enbart är negativt. De säger också att dagens prestationssamhälle genererar stress. Den stora valfriheten som råder idag är enligt ungdomarna något som kan orsaka stress.¹⁷

¹³ Livsmedelsverket (2003), s. 185

¹⁴ Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77), s. 13.

¹⁵ Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77), s. 15.

¹⁶ Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77), s. 15.

¹⁷ Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77), s. 16.

Något som idag framhålls som stressande bland skolungdomar är de egna högt ställda kraven på bra betyg. Detta är framför allt tydligt bland gymnasieungdomar på teoretiska program. De säger också att ämnes- och betygssystemen är stora källor till stress eftersom en majoritet av lärarna inte förstår mål och kriterier, utan tolkar dem på sitt eget sätt. Enligt eleverna skulle en större lärartäthet och mindre klasser skapa mindre stress då varje elev skulle kunna bli sedd.¹⁸

1995 publicerades en översikt där författarna ställde tio hypotetiska frågor kring varför psykisk ohälsa blivit allt mer vanligt bland unga människor. Huvudförklaringen var att unga människors förväntningar har ökat snabbare än de faktiska livsmöjligheterna. Enligt sociologen Ulrich Beck kan en liknande bild urskiljas när man analyserar de postindustriella samhällenas utveckling under den andra delen av 1900-talet. Han säger att människornas levnadsvillkor markant har förbättrats, men att förväntningarna höjts ännu mer, något som skapar en obalans och därför blir en källa till stress, vilket resulterar i sämre psykisk hälsa.¹⁹

3.3 Fysisk aktivitet

Som jag nämnde i inledningen hör vi allt oftare larmrapporter som talar om att antalet överviktiga barn ökar i det svenska samhället. Som ett resultat av detta ser vi också ett ökat antal barn med ett sämre hälsotillstånd. Orsakerna till denna utveckling debatteras och man menar att försämrade kostvanor och ett ökat stillasittande är orsaken.²⁰ Enligt Lars-Magnus Engström, idrottsforskare vid Idrottshögskolan i Stockholm, är idrotten den i särklass mest populära organiserade fritidsaktiviteten bland barn och ungdomar idag. Man har dock kunnat se en ändring i karaktär av denna sedan slutet av 1960-talet. Förr ägnade sig de flesta åt idrott och lek i spontan form, utan att vara medlemmar i någon förening. Idag är föreningsverksamheten mycket mer utbredd.

Under perioden från mitten av 1960-talet och fram till nutid har mängden och formerna för fysisk aktivitet bland barn och unga förändrats. Den spontanlek och spontanidrott som förr var så vanlig, förekom allt mer sällan under 1980-talet och i slutet av samma årtionde hade den nästan helt försvunnit. Under 1990-talet och i början av 2000-talet verkar den ha kommit

¹⁸ Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77), s. 16.

¹⁹ Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77), s. 20-21.

²⁰ Engström, Lars-Magnus (2004), s. 1.

tillbaka, nu i andra former såsom träning på gym och skateboard- och inlineåkning, men inte i lika utbredd skala.²¹

Ändå är den fysiska aktivitetsnivån inte tillräcklig idag. Lars-Magnus Engström summerar utvecklingen från 1960-talet fram till idag på ett talande sätt:

- vi ser en ökad andel medlemmar i föreningar – särskilt bland flickor
- vi ser en dramatisk minskning av idrottsverksamhet utanför förening som enda form för träning
- vi ser att idrottsrörelsen bär upp en stor del av barns och ungdomars fysiska aktivitet och mycket få barn som står utanför idrottsrörelsen förmår att på egen hand ägna sig åt fysisk träning flera gånger per vecka
- vi ser allt färre ungdomar som regelbundet ägnar sig åt idrott
- vi ser att andelen ungdomar som är idrottsligt inaktiva har fördubblats bland flickor och tredubblats bland pojkar under de tre senaste decennierna.²²

Tydligt är att de barn och unga som är fysiskt inaktiva idag ofta står utanför idrottsrörelsen. Man skulle kunna anta att dessa personer kompenserar sin fysiska inaktivitet på fritiden med att vara extra aktiva på skolidrotten. Engströms forskning visar att så inte är fallet, kanske för att förhållningssättet till skolans idrottsundervisning är så starkt knutet till idrottsutövning.²³

Tydligt är att fysisk aktivitet och idrottsutövande idag till skillnad från förr har blivit en klassfråga. Enligt Engström får de fysiskt inaktiva barnen inte ut särskilt mycket av ämnet idrott och hälsa i skolan och alla barn har inte samma möjligheter att ägna sig åt fysisk aktivitet eller idrott på fritiden. Engström säger:

Valet att ägna sig åt idrott i barnåren tycks ha mycket litet med idrottslig talang att göra utan är mer knutet till föräldrarnas engagemang och ekonomi, till kompisarnas intressen samt till uppväxtvillkor och andra miljöfaktorer. *Barn och ungdomar har i dag inte jämlika villkor att delta i idrott och annan fysisk aktivitet.*²⁴

²¹ Engström, Lars-Magnus (2004), s. 2.

²² Engström, Lars-Magnus (2004), s. 3.

²³ Engström, Lars-Magnus (2004), s. 4.

²⁴ Engström, Lars-Magnus (2004), s. 6.

Enligt Engström är det en rättighet för alla barn att kunna få vara fysiskt aktiva och få delta i idrottsliga aktiviteter. Där anser han skolan vara den perfekta miljön, eftersom i stort sett alla barn kommer dit. Han anser samtidigt att möjligheterna att få vara fysiskt aktiv och lära sig olika färdigheter i skolan måste breddas och fördjupas. Rätt utbildad personal krävs för att kunna ge barn och unga en allsidig motorisk kompetens i framtiden. Detta för att de ska kunna delta i lek, idrott, motion och friluftsliv.²⁵

Fysisk aktivitet som en klassfråga måste bekämpas, anser Engström. Barn ska inte behöva vara medlemmar i en förening för att få ägna sig åt fysiskt aktivitet. Där är hans råd att öppna upp skolor och idrottsplatser även utanför skoltid, så att barn utanför föreningslivet också kan få möjlighet att röra på sig och vara fysiskt aktiva. Samtidigt ska man ta tillvara på barnens intressen, allt för att stärka barnens självförtroende och hjälpa dem att utveckla en positiv inställning till fysisk träning.²⁶

²⁵ Engström, Lars-Magnus (2004), s. 6.

²⁶ Engström, Lars-Magnus (2004), s. 6.

4. Syfte och frågeställningar

Denna uppsats syftar till att undersöka hur elevhälsa har diskuterats i facktidskriften Skolvärlden mellan åren 1965-2005. Begreppet hälsa har i undersökningen delats upp i delkomponenterna stress, kost och fysisk aktivitet. Uppsatsen syftar också till att undersöka hur diskussionen kring dessa tre delkomponenter har förändrats under den undersökta tidsperioden. Uppsatsens syfte kan sammanfattas i dessa två frågeformuleringar:

- I vilken mån har Hälsa, med delkomponenterna stress, kost och fysisk aktivitet, belysts i den pedagogiska facktidskriften Skolvärlden under perioden 1965-2005.
- Hur har diskussionen kring hälsa och de tre olika delkomponenterna förändrats över tid?

5. Forskningsläge

Jag har inte kunnat finna någon tidigare forskning kring pedagogiska tidskrifter och hur de har behandlat ämnet elevhälsa med komponenterna kost, stress och fysisk aktivitet över en längre tidsperiod.

Det närmaste man kan komma är forskning kring fysisk aktivitet i förändring, med samhället och skolan i fokus. Här kan till exempel nämnas Lars-Magnus Engströms forskning kring barn och ungas fysiska aktivitet och idrottsutövande och hur det har förändrats under 1960-talet och framåt. Han konstaterar bland annat att den spontana fysiska aktiviteten och idrotten i samhället har minskat successivt, men på senare år ersatts med andra former av fysisk aktivitet. Dock ej i samma utsträckning som tidigare samt att det idag är vanligare att man motionerar och idrottar som medlem i någon form av förening. Han säger också att den fysiska aktiviteten ser ut att ha blivit en klassfråga då det inte längre handlar om att barn som inte rör på sig tillräckligt har sämre fysiska förutsättningar är andra, utan att det snarare handlar om dåligt engagemang från föräldrar, ekonomi samt var man bor. Avslutningsvis konstaterar han att den fysiska aktiviteten i skolan borde förändras för att passa även de som

inte lockas av idrottsrörelsen, så att även de kan finna former för fysisk aktivitet som passar dem.²⁷

Det finns även forskning utförd på området kring hur skolämnet gymnastik och idrott har förändrats över tid. Här kan bland annat nämnas Claes Annerstedts rapport om gymnastikämnets utveckling i Sverige. Annerstedt kategoriserar i sin rapport gymnastikämnets utveckling i ett antal olika faser och beskriver där hur fysisk aktivitet har bedrivits i skolan. Bland annat konstaterar han att 1950- till 1970-talet karaktäriserades av en fysiologisk fas där lek och idrott fick stort utrymme i skolgymnastiken. Konditionsämnet dominerade den fysiska aktiviteten och han säger att man lite elakt kan säga att lärarnas huvuduppgift var att försöka få eleverna att svettas. 1970-talet och fram till mitten på 1990-talet präglades av en osäkerhetsfas där allt färre centrala instruktioner och anvisningar gavs kring gymnastikämnet. Idrottsrörelsen kom allt mer att överta rollen som fysisk fostrare för många barn och unga när neddragningar gjorde att skolämnet fick allt mindre tidstilldelning. Från mitten på 1990-talet och framåt menar Annerstedt att skolämnet idrott och hälsa har befunnit sig i en slags hälsofas, där fokus har lagts på hälsa i allmänhet, inte bara när det gäller fysiskt välbefinnande. Dock har det varit svårt för skolan att uppfylla alla kursmål som kom med Läroplanen för grundskolan 1994 (Lpo 94) på grund av den begränsade tidstilldelningen.²⁸

²⁷ Engström, Lars-Magnus (2004), s. 1-6.

²⁸ Annerstedt, Clas (1993), s. 50.

6. Metod

För att skapa en historiskt översikt över hur elevhälsa har diskuterats i pedagogisk press under en längre tidsperiod, har jag valt att studera tidskriften *Skolvärlden* som utges av Lärarnas Riksförbund sedan 1963.

Med utgångspunkt i 1960-talet och den då nyss utkomna läroplanen för grundskolan (LGR 62) och införandet av enhetsskolan, har jag valt att fokusera min undersökning till åren 1965-2005. Skollagen som kom 1962 inleds med en paragraf om skolans mål. Den lyder:

Den genom samhällets försorg bedrivna undervisningen av barn och ungdom har till syfte att meddela eleverna kunskaper och öva deras färdigheter samt i samarbete med hemmen främja elevernas utveckling till harmoniska människor och till dugliga och ansvarsställande samhällsmedlemmar.

Denna text inleder också LGR 62, som var grundskolans första läroplan.²⁹ I och med att detta markerade starten för grundskolan är det ännu ett skäl till varför jag valt att starta min undersökning vid denna tidpunkt.

Undersökta årgångar av tidskriften *Skolvärlden* är år 1965-2005. Tidskriften har utkommit med varierande antal nummer per år.

- 1965-1982 utkom tidskriften med 36 nummer per år.
- 1982-1987 utkom tidskriften med 32 nummer per år.
- 1987-1992 utkom tidskriften med 30 nummer per år.
- 1992-2002 utkom tidskriften med 22 nummer per år.
- 2002 utkom tidskriften med 21 nummer.
- Sedan 2003 utkommer tidskriften med 20 nummer per år.

Tidskriften distribueras till alla medlemmar av Lärarnas Riksförbund, samt eventuella prenumeranter, exempelvis skolor, bibliotek o.s.v.

Under studien av tidskriften har jag läst varje nummer i alla årgångar från 1965 till 2005 och noterat de artiklar som på något sätt berör följande områden:

²⁹ Marklund, *Sixten* (1988), s. 123.

- *Kost* – artiklar som på något sätt berör elevers kostvanor, både i och utanför skolan. Det kan till exempel handla om besparingar, vilket leder till sämre skolmat och därför en diskussion kring elevernas hälsa eller inlärningsförmåga. Det kan också handla om diskussioner kring den miljö i vilken skolmaten serveras.
- *Stress* – artiklar som på något sätt berör stress och då med eleven i fokus. Stress bland lärare har i tidskriften *Skolvärlden* diskuterats flitigt under den undersökta tidsperioden, men jag har valt att utelägna dessa artiklar då jag vill lägga fokus på det som rör barn och ungdomar i skolan.
- *Fysisk aktivitet* – här har jag valt att notera artiklar som på något sätt berör vikten av rörelse och fysisk aktivitet för att stärka hälsan och motverka skador och sjukdomstillstånd bland barn och unga. Det kan till exempel handla om artiklar där läsaren ges kunskaper om varför det är så viktigt för barn att få röra mycket på sig under uppväxtåren.

Notera att en enskild artikel kan innehålla en diskussion kring flera av de komponenter jag letat efter. Resultatet skall alltså inte läsas som att varje enskild träff på en komponent betyder att artikeln endast handlat om detta, exempelvis kost. I en och samma artikel kan en diskussion ha förekommit kring både stress, kost och fysisk aktivitet samtidigt.

7. Avgränsningar:

7.1 Områden/komponenter utelämnade ur undersökningen

- *Alkohol, narkotika och tobak* - Ett område som också berör elevhälsa är alkohol, narkotika och tobak (ANT). Jag har dock valt att utelämna detta ur min undersökning då det mest berör elever i grundskolans senare år samt gymnasiet. Det är dock värt att notera att det förebyggande arbetet mot alkohol, narkotika och tobak börjar redan tidigt i grundskolan, varför det inte på något sätt är mindre viktigt att lägga tid på i grundskolans tidigare åldrar.
- *Övervikt/fetma* – Diskussionen kring övervikt och fetma tas ofta upp i samband med diskussionen kring fysisk aktivitet, varför jag inte fokuserat på denna komponent.

7.2 Insamlat material

För att avgränsa mig har jag valt att bara ta med ledarartiklar, artiklar, debattartiklar och notiser. Det som faller utanför denna avgränsning är till exempel insändare, boktips, recensioner av kurslitteratur, krönikor och kåserier.

Jag vill dock påpeka att ett antal nummer av tidskriften har saknats, varför jag inte kunna läsa dem och notera antalet artiklar i dem. Saknade nummer är:

Årgång 1991 – nummer 22, 23 och 25

Årgång 1993 – nummer 17-22

Årgång 1996 – nummer 16

Årgång 2003 – nummer 17 och 18

Jag har tyvärr inte kunnat få tag på dessa nummer, men antalet är så pass litet att jag anser att det inte i någon större utsträckning påverkar resultatet av min undersökning.

7.3 Varför tidskriften Skolvärlden?

Fördelen med att välja tidskriften Skolvärlden för min undersökning är att den i motsats till andra mer specialiserade pedagogiska tidskrifter som till exempel tidskriften *Idrott och Hälsa*,

inte redan riktar sig mot ”de redan frälsta”. Eftersom tidskriften Skolvärlden riktar sig mot alla lärare i grundskolan och gymnasiet oavsett ämnesinriktning, är det intressant att se i vilken mån dessa lärare, som inte alltid har specialkunskaper om vikten av fysisk aktivitet, motion, kost etc. får tillgång till artiklar som kan öka deras kunskaper och medvetande i frågan.

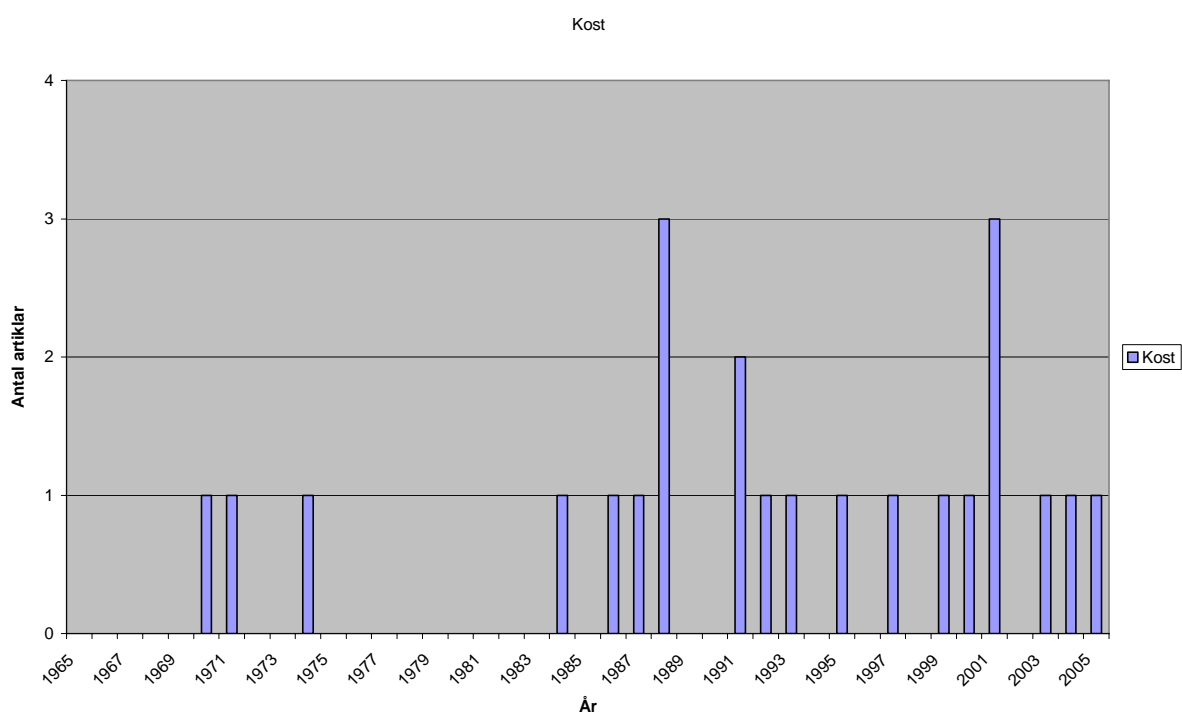
Möjligen kan valet av tidskrift kunna kritiserars då många verksamma pedagoger i förskolan och grundskolans tidigare år är medlemmar av Lärarförbundet istället för Lärarnas Riksförbund och därför inte automatiskt nås av tidskriften Skolvärlden. Däremot är det brukligt att den finns tillgänglig i lärarrum eller andra gemensamma utrymmen på skolan.

Mest intressant hade naturligtvis varit att undersöka ett större antal tidskrifter som riktar sig till pedagoger verksamma i grundskolan och gymnasiet, men jag har i denna undersökning tvingats begränsa mig till en tidskrift av olika anledningar. Dels handlar det om en tidsekonomisk aspekt för undersökningen, dels att det inte är många tidskrifter som utgivits regelbundet under den för undersökningen valda tidsperioden.

8. Resultat

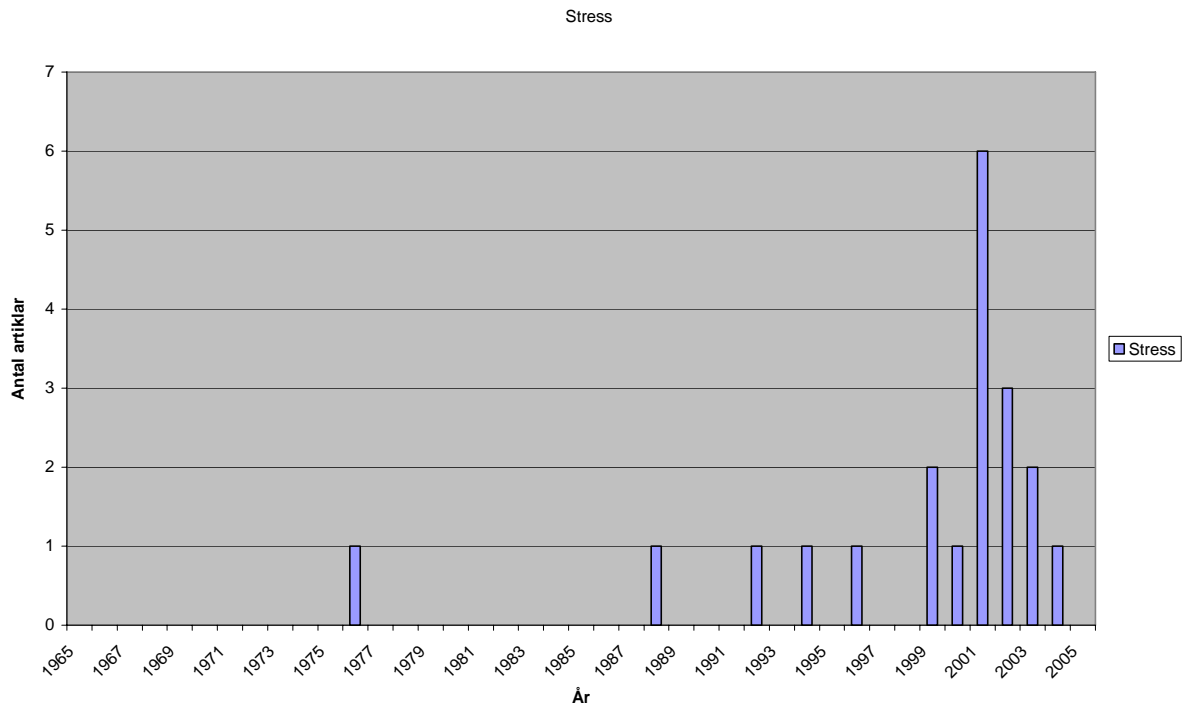
Här redovisas resultatet av undersökningen. För att göra resultatet tydligt och överskådligt är det uppdelat i två delar. I del ett redovisas det antal artiklar som förekommit år för år, förtydligt med hjälp av ett antal diagram. Del två är en resultatanalys och där presenteras en sammanställning kring vad artiklarna huvudsakligen handlat om ur ett historiskt perspektiv.

8.1 Del 1 – Resultat med diagram



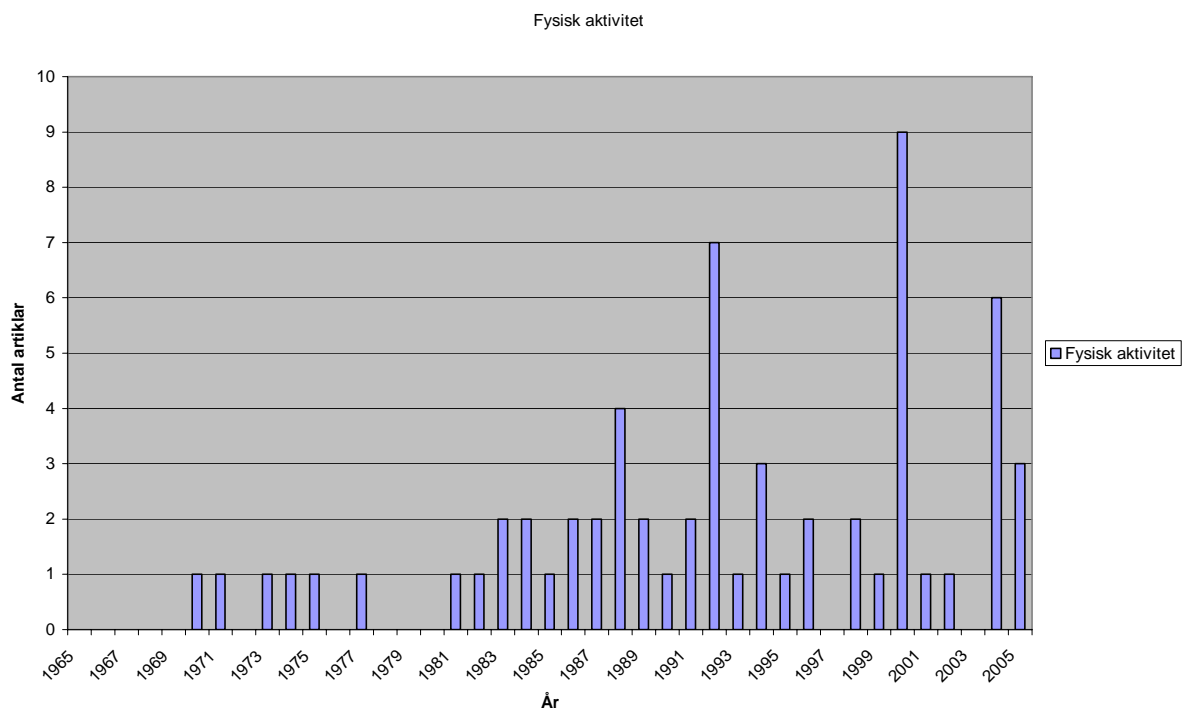
Figur 1.

Kost – Mellan åren 1965-2005 har det publicerats 23 artiklar som handlar om kost. Sedan 1985 har antalet artiklar varit relativt jämnt, med toppar år 1988 och 2001. Innan dess har endast 3 artiklar publicerats, alla mellan 1970-1974.



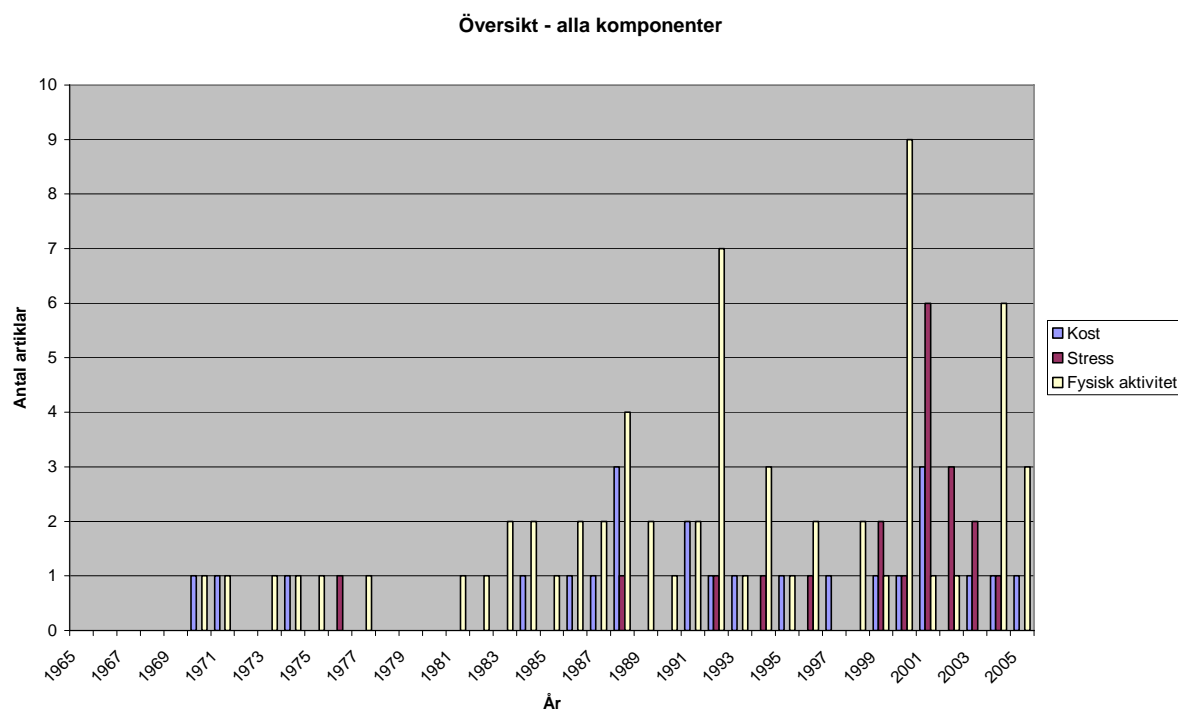
Figur 2.

Stress – Mellan åren 1965-2005 har det publicerats 20 artiklar som handlar om stress. Man kan se en ökning av antalet artiklar från år 2000 och framåt. Före 1988 publicerades endast en artikel som behandlade ämnet.



Figur 3.

Fysisk aktivitet – Mellan åren 1965-2005 har det publicerats 63 artiklar som handlar om fysisk aktivitet. Ämnet har diskuterats ganska flitigt under hela den undersökta perioden, men man ser en ökning av antalet artiklar från mitten av perioden och framåt.



Figur 4.

Översikt med alla komponenter - Som översikten visar är fysisk aktivitet den delkomponent som har diskuterats mest i tidskriften Skolvärlden under den undersökta tidsperioden. Förekomsten av artiklar som behandlar de komponenter jag valt att leta efter har ökat mot slutet av den undersökta tidsperioden.

8.2 Del 2 – Resultatanalys

8.2.1 Kost

1960-talet

Under 1960-talet publicerades inga artiklar som handlade om kost och/eller kostvanor bland barn och ungdomar..

1970-talet

Under 1970-talet och fram till mitten på 1980-talet låg fokus i artiklarna på fakta om hur bra kost och regelbunden motion leder till bra hälsa. Skolan har ett ansvar att ge eleverna utbildning om detta då man anser att det är viktigt att tidigt grundlägga goda livsmönster för en hälsosam livsstil. Till exempel diskuterar man i en artikel målsättningarna för ämnet gymnastik och konstaterar att ett mål är att man hos eleverna bör skapa goda vanor vad gäller kosthållning och att målet också är att grundlägga dessa vanor tidigt i livet.³⁰ Denna typ av artiklar återkommer regelbundet från början av 1970-talet till slutet av den undersökta perioden.

1980-talet

Under 1980-talet börjar skollunchen att diskuteras allt mer. Forskning visar att många elever äter dåligt, både i hemmet och i skolan, och man diskuterar hur man ska kunna locka dem att äta bättre. Bland annat diskuteras om schemalagd skollunch kan vara en lösning på problemet.³¹ Det diskuteras att nedskärningarna i skolan slår mot skollunchen och hur detta påverkar elevernas hälsa och deras förmåga att tillgodogöra sig sin skolgång. Debatten om att det är viktigt att grundlägga goda kostvanor i unga år fortsätter.³²

1990-talet

Diskussionen om skollunchen och dess roll fortsätter. Man funderar vidare på vad man kan göra för att få eleverna att äta bättre och protesterna mot nedskärningarna som drabbar skolmaten fortsätter.³³ I en artikel diskuteras möjligheterna att lagstifta om skolmaten, då

³⁰ Skolvärlden, årgång 1971, nr. 29 s.13.

³¹ Skolvärlden, årgång 1988, nr. 2 s. 16.

³² Skolvärlden, årgång 1988, nr. 22 s. 24.

³³ Skolvärlden, årgång 1991, nr. 4 s. 6.

föreningen Hem & Skola inte vill se fler skolor som börjar ta betalt för skolmaten.³⁴ Man konstaterar också i en artikel att andelen elever med ätstörningar ökar och detta sätts i relation till elevernas kostvanor.³⁵

2000-talet

Under 2000-talet redovisas flera lyckade projekt där ansträngningar har gjorts för att förbättra elevernas matvanor och därmed också studieresultaten.³⁶ Förändringar i skollunchen genomförs på flera håll med goda resultat. Bland annat nämns att man kan göra maten mer intressant för eleverna och mer näringsrik, utan att tumma på kvaliteten.³⁷ Dessutom diskuteras den pedagogiska lunchen, där lärare äter tillsammans med eleverna för en lugnare och mer social måltidsmiljö. Lärarna är oroadade för att eleverna ska få dåliga matvanor om den pedagogiska lunchen tas bort av besparingsskäl.³⁸

8.2.2 Stress

1960-talet

Under 1960-talet publicerades inga artiklar som handlade om stress hos barn och unga.

1970, 1980 och 1990-talet

Från 1976 till mitten av 1990-talet publicerades endast ett fåtal artiklar om elevers stress. De handlade till exempel om att arbetsmiljön med buller och stora barngrupper skapade stress.³⁹ Det diskuterades också kring hur avslappning och fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska stressymtom.⁴⁰

2000-talet

Mot slutet av 1990-talet och under resten av den undersökta tidsperioden får diskussioner om elevers stress betydligt större utrymme i tidskriften än tidigare. Många artiklar belyser problemen med att barn i allt större grad känner sig stressade. En tänkbar orsak till den ökade

³⁴ Skolvärlden, årgång 1995, nr. 18 s. 3.

³⁵ Skolvärlden, årgång 1997, nr. 3 s. 24.

³⁶ Skolvärlden, årgång 2004, nr. 9 s. 2.

³⁷ Skolvärlden, årgång 2001, nr. 4 s. 16.

³⁸ Skolvärlden, årgång 2003, nr. 14 s. 8.

³⁹ Skolvärlden, årgång 1976, nr. 32 s. 10.

⁴⁰ Skolvärlden, årgång 1988, nr. 14 s. 12 samt Skolvärlden, årgång 1992, nr. 22 s. 26.

stressen anses vara det allt högre tempot i samhället vilket leder till att föräldrar inte har samma tid för sina barn som tidigare.⁴¹ Mediabuset och det framväxande informationssamhället är en annan faktor som leder till stress då eleverna inte förmår sälla bland all information de utsätts för i vardagen.⁴²

Många barn känner att skolan skapar mycket stress, då de känner att de har höga krav på sig. Att lyckas hinna med både fritidsintressen och skolarbete är ett annat problem som gör elever stressade.⁴³ Nedskärningar i skolan leder till allt större klasser vilket medför att lärarna inte har samma tid för varje elev som tidigare. Detta diskuteras i en artikel där skolläkaren säger att barnens stress hör ihop med stora barngrupper och lite personal.⁴⁴ Många elever, flickor i högre grad än pojkar, visar fysiska symtom på stress. Bland annat nämns en ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar som en konsekvens av stress under längre tid.⁴⁵ Ett flertal projekt med förändringar i skolan görs för att minska stressen på eleverna. Bland annat prövar man lokala kurser i stresshantering för gymnasieelever.⁴⁶ Avslutningsvis diskuteras även om skolstress kan ligga bakom ett ökat antal självsador bland unga flickor. Allt enligt en kartläggning utförd av Socialstyrelsen.⁴⁷

8.2.3 Fysisk aktivitet

1960-talet

Under 1960-talet publicerades inga artiklar som handlade om fysisk aktivitet.

1970-talet

Under 1970-talet handlar artiklarna om skolidrott för att må bra, skapa goda vanor för framtiden och att förebygga ohälsa. Till exempel diskuteras man hur skolämnet gymnastik och idrott bör utformas. Det nämns att idrottsämnet skall ge ”rekreation, god kondition och skapa

⁴¹ Skolvärlden, årgång 2000, nr. 19 s. 22.

⁴² Skolvärlden, årgång 2001, nr. 21 s. 6.

⁴³ Skolvärlden, årgång 2001, nr. 9 s. 9.

⁴⁴ Skolvärlden, årgång 2001, nr. 5 s. 4.

⁴⁵ Skolvärlden, årgång 2001, nr. 21 s. 6.

⁴⁶ Skolvärlden, årgång 2001, nr. 14 s. 20 samt Skolvärlden, årgång 2002, nr. 4 s. 12

⁴⁷ Skolvärlden, årgång 2004, nr. 2 s. 8.

förståelse och intresse för fysisk aktivitet”.⁴⁸ Under 1970-talet försöker man även påverka politiker för att få resurser till skolidrotten.⁴⁹

1980-talet

Nu börjar man att debattera kopplingen mellan fysisk aktivitet och hälsa med fokus på ökad kroppskänedom, personlighetsutveckling och stresshantering.⁵⁰ I artiklarna ser man även att genusperspektiv och klasstillhörighet lyfts fram och man diskuterar fysisk aktivitet som en jämställdhetsfråga. Till exempel diskuterar forskaren Lars-Magnus Engström i en artikel att vem som är fysisk aktiv eller inte kan ses som en socialgruppsfråga, där barn och unga från socialgrupp tre är de som rör minst på sig.⁵¹

1990-talet

På 1990-talet fortsätter debatten om klass- och genusfrågor. Under andra halvan av 1990-talet diskuteras till exempel att nedskärningarna inom skolidrotten i första hand drabbar kvinnor, då flickor anses ha en mer passiv fritid än pojkar.⁵² På temat ”För lite idrott skadar elevernas hälsa” säger man också att spontanlek och spontanidrott minskar i samhället i stort.⁵³ Mot slutet av 1990-talet kommer artiklar om idrott och funktionshindrade som en jämställdhetsfråga.⁵⁴ Nu börjar man också att koppla samman minskad fysisk aktivitet med ett ökat antal överviktiga unga i samhället. I samband med detta startas det så kallade Bunkefloprojektet upp, där man ska undersöka hur daglig fysisk aktivitet påverkar barns fysiska hälsa och deras skolprestationer.⁵⁵

2000-talet

Fysisk aktivitet, genus och klasstillhörighet blir centrala frågor. Det diskuteras hur bland annat socioekonomiska faktorer påverkar fysisk status bland barn och unga och att nästan var tredje tonåring från områden med lägst inkomst är fet eller överviktig, men att endast 5 procent av tonåringarna från välbärgade områden är överviktiga eller feta.⁵⁶ Geografiska

⁴⁸ Skolvärlden, årgång 1973, nr. 15 s. 1.

⁴⁹ Skolvärlden, årgång 1977, nr. 33-34 s. 6.

⁵⁰ Skolvärlden, årgång 1982, nr. 7 s. 6-11, Skolvärlden, årgång 1983, nr. 30 s. 11 samt Skolvärlden, årgång 1988, nr. 14 s. 12.

⁵¹ Skolvärlden, årgång 1989, nr. 9 s. 22.

⁵² Skolvärlden, årgång 1996, nr. 1 s. 8.

⁵³ Skolvärlden, årgång 1996, nr. 5 s. 38.

⁵⁴ Skolvärlden, årgång 1998, nr. 1 s. 20.

⁵⁵ Skolvärlden, årgång 1999, nr. 10 s. 10.

⁵⁶ Skolvärlden, årgång 2004, nr. 17 s. 10.

skillnader i landet lyfts fram och kommunernas begränsade och olika satsningar på skolidrott och fysisk aktivitet debatteras. Det konstateras att mer idrott betyder mer välbefinnande bland barn och unga.⁵⁷ Forskare från Karolinska institutet konstaterar också i en artikel att idrottsämnet måste förändras så att fler motionerar i framtiden, detta på devisen ”bättre fet och vältränad, än mager och otränad”.⁵⁸ Det konstateras att beslutsfattarnas inställning till skolämnet idrott och hälsa verkar ha förbättrats något. I en artikel intervjuas Claes Annerstedt från Göteborgs Universitet och han konstaterar att beslutsfattarna nu inser ämnets relevans i skolan.⁵⁹

Ökad bevakning av elitidrott i media leder till ett ökat engagemang och intresse bland unga men artiklar varnar för att elitsatsningar kan slå hårt mot vissa elever, som riskerar att hamna på bänken som åskådare.⁶⁰ I samband med att regering och riksdag börjar att engagera sig i problematiken med den ökande ohälsan frågar man sig varför pengarna går till idrottsrörelsen när det är skolan som behöver resurserna.⁶¹ Ånyo publiceras ett flertal artiklar som betonar att skolan skall lägga grunden för goda levnadsvanor.

Övervikt som ett resultat av för lite fysisk aktivitet görs till en klassfråga och det finns artiklar som ger exempel på hur fysisk aktivitet med fördel bör integreras som en naturlig del av skolans vardag samt i kärnämnen.⁶² Under hela 2000-talet fortsätter man att publicera artiklar som på olika sätt konstaterar behovet av motion och fysisk aktivitet för hälsans skull.

⁵⁷ Skolvärlden, årgång 2000, nr. 4 s. 20.

⁵⁸ Skolvärlden, årgång 2000, nr. 5 s. 10.

⁵⁹ Skolvärlden, årgång 2002, nr. 4 s. 36

⁶⁰ Skolvärlden, årgång 2004, nr. 16 s. 2.

⁶¹ Skolvärlden, årgång 2005, nr. 15 s. 14.

⁶² Skolvärlden, årgång 2004, nr. 16 s. 2.

9. Diskussion

9.1 Återknytning till syfte och frågeställningar

Tidskriften Skolvärlden har under den senare halvan av den undersökta tidsperioden tagit upp ämnet hälsa, med delkomponenterna kost, stress och fysisk aktivitet, med en relativt stor regelbundenhet. Under 1960- och 1970-talet publicerades artiklar om hälsa tämligen sporadiskt. Kanske har diskussionen inte varit så omfattande som jag som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa hade önskat, men med tanke på att Skolvärlden som facktidning ska täcka ett stort område som rör både lärare, elever och skolan som institution, tycker jag ändå att ämnet under de senaste 20 åren fått ett relevant utrymme.

Som resultatanalysen visar har fokus för artiklarnas innehåll skiftat under årens lopp, men man kan ändå skönja en röd tråd i vad som diskuterats och debatterats. Den stadiga ökningen i antalet artiklar som berör ämnet hälsa kan ses som ett resultat av en samhällelig förändring, och en förändrad attityd till ungas hälsa. I enlighet med rådande forskning och vad som står att läsa i de artiklar jag undersökt kan man se en ökande ohälsa bland barn och unga. Det är inte helt enkelt att sätta fingret på orsaken till de ökande ohälsotalen utan det är snarare en kombination av ett antal olika faktorer som ligger bakom. Min uppfattning är att det handlar om ett ökat stillasittande på grund av större användande av datorer, Internet, film och TV. Det handlar också om kostvanor och hur vi idag konsumerar en allt större mängd energirik och näringsfattig mat. Ovanpå detta ser vi hur den spontana fysiska aktiviteten på fritiden numera har ersatts av idrott i föreningsverksamhet och där har inte alla barn och unga fått plats. Fysisk aktivitet och idrott har blivit en klassfråga, där engagemang från föräldrar och ekonomiska förutsättningar fått styra. I enlighet med Engströms forskning som jag nämner i bakgrundsdelen drabbar sen nedskärningarna inom skolan framför allt barn från socialgrupp tre, då deras föräldrar ofta har sämre förutsättningar att hjälpa barnen till fysisk aktivitet och idrottsaktiviteter.

Jag har under denna resas gång funderat på om det i huvudsak är idrottslärarens roll att utbilda barn och ungdomar i skolan kring hälsofrågor och hur de själva ska ta vara på sin egen hälsa. Många artiklar trycker på att grundlägga goda vanor tidigt i livet, både vad gäller kost och vikten av fysisk aktivitet. Det kan omöjligen vara så att denna utbildning endast ska ske på de få idrottstimmar som finns schemalagda i grundskolan och gymnasieskolan. Att arbeta med

hälsofrågor är något som alla involverade i skolverksamheten bör ta ansvar för. Allt från den som ansvarar för skolmaten och den miljö den serveras i, till den som ansvarar för skolgårdarnas utformning så att möjligheterna till spontan lek och fysisk aktivitet ökar. Det är också så att elevernas möjligheter att tillgodogöra sig sin skolgång ökar med god hälsa, då inlärningsförmågan verkar påverkas positivt av regelbunden fysisk aktivitet. Detta kan dock endast uppnås med tydlig information och utbildning av berörda parter. Här har facktidskrifterna en mycket viktig roll eftersom de, som jag sa i inledningen, ofta är en källa till fortbildning och nya eller fördjupade kunskaper för lärare.

Historiskt sett visar innehållet i artiklarna att man till en början lade ansvaret för att utbilda eleverna i frågor kring hälsa på gymnastikläraren/idrottsläraren. På senare år visar artiklarna på ett större helhetsperspektiv kring skolverksamheten och att elevernas hälsa och livsstil är något som inbegriper hela skolverksamheten.

Debatten kring idrottsämnet tidstilldelning och fokus har periodvis varit hård och det har i dessa samband lyfts många intressanta tankar kring ämnet och dess målsättning. Förändringarna i slutet av 1980-talet och under första halvan av 1990-talet verkar ha blivit ett sorts uppvaknande för många, då man på allvar började debattera konsekvenserna av en allt mer stillasittande befolkning och nedskärningarna kring idrottsämnet i skolan. Just kring åren innan Läroplanen för grundskolan 1994 (Lpo 94) kom var debatten särskilt hård, då dåvarande skolministern Göran Persson ville göra idrottsämnet frivilligt på gymnasieskolan. Argumentet för detta var att gymnasieelever ansågs vara så pass vuxna och därmed kapabla att ta eget ansvar för sin regelbundna fysiska aktivitet. Dessa argument mötte starkt motstånd då man menade att gymnasietiden var sista chansen från samhällets sida att kunna erbjuda alla ungdomar regelbunden fysisk aktivitet, oavsett socialgruppstillhörighet, personligt intresse eller familjetraditioner.

Intressant är att se att det inte förekom några artiklar om hälsa under 1960-talet. De diskussioner som fördes under detta årtionde hade främst läraren i fokus och det diskuterades mycket kring arbetsvillkor och lärarlöner. Skolvärlden verkar till en början ha fungerat mycket som ett fackligt språkrör och det var inte förrän ett tag efter starten som fokus började skiftas något mot eleverna och det som rörde dem.

Resultaten av undersökningen visar en tydlig ökning mot slutet av den undersökta perioden när det gäller antalet artiklar som behandlar stress bland barn och unga i samhället. Detta stämmer bra överens med vad forskningen visar. Stress som samhällsfenomen är något som kommit smygande, men jag tycker mig kunna se en koppling till de stora nedskärningarna som skolan drabbades av i början av 1990-talet. Barngrupper och skolklasser blev större samtidigt som lärarna blev färre. Man kan också tänka sig att barnens stress är ett resultat av en allt mer stressad vuxen befolkning. På senare år har även betygsstress och krav på goda skolprestationer, både från eleverna själva och från föräldrar, lyfts fram i debatten. Samtidigt har man börjat fokusera på vad man kan göra för att förebygga och/eller hantera stress bland barn och unga. Exempel på vad man kan göra för att förbättra den fysiska och psykiska hälsan hos barn och unga ges i ett antal artiklar och det är viktigt att ta fasta på som pedagog.

10. Förslag till vidare forskning

Som nästan all annan forskning leder även denna till nya frågor och intressanta infallsvinklar. Det skulle till exempel vara intressant att se hur resultaten såg ut om man gjorde en jämförande undersökning lik denna, fast med fler pedagogiska facktidskrifter. Tidskrifter som skulle kunna passa är Förskolan och Skolidrott Final: Svenska skolidrottsförbundets tidning. Hade resultaten varit samma för alla tidningar eller skulle man kunna se skillnader i diskussionen kring elevhälsa då tidskrifterna har något olika målgrupper?

11. Sammanfattning

En ökad ohälsa i samhället har under de senaste åren lett till debatt om orsaker och hur man ska komma tillrätta med problemet. Eftersom barn och unga går många år i skolan, har skolan en viktig roll i att informera och sprida kunskap om hur man bör sköta sin hälsa för att slippa sjukdomar och förslitningsskador i framtiden. Detta angår alla pedagoger i skolan, inte bara lärarna i idrott och hälsa. En av källorna till fortbildning och fördjupade kunskaper är den pedagogiska facktidskriften.

Den här uppsatsen syftar till att undersöka i vilken mån ämnet hälsa, med delkomponenterna kost, stress och fysisk aktivitet har diskuterats i den pedagogiska tidskriften *Skolvärlden*, mellan åren 1965-2005. Fokus har här lagts på elevhälsa. Undersökningen syftar också till att se om diskussionen kring hälsofrågan har förändrats över tid. Metoden som använts är dels kvantitativ, där antalet artiklar som berör ovanstående områden har noterats, och dels kvalitativ, där artiklarnas innehåll analyserats.

Resultaten av undersökningen visar att hälsofrågan inte fick något utrymme i tidskriften *Skolvärlden* under 1960-talets andra hälft. Under 1970-talet och fram till 2005 har antalet artiklar som diskuterar hälsa sakta ökat och något som har konstaterats i artiklarnas innehåll har varit den stadigt försämrade hälsan bland barn och unga i Sverige. I artiklarna i *Skolvärlden* diskuteras bland annat orsaker till denna försämring och vad man kan göra för att motverka denna trend. Störst utrymme har diskussionen kring fysisk aktivitet fått, medan kost och stress inte har fått lika stort utrymme, även om antalet artiklar som diskuterar dessa två områden mot slutet av den undersökta tidsperioden ökade i antal.

12. Referenslista

Tryckt material

Annerstedt, Clas (1993) *Gymnastikämnets Utveckling i Sverige*, Rapporter från Institutionen för skapande ämnen i lärarutbildningen 1993:2, Göteborgs Universitet

Apoteksbolaget AB (1997) *Läkemedelsboken 97/98*. Malmö: Förlagshuset Nordens Grafiska AB. ISBN: 91-85-574-40-6

Hauffman, Susanna (1997) *Friskboken*. Apoteksbolaget AB, Hjärt-Lungfonden, Korpen – Svenska Motionsidrottsförbundet, Sisu Idrottsböcker AB. ISBN: 91-88940-23-3

Marklund, Sixten (1988) ”*Harmoniska människor*” och ”*dugliga och ansvarsännande samhällsmedlemmar*”. I Nordström, Stig G. red. *Utbildningshistoria 1988*. Skara: Västergötlands Tryckeri AB. ISBN: 91-85130-34-6

Socialstyrelsen och Livsmedelsverket (1992) *Kost Motion & Hälsa*. Stockholm: Allmänna Förlaget

Tidskrifter

Lärarnas Riksförbund (1965-2005) *Skolvärlden*. Lärarnas Riksförbund

Elektroniskt material

Barnombudsmannen rapporterar (BR 2004:03) *Barn och unga berättar om stress*. Hämtat från: http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO_om_stress2004.pdf
Hämtat 2007-05-23

Engström, Lars-Magnus (2004). *Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring*.

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-201>

Hämtat 2007-05-22

Livsmedelsverket (2003) *Riksmaten – barn 2003*. Hämtat från:

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmaten%20_%20barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige.pdf

Hämtat 2007-05-23

Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77) *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa*. Hämtat

från: <http://www.regeringen.se/content/1/c6/06/74/72/ff3f46fd.pdf>

Hämtat 2007-05-23