



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning
Lärarprogrammet, examensarbete 10 poäng

Hälsa, vad är det?

En studie av hälsans betydelse i ämnet idrott och hälsa.

Mats Cromdal
Lars Åkerström

LAU350

Handledare: Owe Ståhlman

Examinator: Sten Båth

Rapportnummer: VT06-2611-31

Abstract

Institution

Sociologiska institutionen
Lärarprogrammet

Författare

Lars Åkerström & Mats Cromdal

Titel

Hälsa, vad är det? - En studie av hälsans betydelse i ämnet idrott och hälsa.

Problem, syfte och frågor

Syftet med detta arbete är att undersöka idrottslärares samt elevernas syn på vad hälsa innebär i ämnet idrott och hälsa. Vi vill ta reda på hur åsikterna fördelades och om lärarnas syn och tanke överensstämde med elevernas. Med undersökningen vill vi även se om resultaten överensstämmer med målen inom läroplanen samt kursplaner. Vi kommer dock i denna undersökning att fokusera på den del av hälsoperspektivet som har med mer teoretiska kunskaper att göra.

Material, metod och analyser

Denna uppsats bygger på material i form av litteratur om hälsa samt resultat från intervjuer och elevenkäter med fem idrottslärare samt deras 9: e klassare vid tre skolor i Göteborg. Studien redovisas med hjälp av diagram för att på så sätt ge en tydlig bild av resultatet.

Resultat och diskussion

Undersökningen visar att det finns ett stort intresse för hälsofrågor, både bland lärare och bland elever, men att det råder varierad uppfattning om svaret - vad bör ingå i begreppet hälsa och hur bör det användas i ämnet idrott och hälsa. Lärare bör lägga större vikt vid denna typ av kunskap då dessa med tiden kommer leda till en bättre folkhälsa. Vid flertalet av frågorna i enkätundersökningen ser man tydliga skillnader mellan elevernas och lärarnas svar. Exempelvis var det över 70 % av eleverna som svarade att de kunde tänka sig att få mer kunskap om hur kroppen fungerar när de utför fysisk aktivitet. Trots detta visar det sig att få av eleverna får möjlighet till utbildning inom detta område då lärarna anser att tiden inte räcker till.

Nyckelord

Hälsa, teori, betyg och bedömning

Förord

Att vi valde detta ämne grundar sig på det faktum att vi själva tycker hälsa är ett svårtolkat begrepp. Tittar man i kursplaner och läroplan är det mycket som kan vägas in i begreppet hälsa. Vi ville därför undersöka vad hälsa egentligen står för i skolämnet idrott och hälsa. Under de praktikperioder vi haft på våra respektive skolor har det varit svårt att se vad hälsan kommer in i undervisningen. I många fall syftar lektionerna till ämnets mer idrottsliga del, vilket leder till att "hälsadelen" hamnar i skymundan. Viktigt att poängtera är att vi här menar den mer teoretiska "hälsadelen" och alltså inte den sorts hälsa som fås genom fysisk aktivitet.

Förhoppningsvis kommer vår studie leda till att kurskamrater, lärare ute i fältet, men inte minst att vi själva, får en djupare insikt i vad ordet hälsa bör innebära för ämnet.

Slutligen vill vi rikta ett stort tack till de medverkande lärare och elever som gjort vår undersökning möjlig. Vi vill även tacka vår handledare, Owe Stråhlman, som med värdefulla synpunkter hjälpt oss under arbetets gång.

Innehållsförteckning

1	Introduktion	3
1.1	Inledning	3
1.2	Syfte	3
1.3	Frågeställningar	3
2	Litteraturgenomgång	4
2.1	Vad är hälsa?	4
2.2	Idrott som kunskap tillskillnad från färdighet	4
2.3	Styrdokumentens historiska bakgrund	5
2.4	Kursplan för idrott och hälsa	6
2.5	Strävansmål i ämnet idrott och hälsa	6
2.6	Ämnets uppbyggnad och karaktär	6
2.7	Betyg och bedömning	7
2.8	Teoriundervisning	7
2.9	Problem med teoriundervisning?	7
2.10	Synen på hälsa	8
2.11	Tidigare forskning	8
3	Metod	10
3.1	Allmänt	10
3.2	Enkätundersökningen	10
3.3	Pilotstudie	10
3.4	Urvalsgrupp	11
3.5	Genomförande	11
3.6	Bortfall	11
3.7	Felkällor	11
3.8	Validitet och reliabilitet	11
4	Resultat	13
4.1	Sammanställning av elevenkäterna	13
4.1.1	Ämnet heter idrott och hälsa. Vad anser du att ”hälsa” i ämnet bör innehålla?.....	13
4.1.2	Har något eller några av nedanstående moment ingått i ämnet idrott och hälsa? ...	15
4.1.3	Skulle du vilja få mer kunskap om hur kroppen fungerar när du idrottar?	16
4.1.4	Har du blivit informerad om de krav som ställs för de olika betygen G, VG och MVG i idrott och hälsa?	17
4.1.5	Har du förstått innehållet i betygskriterierna?.....	18
4.1.6	Vad tror du din lärare grundar ditt betyg på?	19
4.2	Sammanställning av intervjuerna	19
5	Diskussion	23
5.1	Diskussion kring elevenkäterna	23
5.2	Diskussion kring intervjuerna	24
6	Slutsats	26
Referenser		27
	Litteratur	27
	Tidskrifter	27
	Rapport	27
	Elektroniska källor	27
Bilagor		29
	Bilaga 1 Enkätfrågor:	29
	Bilaga 2 Intervjufrågor	31

1 Introduktion

1.1 Inledning

Idrott och hälsa räknas fortfarande av många som ett rent praktiskt ämne. Trots detta står det tydligt i kursplanerna att ämnet skall innehålla moment där mer teoretiska hälsoperspektiv behandlas (Lpo94). Men vad menas med hälsa? Enligt läroplanen skall stor vikt läggas vid hälsofrågor. Att lärarna idag använder sig av olika metoder för undervisning i hälsa är inte så konstigt, då läroplanens utformning är mycket svårbegriplig. Har lärarna tid och kunskap att utbilda eleverna inom detta område när så många aktivitetsområden skall bearbetas?

Att samhället idag blivit mer upplyst i vikten av detta ämne råder det väl ingen tvekan om. Via media sänds program där hälsofrågor, såsom fetma, stress och inaktivitet debatteras. Att arbeta med hälsa har även blivit populärt inom skolans värld där många skolor börjat genomföra "hälsodagar," men problemet kvarstår. På vilket sätt ska man jobba med hälsa? Skall det vara genom att erbjuda så mycket fysisk aktivitet som möjligt, eller skall lärarna genomföra en förändring genom att göra det de verkligen kan, nämligen att ge eleverna ett livslångt intresse för hur och varför man utövar fysisk aktivitet. Ett övergripande syfte med arbetet är att ta reda på om lärare inom ämnet verkligen lägger tid i att utbilda eleverna i hälsofrågor eller om denna kunskap försvinner i ämnets mer praktiska moment?

Bedömningen i ämnet idrott och hälsa avser elevens kunskaper om hur den egna kroppen fungerar och hur eleven bland annat genom regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv kan bibehålla och förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. Det innebär att elevens kunskaper om vilka faktorer som påverkar den egna hälsan är en viktig bedömningsgrund. Även elevens förmåga att reflektera över och värdera fysiska aktiviteters betydelse för livsstil och hälsa utifrån både ett individ och samhällsperspektiv är av vikt för bedömning.

1.2 Syfte

Syftet med detta arbete är att undersöka idrottlärares och elevers syn på vad begreppet hälsa innebär i ämnet idrott och hälsa.

Frågan är om lärarnas syn stämmer överens med elevernas. Med undersökningen ville vi också se om lärares och elevers syn överensstämmer med målen i läroplan samt kursplaner. En avgränsning i denna undersökning är att vi kommer att fokusera på den del av hälsoperspektivet som har med de mer teoretiska kunskaperna eller undervisningen att göra.

1.3 Frågeställningar

Följande frågeställningar finns som grund för vår studie. Med hjälp av dessa utformade vi sedan följdfrågor som vi använde oss av under våra intervjuer till lärarna.

- Vad anser lärare och elever att ämnet innehåller med hänseende till hälsoperspektivet?
- Hur definierar lärarna hälsa?
- Hur arbetar de med begreppet hälsa?
- Vad anser lärare och elever om betyg i hälsodelen?

2 Litteraturgenomgång

2.1 Vad är hälsa?

Vetenskapsmän, författare och filosofer har i tider försökt definiera vad begreppet hälsa står för. Historiskt sett kan man säga att innebörden av ordet hälsa har förändrats utifrån olika maktstrukturer i samhället. Framst har begreppet hälsa sina rötter i etniska, filosofiska och religiösa tankesätt. Man kan tydligt se att förändringar eller utveckling av begreppet hälsa skett genom att maktstrukturer förändras i samhället. Dagens syn på hälsa ses främst ur ett naturvetenskapligt perspektiv, där grundsynen fokuserar på att undvika sjukdom och för tidig död, (Quennerstedt, 1999). I dagens samhälle fokuseras hälsan ofta kring den kroppsliga hälsan, där dagens alla hälsorelaterade sjukdomar ingår som t e x övervikt, stress och hjärt/kärl sjukdomar. WHO:s definition av hälsa är sedan mitten av 1900-talet att hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller handikapp.

Enligt Per Henrik Ling (1840/1979), står hälsa för harmoni och balans. För att nå hälsa måste det vara ett harmoniskt förhållande mellan kroppens alla delar och detta skulle enligt Ling ske genom gymnastik. Harmonitanken gällde inte bara kroppens enskilda delar, utan det var även viktigt att balansen till den omgivande miljön och naturen skulle upprätthållas. Om hälsa skulle uppnås var det alltså viktigt att människan i sin helhet var i balans. En uppfostran av enbart intellektet var alltså inte ett sätt att nå hälsa, utan man var även tvungen att se till människans fysiska aspekter för att nå hälsa (Annerstedt et. al. 2001).

I boken *Idrottsundervisning - ämnet idrott och hälsa didaktik*, tar Claes Annerstedt m.fl. (2001) upp ett perspektiv på hälsa som består av olika fysiska och psykiska element, vilka man menar går hand i hand. Mental obalans som exempelvis kan utmynna i depression kan till exempel vara orsakade av olika sociala miljöer och kan leda till att man blir mer känslig för infektioner, medan ett bra fysiskt tillstånd kan påverka det mentala tillståndet. Enligt författaren är alltså hälsa relaterat till livskvalitet och välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom (ibid.).

En annan teori om hälsa har Lennart Nordenfeldt, forskare i filosofi. Han menar att det finns två olika perspektiv kring hälsa (Rydqvist & Winroth 2003). Det första perspektivet kallar han det biologiskt statiska perspektivet som kommer ur den medicinska vetenskapen och syftar till människan som en biologisk varelse, där normalvärden utgör en grund i hälsofrågan. Det andra perspektivet kallar Nordenfeldt det holistiska perspektivet. I det holistiska perspektivet utgår man från människan som en handlande varelse i olika sociala miljöer. Människans hälsa påverkas alltså av hur man handlar i olika sociala miljöer. När man pratar om det holistiska perspektivet brukar två förhållanden betonas. Det första är en känsla, en känsla av välbefinnande i fallet hälsa och en känsla av obehag när man pratar om ohälsa. Det andra förhållandet är förmågan till handling eller oförmåga till handling.

2.2 Idrott som kunskap tillskillnad från färdighet

I *Tidskrift för gymnastik och idrott*, skriver Jan-Ola Högberg (2004:8), att idrott och hälsa bör bli ett kunskapsämne till skillnad från färdighetsämne. Han menar att man för att nå det

övergripande målet för ämnet, inte kan undervisa om hur regler i olika idrotter är utformade. I stället måste man se till att använda den fysiska aktiviteten på undervisningstimmarna till att exemplifiera vilka kunskaper eleverna skall ha och också förbättra dem. Detta är bättre än att enbart satsa på att få eleverna att röra sig så mycket som möjligt under lektionen. Idrottsämnet utgör ca 1 % av elevernas vakna tid under de nio skolåren, så att försöka genomföra en större hälsomässig förändring genom enbart fysisk aktivitet är en oerhört svår uppgift för idrottsläraren.

Högberg menar vidare att när staten, idrottsrörelsen och kommunerna genom olika aktioner erbjuder olika former av fysisk aktivitet, bör inte idrottslärarna se det som ett hot. De skall istället försöka se det som ett komplement till det man bör ägna sig åt, nämligen kunskapande om, genom och i fysisk aktivitet. Tillhandahålla fysisk aktivitet är idrottslärare proffs på, men det finns det många andra som också är. Dessutom är idrottslärare utbildade på att skapa ett livslångt intresse för att utöva fysiskaktivitet, vilket de är ganska ensamma om (ibid.) Vidare har skolan ett ansvar för ungdomars hälsovanor. Varför kan man inte bedriva fysisk aktivitet i andra ämnen än under idrott och hälsa timmarna? Med lite vilja från övriga lärare kan man säkerligen bedriva fysiskaktivitet även i andra ämnen, utan att ta bort fokus från deras innehåll (Andreen i gymnastik och idrott, 2002). För att få till stånd en förändring av det kritiska hälsoläget i samhället tycker Högberg att idrottslärarna skall värna om sin proffessionalitet. Detta genom att låta ämnet vara ett kunskapsämne, i stället för ett aktivitetsämne. På så sätt kommer vi enligt författaren att överleva som yrkeskår.

Det är inte enbart ovannämnda författare som är av denna uppfattning. I boken ”Idrottsundervisning ämnet idrott och hälsa didaktik” tar Annerstedt upp följande: För att ämnet skall överleva som skolämne är det viktigt att vi ser idrott och hälsa som ett bildningsämne. Annerstedt hänvisar också till Ekberg och Erberth där dessa författare menar att det bör ske ett namnbyte av ämnet, till fysisk bildning. Författarna hoppas att ämnet i och med namnbytet kommer leda till att elevers kunskap i ämnet kommer att förankras i teorier och andra kunskapsformer i stället för att enbart handla om färdighetsutveckling (Annerstedt et. al., 2001).

2.3 Styrdokumentens historiska bakgrund

Ända sedan idrott blev ett skolämne, i slutet på 1800-talet, har hälsofrågor betonats i kursplanerna i olika grad. De övergripande hälsomålen har dock varierat beroende på den människosyn och de aspekter av hälsa som stått i fokus i samhället vid olika tidpunkter. Från starten betonades vikten av ren luft, renlighet, betydelsen av att äta rätt samt att gymnastisera. Andra samhällsideal som under vissa perioder påverkat ämnets inriktning och syfte är fysisk träning och härdandet av kroppen. Den förändring av hälsobegreppet som skett i samhället på senare tid, från att ha fokuserats på riskfaktorer till att fokusera på frisk och främjande faktorer, betonas nu också i styrdokumentet för idrott och hälsa (NU, 2003).

I Lgr 80 hette ämnet idrott. Idrottsfärdigheter var då huvudinslaget i undervisningen. Målet med undervisningen i ämnet var att eleverna skulle få pröva på så många olika idrottsgrenar som möjligt. Idrottsrörelsen hade under denna period ett starkt inflytande på ämnets utformning och innehåll. Även hälsofrågor hade under denna period relativt stort inflytande på ämnet och då i form av hälsouppllysning. (ibid.)

I Lpo 94 byter ämnet namn från idrott till idrott och hälsa. Hälsofrågor får åter en betydande roll i undervisningen. Ämnet syftar nu bl.a. till att utveckla elevernas hälsa och livsstilens

betydelse för en god hälsa. Ämnets hälsosyn utgår från en syn på hälsa där sociala, fysiska och psykiska aspekter samverkar och tillsammans utgör individens hälsa. Hälsa skall ses både utifrån ett individperspektiv, relationsperspektiv samt ett samhällsperspektiv (ibid.).

2.4 Kursplan för idrott och hälsa

Kursplanen för idrott och hälsa tar upp många olika aspekter på innehåll som tillsammans skall vara en helhet för kursen. I denna redogörelse för kursplanen i idrott och hälsa kommer dock endast de aspekter ingå som har med hälsa att göra. Vi kommer även bara att ta upp de delar som gäller för grundskolans senare del.

Idrott, motion och friluftsliv har stor betydelse för hälsan. Med tanke på detta är det viktigt att eleverna får kunskaper i hur den egna kroppen fungerar och hur man genom en bra kost och daglig fysisk aktivitet, (rekommenderat en timmes fysisk aktivitet per dag), kan förbättra sitt fysiska och psykiska välbefinnande.

2.5 Strävansmål i ämnet idrott och hälsa

Skolan skall i undervisningen sträva efter att:

- Eleven skall utveckla sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt en positiv självbild.
- Eleven skall ha förståelse och ett bestående intresse för fysiskaktivitet samt att eleven grundlägger goda vanor som leder till hälsa och välbefinnande.
- Eleven skall kunna tolka och se skillnaden på olika former av kroppsrörelser, mat och motion ur ett allmänt hälsoperspektiv, men skall även ges utrymme till egna ställningstaganden.
- Eleven skall utveckla en förmåga att idrotta tillsammans med andra eller på egenhand, samt att kunna ta ansvar för sin egen träning (Skolverket, 1996).

2.6 Ämnets uppbyggnad och karaktär

Livsstil, miljö och hälsa

Ämnet skall ha en klar inriktning mot god hälsa och miljö, så att eleverna förstår sambandet mellan hälsa, livsstil och livsmiljö som medel för att skapa livskvalitet. För att undvika olika former av skador och sjukdomar skall ämnet göra eleverna kroppsmédvetna. Genom detta är det meningen att de själva skall kunna bedöma vad som är skadligt och vad som är bra och de kan på detta sätt öka sina egna förutsättningar för att leva hälsosamt. Undervisningen skall syfta till att eleverna får förståelse och tillägnar sig kunskaper om kroppen, hur den fungerar, hur den påverkas av träning samt att kunna utvärdera olika fysiska aktiviteter. På detta sätt får de förståelse för hur kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra. Ämnet skall även syfta till att ta upp de missförhållanden som förekommer både inom idrotten och samhället i stort. Framst i form av t ex ätstörningar, dopning, fusk m.m. Ämnet syftar också till att ge eleverna kunskap och utbildning i första hjälpen vid olycka (ibid.).

Natur och friluftsliv

I ämnet skall eleverna bli medvetna om natur och miljöfrågor. Genom att de regelbundet vistas i naturen får de kunskaper som skall stimulera till ett fortsatt intresse för natur, miljö och friluftsliv. Undervisningen skall även knyta an till den kultur som vi har i Sverige när det gäller att vistas i naturen (ibid.).

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret:

- eleven skall förstå att det finns ett samband mellan mat, motion och välbefinnande.
- eleven skall ha tillägnat sig kunskaper om friluftsliv och vistelse i naturen, samt känna till reglerna för allemansrätten och kunna orientera i okänd natur.
- eleven skall i vardagliga sammanhang kunna tillämpa sig kunskaper i ergonomi (ibid.).

2.7 Betyg och bedömning

Betyget i idrott och hälsa grundar sig på elevernas förvärvade kunskaper i hur den egna kroppen fungerar och hur man med hjälp av fysisk aktivitet kan bibehålla och öka sitt fysiska och psykiska välbefinnande. Bedömning av kunskaper om faktorer som påverkar elevens egen hälsa är viktiga. Även kunskaper om hur eleven på egenhand kan ta hand om, utveckla samt ta ansvar för den egna fysiska träningen är viktiga i bedömningen. Förmågan att leda, ta ansvar och samarbeta med andra människor vägs också in i betygskriterierna (Skolverket, 1996.). Av en undersökning som gjordes av ett flertal skolor i Göteborgsregionen med hänseende på betygsättning för grundskolan och gymnasiet, kom man fram till följande betygskriterier för årskurs 9 med avseende av hälsa. För att nå betyget G skall eleven känna till sambandet mellan livsföring och hälsa. Eleven skall även ha kunskaper i hygien, träningslära, ergonomi, spänningsreglering och ANT (alkohol, narkotika och tobak). För betyget VG ska eleven, förutom kraven för G, veta hur man tränar sin fysiska förmåga. Eleven skall även veta vad som händer med kroppen vid träning samt ha funderingar kring vad som ingår i begreppet livskvalitet. För betyget MVG skall eleven, förutom kraven för G och VG, komponera och genomföra ett eget träningsprogram (Didaktisk progression, 1998).

2.8 Teoriundervisning

I idrottsämnet har det alltid funnits en viss del icke tillämpad undervisning, men med Lpo 94 har det skett en allt större förflyttning från det praktiska arbetet till det mer teoretiska. Enligt den nya läroplanen läggs nu mer tid till teoretiska kunskaper som förvärvas genom exempelvis litteraturstudier, så som kroppens anatomi, fysiologi samt träningslära. Idrottsaktiviteter som fotboll, simning och gymnastik är bara medel för att visa olika slags träningsmetoder. Att kunna göra en ”fint” med fotbollen eller att hoppa 5 meter i längdhopp är inte längre det centrala innehållet i idrott och hälsa. Idrottsaktiviteter är dock viktiga i ämnet, för att t.ex. visa hur elevernas framtida motionsform kan se ut. Den viktigaste faktorn i undervisningen är att eleverna inser vikten av regelbunden fysisk aktivitet och till detta behövs en bakgrund (teori och idrottsliga aktiviteter och praktik). Teoriundervisningen i ämnet skall förmedla kunskaper, attityder och insikter och skall vara till hjälp för eleverna att skaffa sig en åsikt om sitt eget idrottsutövande. Teoridelen skall i undervisningen vara en stöttepelare till de mer praktiska bitarna av ämnet, men inte för den delen ta överhanden (Didaktisk progression, 1998).

2.9 Problem med teoriundervisning?

Med Lpo 94 minskade idrottsämnets tilldelning av undervisningstimmar gentemot de teoretiska ämnena, vilket inte underlättar genomförandet av en omfattande undervisning. Eleverna kommer till lektionen med förväntan att få röra på sig efter ett flertal andra lektioner och mycket stillasittande. Många lärare tycker därför att eleverna skall få röra på sig i stället för att få ytterligare teoriundervisning eftersom idrottslektionerna är den enda fysiska aktivitet som erbjuds vissa elever. Hade däremot ämnet tilldelats fler timmar skulle idrottslärarna på ett annat sätt kunna förmedla den kunskap de besitter om hälsa och välbefinnande. Dessutom skulle de på detta sätt kunna ge eleverna mer förståelse om kopplingen mellan teoretiskt

kunnande och praktiskt genomförande. Ett annat problem är bristen på ekonomiska resurser. Pengarna som tilldelas idrott och hälsa räcker knappt till för att inhandla idrottsutrustning. Att få pengarna att räcka till för att köpa in utrustning som är nödvändig för teoriundervisning, är nästintill omöjlig. Skulle ämnet idrott och hälsa däremot få tilldelat sig fler timmar och mer pengar skulle ämnet få en fördjupning och vi skulle på ett bättre sätt kunna förmedla vikten av rörelse och välbefinnande (ibid.).

2.10 Synen på hälsa

Diskussionerna om hälsa har idag blivit en av de stora frågorna i samhällsdebatten. Problem med hälsorelaterade sjukdomar, såsom övervikt, hjärt/kärl sjukdomar, stress m.m. blir allt vanligare. För idrottslärare har också pressen blivit allt större. Man förväntas att med väldigt få lektionstimmar och små ekonomiska medel förändra situationen. Ämnet bör övergå till ett mer kunskapsrelaterat ämne. Givetvis är det viktigt att under lektionerna i idrott och hälsa få eleverna att röra på sig, speciellt de som annars inte är så aktiva. Problemet är dock att den tid som avsätts till ämnet inte räcker för att genomföra några större hälsorelaterade förändringar med hjälp av bara fysisk aktivitet. Därför behöver ämnet få en mer kunskapsbaserad inriktning. Detta skulle kunna ske t e x genom att man avsätter mer tid till teoretisk undervisning, där man genom exempelvis enklare fysiologi, anatomi, nutrition samt träningslära skulle ge en större förståelse hur kroppen fungerar när man idrottar. Gör man detta tillsammans med fysisk aktivitet kommer eleverna att få en mer betydelsefull utbildning och lärare skulle utnyttja kompetensen på ett bättre sätt. Den hälsomässiga förändringen kommer inte att ske genom att lärare ser till att eleverna får röra sig så mycket som möjligt, utan att istället göra eleverna medvetna om varför de ska röra på sig. Hur kroppen påverkas av fysisk aktivitet och bristen på fysisk aktivitet, vilken kost som är nyttig, sömn m.m. Man kan även vara fysiskt aktiv i andra ämnen än idrott och hälsa. Det finns inget som säger att man inte kan vara ute och promenera under en mattelektion eller en geografielektion. (www.slv.se) Är övriga lärare villiga att hjälpa till för att förbättra hälsoläget kommer idrottslärare få det lättare att utföra det de egentligen är utbildade till.

2.11 Tidigare forskning

I avhandlingen hälsa –Vad är det i ämnet idrott och hälsa? Skriver författaren Britta Thedin Jakobsson att denne gjort intervjuer med 16 lärare för att få fram hur de ser på begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa och hur de kommer till uttryck i undervisningen. Det framkom i intervjun att det var relativt svårt att definiera begreppet hälsa. Detta är inte särskilt förvånande med tanke på att det trots omfångsrik litteratur och otaliga debatter inom olika professioner som berör hälsa, inte finns en samsyn på vad begreppet hälsa innebär. Enligt undersökningen kan lärarna kategoriseras i tre olika grupper när det gäller synen på hälsa:

- Hälsa är något teoretiskt som man förknippar med traditionell klassrumsundervisning där man läser, svarar på frågor och diskuterar begreppet men där det fortfarande ingår som en del i ämnet.
- Hälsa har man i andra ämnen, så som hemkunskap när man undervisar om kost eller naturkunskap när man har moment som främst handlar om människokroppen. Dessa ämnen kan integreras med idrott och hälsa.
- Hälsa kan vara aktiviteter som man genomför i ämnet. Genom att vara fysisk aktiv främjar man hälsan på kort och lång sikt. Hälsa är något man genomför enligt förmedlingspedagogiken. Man informerar om varför man skall träna och på vilket sätt olika övningar är nyttiga.

I undersökningen är det många lärare som svarar att hälsa är en kombination av idrott och fysisk aktivitet. Hälsobegreppet isig är relativt undanskuffat. Oftast tas hälsobegreppet upp på temadagar där man med hjälp av andra lärare tar upp ex. kost och motion.

Sammanfattningsvis kan sägas att de lärare som ingick i undersökningen tycker att begreppet hälsa är defust och otydligt när det gäller vad det skall innehålla i ämnet. Lärarna anser att styrdokumentet inte ger några metoder eller verktyg hur man skall arbeta med hälsa i ämnet. Några lärare anser att fysisk aktivitet är huvudsyftet med ämnet och att detta leder till hälsa, andra ser hälsa som någonting som inte ingår i idrott och fysiskaktivitet utan handlar mer om kostvanor, droger avslappning, massage m.m. Merparten av lärarna anser också att hälsa är något som förmedlas teoretiskt (Thedin & Jakobsson, 2005)

För att få en bild av hur intresset för hälsa ser ut i skolan kan man titta på nationella utvärderingen för grundskolan 2003. Av en undersökning på 6700 högstadielärover visar 57,6 % av eleverna att de tycker att kunskap om hälsa är viktigt för undervisningen i idrott och hälsa. I samma rapport gjordes en undersökning av 68 lärare, där 32 % av dessa tycker att kunskap om hälsa är den viktigaste delen av undervisningen (NU, 2003)

Då vi spenderat mycket tid vid olika bibliotek och sökt efter litteratur som behandlar betydelsen av hälsa i ämnet kom vi till insikt i att definitionen av hälsa varierade. Med hjälp av litteraturen skrev vi om hälsans betydelse för skolidrottens överlevnad och hur ämnet är uppdelat i teori och praktik. Vi beskriver även styrdokumentens innehåll vad gäller hälsa samt vad forskare och författare anser att hälsa står för. Genom att studera tidigare forskning på området fick vi även en inblick i vilka resultat vi kan förvänta oss få ut av vår studie. Med denna genomgång som grund formades sedan vårt syfte och de frågeställningar vi tyckte var relevanta för studien. För att få svar på dessa valde vi både kvalitativa intervjuer och kvantitativa enkätundersökningar.

3 Metod

3.1 Allmänt

När vi genomfört litteraturstudien utformade vi syftet med studien och arbetade fram frågor, vilka vi ville få svar på. Efter samspråk med vår handledare bestämde vi oss för att använda både kvantitativ och kvalitativ metod för att få ut så mycket som möjligt av vår undersökning. Vi valde att intervjua fem idrottslärare samt att utföra enkätundersökning med deras niondeklassare. Vi började skissa på intervjuer och enkätfrågor. Vi märkte ganska snart att vi borde använda oss till stor del av samma frågor mellan lärare och elever för att på så sätt kunna jämföra och skapa oss en helhetsbild av synen på hälsa inom skolan. Under intervjuerna använde vi oss av diktafon för att på så sätt underlätta sammanställningen. Detta underlättade och vi försäkrade oss om att vi inte skulle förlora viktigt material. Intervjuerna varierade i sitt upplägg. Vid två tillfällen satt vi i lärarrummet och genomförde intervjun, två andra intervjuer ägde rum vid skolgården där ljudnivån var relativt hög. Den sista intervjun ägde rum i lärarens bostad. Trots varierande förutsättningar genomfördes intervjuerna utan missöden, förutom en intervju som fick göras om pga. ”tekniskt fel”. Samtliga lärare tog god tid på sig när de svarade på frågorna. Totalt sett tycker vi att samtliga lärare var ambitiösa och tyckte att undersökningen verkade spännande.

De frågor vi valt, i intervjuer samt enkäter, syftar till att få reda på hur lärare och elever ser på begreppet hälsa i ämnet idrott och hälsa. Lärarnas och elevernas frågor ser i stort sett identiska ut. Vi valde att göra på detta sätt för att kunna förenkla en jämförelse mellan dessa. De intervjuer samt enkät frågor vi utformat tycker vi stämmer väl överens med syfte och frågeställningar i detta arbete.

3.2 Enkätundersökningen

Vid två av totalt fem tillfällen medverkade vi när eleverna svarade på enkätfrågorna. Att vi ej deltog när de tre resterande klasserna svarade berodde på en mängd olika faktorer som vi återkommer till under rubriken ”felkällor”. Då vi lämnade ut enkäterna talade vi om för eleverna och i de andra fallen, lärarna, att undersökningen var anonym och endast skulle användas till denna undersökning. Insamlingen av enkäterna skedde på samma sätt, i de fall där vi delade ut enkäterna samlade vi också in dem. Där respektive lärare delade ut enkäterna, samlade de in dem. Vi hoppas och tror att lärarna inte tittade på enkäterna för sin egen vinningskull, eftersom de var anonyma. För att underlätta analys av enkäterna använde vi oss av SPSS, detta är ett data program som underlättar sammanställningen av enkätsvaren. Resultaten vi fick utfördes sedan med hjälp av datorprogrammet Excel till diagram.

3.3 Pilotstudie

Någon pilotstudie genomfördes inte. Dock fick berörda lärare samt rektorer vid respektive skola noggrant läsa igenom enkäten för att se om några eventuella ändringar skulle göras för att minska risken för oklarheter och felformulerade frågor. Även vår handledare läste igenom både intervjufrågor samt elevenkät där vissa ändringar genomfördes.

3.4 Urvalsgrupp

Då vi enats om att använda oss av både intervjuer samt enkätundersökning, ansåg vi det rimligt att intervjua fem idrottslärare och fem klasser. Detta bidrog till att vi fick in 115 enkäter. Genom att besöka tre högstadieskolor; två klasser och två idrottslärare vid två av skolorna samt en lärare och dennes klass i en annan skola fick vi ett brett undersökningsunderlag samt möjligheten att se den eventuella skillnaden mellan skolorna. Vi har båda sedan tidigare, på var sitt håll, kontakter med två av skolorna vilket underlättade då vi letade lärare och elever. Efter att frågat rektorerna vid vardera skolan om tillåtelse att genomföra intervju samt enkätundersökning begav vi oss till respektive lärare för intervju om synen på hälsa i ämnet idrott och hälsa.

3.5 Genomförande

Undersökningen utfördes under en femdagars period. Vi turades om att genomföra intervjuerna som tog ca 40 minuter. Vi hade ett antal huvudfrågor samt underfrågor, (bilaga 1), som vi använde oss av under intervjun. Två av intervjuerna ägde rum enskilt i lärarrummet, av de sista tre tillfällena utfördes två i utomhusmiljö och en i hemmet hos en av lärarna. Elevenkäterna, (bilaga 2), som bestod av ett A4 papper med sex frågor tog eleverna ca tio minuter att genomföra.

3.6 Bortfall

Eleverna hade inte informerats om att de skulle medverka i vår studie varpå några ej deltog. De elever som medverkade under lektionen och svarade på vår enkät bidrog till att det externa bortfallet saknas. Totalt delades 145 enkäter ut över tre skolor och vi fick tillbaka 115 stycken.

3.7 Felkällor

Insamlingen av elevenkäterna blev inte lika på alla tre skolor. I tre av klasserna delade lärarna ut enkäterna till eleverna och tog även hand om insamlingen av dessa. Vi informerade dock dessa lärare om att de i sin tur skulle informera eleverna att enkäten var frivillig och anonym. Vi hoppas därför att berörda lärare skött detta korrekt och inte på något sätt tvingat eller använt informationen i enkäterna för egen vinnings skull. Svaren på enkätfrågorna kan ha blivit annorlunda eftersom lärarna varit närvarande vid tillfället.

Under en av intervjuerna uppstod ett ”tekniskt fel” vilket upptäcktes efter att intervjun genomförts, detta ledde till att intervjun fick göras om och läraren fick då en ”andra chans”, vilket kan ha påverkat intervjun negativt.

3.8 Validitet och reliabilitet

Validitet innebär att svaren på forskningen är hållbar, välgrundad och försvarbar. Man kan alltså fråga sig: Undersöker man det man har till avsikt att undersöka? (Kvale, 1997) Detta kan kontrolleras på flera olika sätt, i denna undersökning valde vi att granska innehållet i frågorna. Under vår pilotundersökning ansåg ingen av de tillfrågade att frågorna var oklara eller svåra att förstå. Vid genomförandet av enkätundersökningen, som gav oss ett bra underlag, fann vi inga oklarheter eller missförstånd. Vi anser därför att validiteten av enkätens

utformning är god. Vi finner resultaten användbara för vårt syfte med studien, men kan inte anses vara representativa eftersom inte alla de tre skolornas nionde klassare medverkat.

Reliabiliteten är riktigheten i undersökningen. Denna kan påverkas av t.ex. ledande frågor, omedveten förändring av fakta vid utskrivning och analys. (ibid.) Denna studie kan ha vissa brister vad gäller reliabiliteten. Som vi tidigare nämnt fick vi själva inte möjligheten att lämna ut och samla in enkäterna vid tre av skolorna. Detta kan ha medfört att svaren sett annorlunda ut än om vi själva ansvarat för insamlingen. Vi tror dock att detta inte påverkat resultatet märkbart.

Vi kan heller inte bortse från det faktum att detta i stort sett var första gången, för oss båda, att genomföra en sådan omfattande studie. För att försäkra oss om att enkätundersökningen och dess frågeställningar var av bra kvalitet rådfrågade vi vår handledare tills vi alla var ense om att resultatet var bra. De första fem frågorna var av modellen ”kryssfrågor” för att få ett mer enhetligt svar. Den sista frågan lät vi vara öppen då vi var nyfikna på vad för slags svar vi kunde få. Då vår undersökning är ganska liten är det svårt att dra några stora slutsatser av den. Vi anser dock att vi fått en intressant syn i hur tre av Göteborgs skolor uppfattar hälsans innebörd i ämnet idrott och hälsa. De lärare vi intervjuade fick också möjlighet att påverka enkätundersökningen genom att läsa igenom den för att se om någonting skulle läggas till eller tas bort.

För att få svar på våra frågeställningar valde vi att ge eleverna fasta svarsalternativ för att på så sätt minska eventuell risk att eleverna kanske skulle missuppfatta syftet med studien och frågorna. Vi är medvetna om att vi begränsar elevernas svarsalternativ men anser ändå att enkätfrågorna bidrar till att kunna svara på vårt syfte och frågeställningar.

4 Resultat

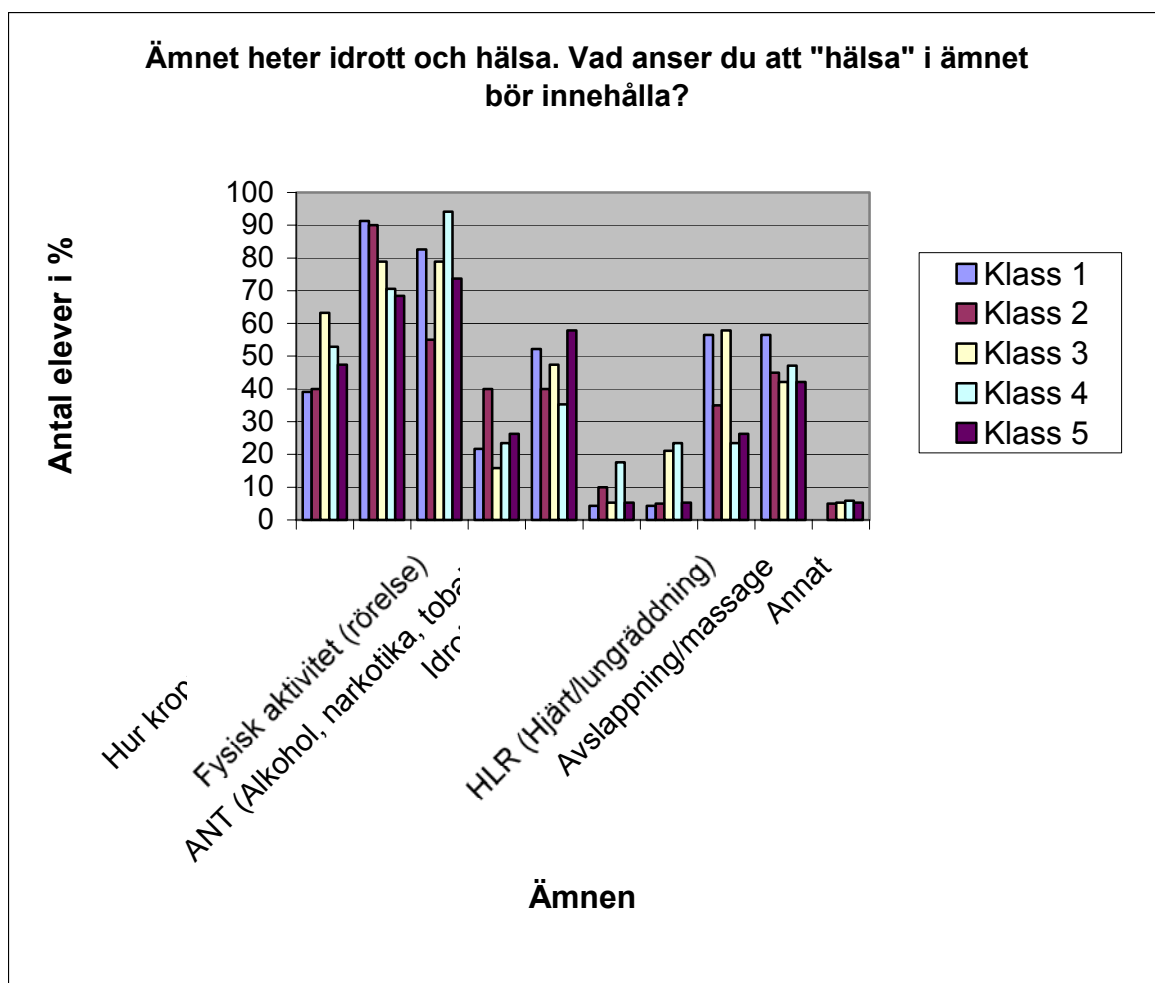
4.1 Sammanställning av elevenkäterna

Följande resultat bygger på enkätundersökningen där alla frågor redovisas. (I undersökningen deltog totalt 115 elever från tre olika grundskolor inom Göteborgsregionen). För att underlätta läsningen redovisas alla frågor med hjälp av diagram, förutom fråga 6, som redovisas i text, som en sammanfattning av svaren. Svaren presenteras som antal elever i procent. Klasserna redovisas här på samma sätt som intervjuerna med lärarna A-E, där klasserna är numrerade 1-5. Observera att klassernas nummer även motsvarar lärarnas bokstav, vilka följer i kommande kapitel.

Eftersom vi valt att presentera alla klasser i ett och samma diagram, följer efter varje fråga en kortare sammanfattning och en skriftlig presentation av resultatet.

4.1.1. Ämnet heter idrott och hälsa. Vad anser du att "hälsa" i ämnet bör innehålla?

(Fler än ett svar kan användas)



Klass 1: I denna klass anser eleverna att hälsa först och främst bör innehålla kunskap om kost samt avslappning/massage där de även når de högsta värdena (90 % respektive 55 %). Även ämnen som idrottsskador och HLR, når höga procentsatser med hela 50 – 55 %. Antal elever

som anser att fysisk aktivitet borde ingå i hälsa överstiger 80 %. Natur/miljö och samlevnad når däremot de lägsta värdena på 5 % i denna undersökning.

Klass 2: Denna klass har en mer jämn fördelning av alternativen. Eleverna ser helst att kost och fysisk aktivitet skall ingå i begreppet hälsa. Klass 2 har flest elever bland de fem klasserna som vill se att ANT förekommer oftare. Annars ligger denna klass jämnt fördelat över alternativen, runt 40 %. Även här är det, liksom andra klasser, ämnen som natur/miljö och samlevnad som ej anses ingå i hälsa.

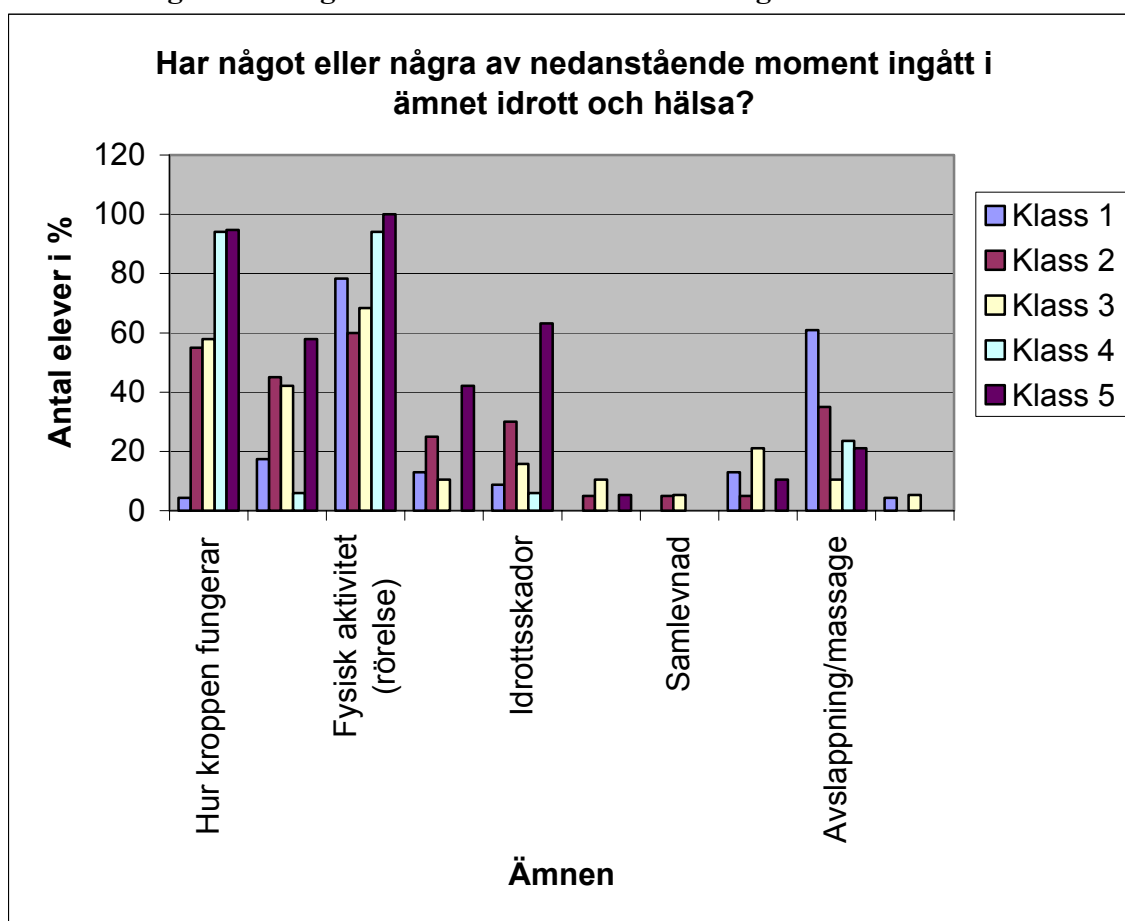
Klass 3: Även denna klass anser att de tre första alternativen är viktiga och hela 58 – 62 % av eleverna anser att ämnen som kroppens funktion och HLR är viktiga delar i hälsoämnet, där de även når det högsta värdet. Klass 3 når det näst högsta värdet, med 21 % som anser att samlevnad bör ingå i ämnet.

Klass 4: Vi ser här att klass 4 når tabellens högsta värde, där hela 95 % av eleverna anser att fysisk aktivitet är en viktig del för ämnet. Tillskillnad från de andra klasserna anser eleverna att även natur/miljö och samlevnad är något viktigare än vad de andra klasserna svarat. Däremot tycker eleverna att idrottsskador och HLR inte är fullt så viktiga där de även når tabellens lägsta resultat. Klass 4 når det högsta värdet där 23 % anser att samlevnad bör ingå i ämnet.

Klass 5: Tillskillnad från klass 4 anser här 58 % av eleverna att idrottsskador är viktigt. Klass 5 hamnar däremot längst ner i tabellen i de flesta andra av alternativen.

Sammanfattning: Klasserna var förhållandevis lika beträffande vad hälsa i ämnet bör innehålla. Vissa avvikelser mellan klasserna kan dock förekomma.

4.1.2 Har något eller några av nedanstående moment ingått i ämnet idrott och hälsa?



Klass 1: I denna klass var det närmare 80 % av eleverna som svarade att de fått undervisning i fysiskaktivitet. Noterbart är att denna klass hade en hög procentsats där hela 60 % av eleverna ansåg sig fått undervisning i avslappning/massage. Natur/miljö samt samlevnad har ej förekommit i undervisningen. Övriga parametrar, såsom kost samt kroppens funktion överstiger inte 20 %.

Klass 2: De tre första staplarna håller en någorlunda jämn nivå, även ANT, idrottsskador samt avslappning/massage är jämn, dock något lägre än de tre första och hamnar mellan 25 % - 35 %. Cirka 5 % av eleverna svarar att natur/miljö, samlevnad samt HLR har ingått i undervisningen.

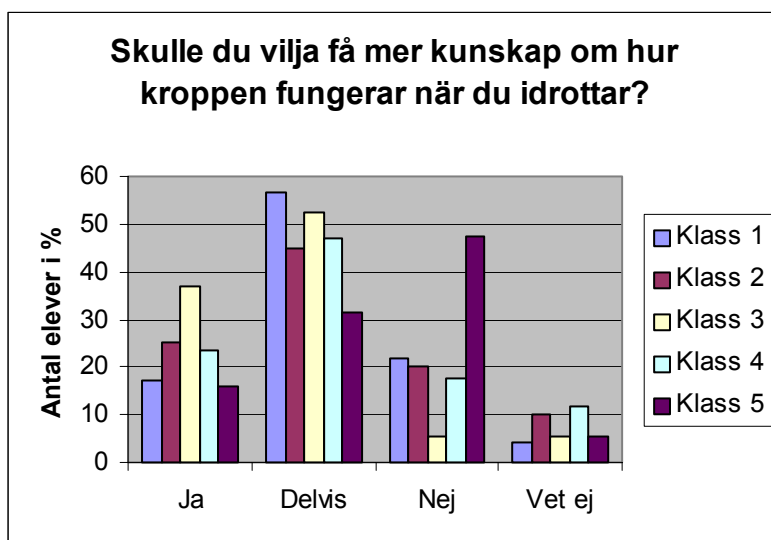
Klass 3: De tre första staplarna håller även här ganska jämn nivå, mellan 40 och 70 %. Närmare 20 %, högst av alla klasser, svarar att HLR ingått i undervisningen. Förövrigt ligger denna klass ganska så lågt på de övriga alternativen.

Klass 4: Hur kroppen fungerar och fysisk aktivitet ligger båda runt 90 % för denna klass. De andra alternativen ligger lågt, förutom avslappning/massage, där ca 22% anser att detta ingått i undervisningen.

Klass 5: Denna klass ligger högt över de övriga klasserna i flera av alternativen. Mer än 60 % svarar att idrottsskador ingått i undervisningen. Nästan alla elever anser att undervisningen även innehållit fysisk aktivitet och hur kroppen fungerar.

Sammanfattning: Klass 1 ligger till synes under 20 % på flertalet av alternativen, förutom fysiskaktivitet och avslappning/massage. Noterbart är att denne lärare påpekat att de lagt mycket vikt vid dessa ämnen. Till skillnad från klass 1 har klass 5 fått relativt höga värden på de flesta alternativen, förutom natur/miljö och samlevnad där även resterande klasser ligger lågt.

4.1.3 Skulle du vilja få mer kunskap om hur kroppen fungerar när du idrottar?



Klass 1: 55 % av eleverna i denna klass anser att de delvis vill ha mer kunskap om hur kroppen fungerar. 18 % svarar att de vill ha mer medan 21 % anser att de inte vill ha mera kunskap. 5 % svarar vet ej.

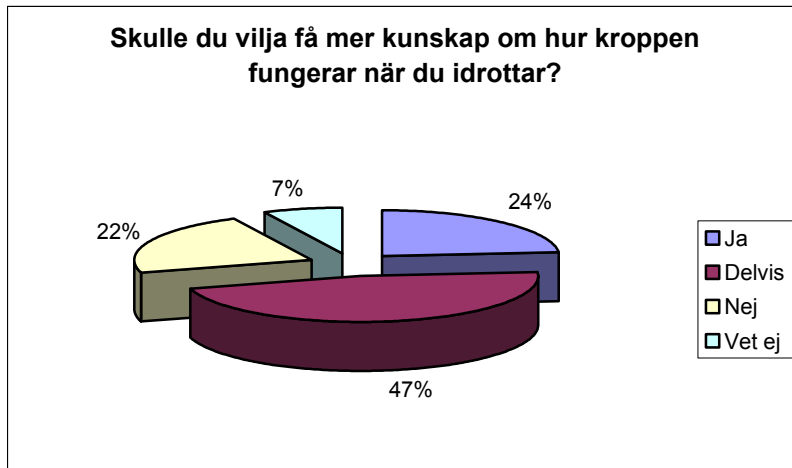
Klass 2: 45 % av eleverna i denna klass anser att de delvis vill ha mer kunskap om kroppens funktion. 24 % svarar att de vill ha mer kunskap medan 20 % anser att de inte vill ha mer. 10 % svarar vet ej.

Klass 3: 52 % av eleverna i klass tre svarar att de delvis vill få mer kunskap om kroppens funktion under lektionerna. 37 % vill få mer kunskap medan endast 5 % inte vill detta. 5 % svarar vet ej.

Klass 4: 47 % av eleverna anser att de delvis vill få mera kunskap om hur kroppen fungerar. 23 % svarar att de vill få mer kunskap medan 15 % svarar att de inte vill få mer. 12 % svarar vet ej.

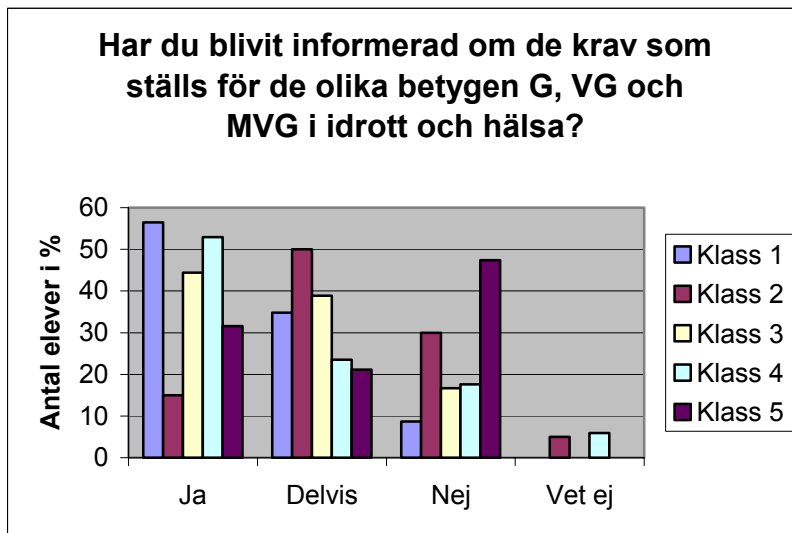
Klass 5: 32 % anser att de delvis vill få mer kunskap. 16 % svarar att de vill få mer medan hela 48 % svarar att de inte vill få mer kunskap i hur kroppen fungerar. Detta anser vi vara förvånansvärt högt då ca 48 % svarade att de tyckte kroppens funktion borde ingå i begreppet hälsa under fråga 1 i enkäten. 5 % svarar vet ej.

Totalt



Sammanfattning: Totalt av de fem klasserna vill 47 % av eleverna delvis få mer kunskap i hur kroppen fungerar. 24 % svarar att de vill få mer medan 22 % inte vill få mer kunskap om kroppens funktion. 7 % svarar vet ej. 71 % av de tillfrågade svarar att de vill eller delvis vill få mer kunskap om hur kroppen fungerar när de idrottar. Återgår vi till första frågan, där ett av alternativen var vad hälsa bör innehålla, ser vi att klass 1 nådde närmare 40 % på alternativet kroppens funktion. Klass 3 fick en procentsats på 62 %. Resterande klasser låg däremellan.

4.1.4 Har du blivit informerad om de krav som ställs för de olika betygen G, VG och MVG i idrott och hälsa?



Klass 1: Här svarar 56 % av eleverna att de blivit informerade om kriterierna för de olika betygen. 35 % svarar att de delvis blivit informerade medan 9 % svarar att de inte blivit informerade.

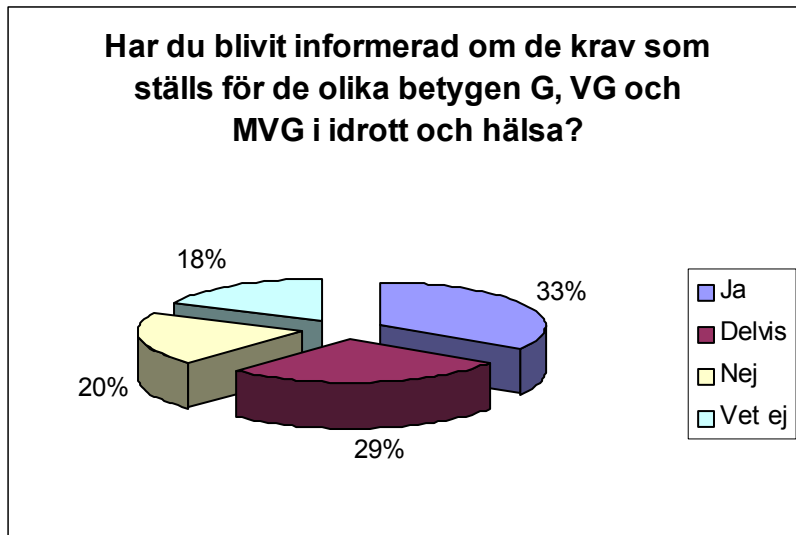
Klass 2: Endast 15 % svarar här att de blivit informerade, 50 % svarar delvis och 30 % svarar att de inte blivit informerade om betygsriterierna för ämnet idrott och hälsa. 5 % svarar vet ej.

Klass 3: I denna klass svarar 44 % ja, 39 % delvis och 17 % nej angående informationen om betygsriterierna i ämnet idrott och hälsa.

Klass 4: Här svarar 52 % att de blivit informerade om betygskriterierna, 22 % svarar delvis och 18 % svarar nej. 6 % svarar vet ej.

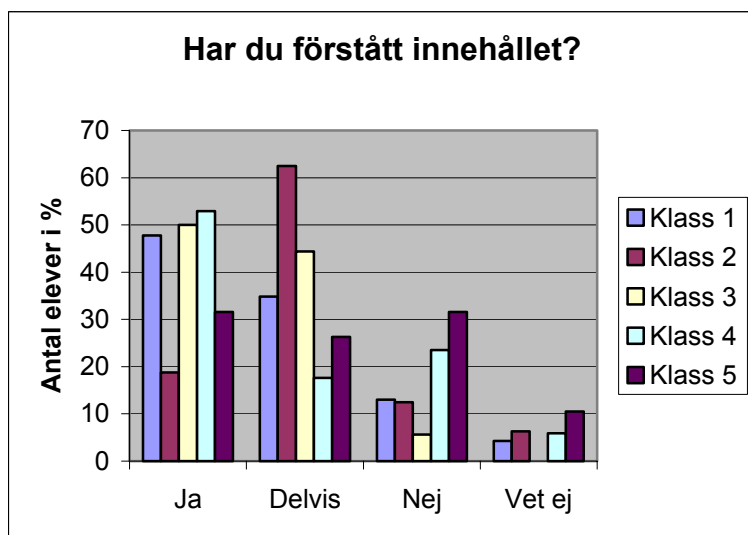
Klass 5: Endast 31 % av eleverna svarar att de blivit informerade, 21 % svarar delvis och hela 48 % svarar nej.

Totalt



Sammanfattning: Totalt svarar 33 % att de blivit informerade. 29 % svarar delvis, 20 % svarar nej och 18 % säger att de inte vet. De elever som bidragit mest till den totala andelen på 33 % är klass 1 där hela 56 % svarade att de förstätt innehållet. Klass 2 har den lägsta procentsatsen med 15 % och drar därmed ner det totala resultatet. Anmärkningsvärt är att läraren för klass två var, under intervjun, mycket noga med att poängtera att denne informerat eleverna om betygskriterierna för ämnet idrott och hälsa.

4.1.5 Har du förstätt innehållet i betygskriterierna?



Klass 1: I denna klass svarar 48 % att de förstätt innehållet av betygskriterierna, 35 % svarar att de delvis förstätt innehållet och 13 % svarar att de inte förstätt innehållet. 4 % svarade vet ej.

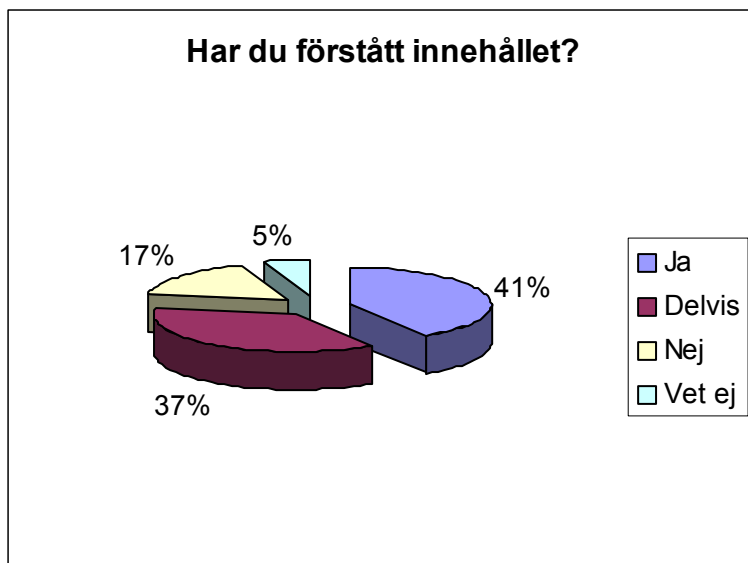
Klass 2: Anmärkningsvärt i denna klass är att endast 19 % svarat att de förstått innehållet, 62 % har delvis förstått medan 12 % inte har förstått innehållet i betygskriterierna. 6 % svarade vet ej.

Klass 3: I denna klass har hela 50 % förstått innehållet, 44 % har delvis förstått innehållet medan 4 % inte förstått innehållet.

Klass 4: Flest elever fanns det i klass 4 där 52 % svarade att det förstått innehållet, 17 % svarade delvis och 24 % svarade nej. 5 % svarade vet ej.

Klass 5: 32 % av eleverna svarade här att de förstått innehållet. Motsvarande summa svarade nej medan 27 % svarade att de delvis förstått innehållet. 11 % svarade vet ej.

Totalt



Sammanfattning: Av de totalt fem medverkande klasserna och 115 eleverna svarade 41 % att de förstått innehållet i betygskriterierna, 37 % svarade delvis, 17 % svarade nej och 5 % svarade att de inte visste. Totalt svarar 78 % att de förstått eller delvis förstått informationen i betygskriterierna.

4.1.6 Vad tror du din lärare grundar ditt betyg på?

Av totalt 115 tillfrågade elever fick vi ett bortfall på 13 elever till fråga 6. Antagligen kan detta ha berott på det faktum att denna fråga skulle besvaras med "egna ord". Det fanns alltså här inga svarsalternativ. Det märktes i studien inga markanta skillnader mellan de fem klasser som besvarat frågan. Samarbetsförmåga, ledarskap, närvaro och delaktighet var de vanligast förekommande svaren, medan svar som kondition, ambition, beteende, kämparanda, uppförande var mer sällsynta. Märkbart var att prestation fick en mycket hög andel av svaren medan resultat knappt nämndes.

4.2 Sammanställning av intervjuerna

I denna intervju deltog, som tidigare nämnts, fem idrottslärare från tre olika skolor inom Göteborgsregionen. Två av dem var kvinnor och tre var män. För att underlätta läsningen anges lärarna med siffrorna A-E. Observera att dessa lärare motsvarar respektive klass i föregående kapitel. Varje fråga samt dess svarsalternativ redovisas i samma följd som

intervjuerna genomfördes. Denna sammanfattning är en förkortad version för att på så sätt förenkla redovisningen.

1. Hur länge har du arbetat som idrottslärare?

Antal år som verksam lärare varierade. Den lärare som hade minst yrkeserfarenhet inom ämnet hade endast arbetat i 5 månader, medan den som verkat längst hade hela 28 års erfarenhet i branschen.

2. Vilken utbildning har du?

Lärare A: Har läst en treårig idrottslärarutbildning.

Lärare B: Har, på den tiden var det 1 ämnes utbildning, studerat två år vid GIH.

Lärare C: Har läst lärarprogrammet med inriktningarna idrott och hälsa samt engelska.

Lärare D: Har läst lärarprogrammet vid Idrottshögskolan, med inriktningarna matte och idrott och hälsa.

Lärare E: Har läst till idrottspedagog och sedan kompletterat utbildningen med 30 poäng vid idrottshögskolan.

Sammanfattning: Då det skilde mer än 27 år mellan de olika lärarnas verksamma tid som idrottslärare föll det sig naturligt att även deras utbildning skulle skilja sig åt.

3. Vad anser du att ”hälsa” i ämnet bör innehålla?

Lärare A: Anser att ”hälsabiten” innefattar kosten och den psykiska hälsan, att ”må bra.”

Lärare B: Tycker att hälsa i ämnet är att framför allt få eleverna medvetna om att må bra och att kunna få ett bestående intresse efter skolans slut. Att ”/.../få de omotiverade eleverna att röra på sig och förstå vikten av att må bra, hur viktigt det är att må bra och framför allt att lära dem mycket om kost, sömn och om träningsmöjligheter /.../”. Att få eleverna att inse att 3*20 min i veckan räcker för att bibehålla sin nuvarande kondition och statusen på den.

Lärare C: Anser att hälsa i ämnet skall innehålla en bred grund som lär elever och även vuxna, vad att röra sig och må bra innebär. Lärare C håller också med WHO:s definition: fysisk, psykiskt och socialt välmående. Att alla dessa tre begrepp ingår i hälsa.

Lärare D: Anser att man skall ha en hållbar utveckling. Att ”/.../man ska öka förståelsen för hur man mår och att man ska ta eget ansvar och vilja må bra samt att sträva efter en bättre hälsa/.../”. Lärare D anser också att hälsan handlar om många grundpelare såsom kost, sömn, rörelse och att man bör följa WHO:s definition över välmående där det står att man ska utvecklas psykiskt, fysiskt och socialt.

Lärare E: Tycker att hela ämnet skall genomsyras av hälsa där det är viktigt att man får med både det fysiska och det mentala men även det sociala. Det är viktigt att man får en god balans mellan dessa.

Sammanfattning: Lärarnas syn på hälsa i ämnet bör innehålla varierade. Några av dem hänvisar till WHO:s definition av hälsa, att man ska utvecklas psykiskt, fysiskt och socialt. Andra syftar till att eleverna skall lära sig innebörden av fysisk aktivitet samt att få ett bestående intresse. Under intervjun tyckte samtliga lärare att det var svårt att se en klar bild av vad hälsa egentligen innebär för ämnet.

4. Har du någon gång haft teoretisk undervisning i hälsa? Om ja, vad var innehållet?

Lärare A svarar att denne undervisat i kost med näringsämnen, vitaminer vikten av att dricka mycket m.m.

Lärare B säger sig ha undervisat en hel del i teoretisk hälsa då de brukar använda sig av tre stycken videoband som heter just kondition och hälsa.

Lärare C har inte undervisat hälsa i form av en teoretisk lektion vid nuvarande skola men har under sin VFU-period gjort det. Lärare C säger att denne kommer att göra detta när de kommer till pulstest, ergonomi och liknande ämnen.

Lärare D svarar att denne använt sig betydligt mer av teoretisk undervisning på gymnasiet där denne undervisade specialidrott. Lärare D anser sig ha svårt att hinna med då 100 minuter per klass och vecka är ont om tid men försöker ändå väva in teorin i praktiken.

Lärare E väver in teori under lektionens gång. Målet är ”/.../att eleverna skall skaffa sig en kunskapsbank där de i slutet av terminen erhåller ett teoretiskt prov/.../”.

Sammanfattning: Alla de tillfrågade lärarna svarar att de någon gång använt sig av teoretisk undervisning i hälsa men att innehållet varierat.

5. Har du eller skulle du vilja ge mer förståelse i hur kroppen fungerar under de praktiska momenten i ämnet?

Lärare A anser sig själv, pga. sjukskrivning, befinna sig i en ”svacka” men tror att denne kommer få mer tid åt detta i framtiden.

Lärare B anser att man kan varva med teori och praktik under lektionens gång.

Lärare C skulle vilja ge eleverna mer förståelse i kroppens funktion men anser att nuvarande termin känns som en inkörsperiod i och med att denne fått ”hoppa in” i en klass.

Lärare D säger att det är ont om tid men anser sig själv arbeta med detta under lektionens gång. Får en elev tex. håll eller liknande diskuteras orsaken under detta tillfälle.

Lärare E berättar att denne arbetar med området men att man känner sig lite otillräcklig. Många förstår inte vad man vill nå ut med och att man får försöka hitta någon medelväg.

Sammanfattning: Samtliga lärare skulle vilja ge mer förståelse i kroppens funktion. Lärare A, C, D samt lärare E har, av olika anledningar, såsom tidsbrist, sjukskrivning m.m. inte funnit tid till att undervisa i detta ämne.

6. Ser du idrott och hälsa som ett teoretiskt eller ett praktiskt ämne, eller en kombination?

Lärare A anser att ämnet är en kombination, men skulle nog säga lite mer praktiskt. 60/40 eller mindre.

Lärare B svarar att det naturligtvis är en kombination.

Lärare C anser att ämnet absolut är en kombination.

Lärare D svarar att ämnet är en kombination.

Lärare E ser ämnet som en kombination.

Sammanfattning: Alla fem lärare svarar att ämnet ses som en kombination

7. Har du informerat eleverna om betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa?

Sammanfattande analys: Samtliga lärare svarade att de informerat eleverna om betygskriterierna för ämnet. Definitionen av frågan varierade då flera av lärarna svarade att de informerat om uppnående mål, strävans mål, skolverkets kriterier och egna lokala kriterier.

Fyra av fem lärare har dessutom genom stenciler och i vissa fall, i form av overhead, informerat eleverna om kriterierna.

8. På vad grundar du betygen?

Lärare A bedömer eleverna utifrån egna värderingar och oftast mycket på hur eleverna är som person. Denne dömer både det fysiska och hur dom fungerar i grupp, laganda, "fair-play" m.m. Om dom kan hantera sina klasskamrater väl, t e x, om lärare A har en duktig person, kanske tom en elev som spelar på elitnivå men inte klarar av att agera i grupp, då är det inte säkert att denne sätter ett högre betyg på den personen. Lärare A "…/ser mer till människan isig och inte till prestationen/…/".

Lärare B bedömer eleverna utifrån de nationella betygskriterierna.

Lärare C svarar att denne försöker följa kursplanen.

Lärare D lutar sig emot skolans strävans mål.

Lärare E bedömer utifrån det de gått igenom i den lokala kursplanen. Hur dom har utvecklats fysiskt, hur dom använder sin kropp, använder dom sig av ett funktionsenligt rörelsemönster m.m. Lärare E "…/anser att prestationen spelar roll/…/".

Sammanfattning: Svaren till denna fråga varierade. Lärare B - D svarar att de följer kursplan, betygskriterier m.m. medan lärare A skiljer sig något åt. Noterbart är även att lärare A inte lägger så mycket vikt vid elevens prestation medan lärare E svarar det motsatta.

5 Diskussion

Generellt har hälsomålen under många år varierat beroende på den människosyn och de aspekter av hälsa som stått i fokus i samhället vid olika tidpunkter. Tidigt framhölls vikten av ren luft, renlighet, betydelsen av att äta rätt samt att gymnastisera. Den förändring av hälsobegreppet som skett i samhället under senare tid betonas nu också i styrdokumentet för idrott och hälsa där man nu fokuserar på frisk och främjande faktorer. (Nationella utvärderingen av grundskolan, 2003)

Precis som de kvaliteter som kursplanen för idrott och hälsa tar upp kan vi nu efter vår undersökning konstatera att eleverna ofta inte får kunskaper om kroppens funktion. De får heller inte utbildning i hur man genom en bra kost och daglig fysisk aktivitet kan förbättra sitt fysiska och psykiska välbefinnande.

5.1 Diskussion kring elevenkäterna

Med elevenkäten ville vi få elevens syn på vad hälsa i ämnet bör innehålla. Av tio fasta svarsalternativ var det främst kost samt fysisk aktivitet som eleverna ansåg vara de viktigaste ämnena i hälsobegreppet. Att fysisk aktivitet blev så populärt tror vi har att göra med det faktum att många elever sätter likhetstecken mellan fysisk aktivitet och hälsa. Eleverna vill gärna röra på sig under lektionerna i idrott och hälsa, eftersom de har så mycket annan stillasittande undervisning i skolan. Ämnen som natur/miljö och samlevnad fick betydligt lägre procentsats. Att dessa ämnen knappt var med kan bero på att eleverna inte ser sambandet mellan dessa alternativ och idrott och hälsa. Många elever förknippar dessa ämnen med biologi, trots att det klart och tydligt står i styrdokumentet att natur, miljö och friluftsliv är moment som ska ingå i ämnet idrott och hälsa. Mer självklara ämnen som t ex kroppens funktion, idrottsskador och avslappning/massage fick ett ungefärligt medelvärde på 50 %.

Jämför vi de båda diagrammen, 1 och 2, ser man en tydlig skillnad på vad som ingått i ämnet och vad eleverna vill ska ingå i ämnet. Tittar vi på klass 1 ser vi att 40 % av eleverna vill få undervisning i hur kroppen fungerar, ändå var det endast ca 5 % som svarade att de fått undervisning i detta ämne. Tittar vi på kost för samma klass svarar hela 91 % att de vill lära sig mer om kost, trots detta ansåg bara 18 % av eleverna att de gått igenom kost under lektionerna. Även de andra klasserna påvisar stora skillnader när det gäller vad eleverna anser att hälsa i ämnet bör innehålla gentemot de bitar som de fått kunskap om under lektionerna. Den klass som tillsynes fått med flest alternativ i jämförelse med vad de önskar är klass 5.

På frågan om eleverna skulle vilja få mer kunskap om hur kroppen fungerar när de idrottar, svarade totalt 24 % ja och 47 % delvis. Summerar vi dessa ser vi att 71 % av de tillfrågade eleverna inte skulle ha något emot att lära sig mer om hur kroppen fungerar. Den klass som bidrog mest till detta resultat var klass 3. Denna klass hade flest antal elever med ca 65 % som gärna såg att kroppens funktion skall ingå i hälsa. Den klass som kraftigt drog ner resultatet var klass 5, vilket var den klass där 48 % på fråga 1 svarade att de ansåg att kroppens funktion borde vara ett ämne i begreppet hälsa. Notera att denna klass hade det högsta antal elever med hela 95 % som svarat att kroppens funktion ingått i ämnet. Många lärare svarar här att de gärna skulle ge eleverna mer kunskap i hur kroppen fungerar under de praktiska momenten, men påpekar att de inte finns tillräckligt med tid. Då styrdokumentet tar upp vikten av att eleverna lär sig om kroppens funktion borde lärarna ta tid av de mer praktiska momenten och lägga den vid teoriundervisning i stället. Hade det varit så att eleverna inte ville få mer kunskap om kroppen förstår vi att lärarna skyller på tidsbrist, men i detta fall finns det ingen

anledning. Lärarna i idrott och hälsa drar sig lite för att använda sig av teoretiska kunskaper pga. att det kräver mer av läraren i både tid, kunskap och material. Detta styrks också av den nationella utvärderingen av idrott och hälsa 2003, där 57,6 % av eleverna uppger att de vill få mer kunskap om hälsa.

Samtliga lärare ansåg sig ha informerat eleverna om betygskriterierna för ämnet. Trots detta var det bara 33 % av eleverna som svarat ja, 29 % delvis, 20 % nej och 18 % som svarat vet ej, på frågan om de blivit informerade om de krav som ställs för de olika betygen. Flest antal elever som ansett sig blivit informerade om kriterierna var klass 1, där 55 % svarade att de fått ta del av informationen. Minst till antalet som svarat att de blivit informerade fanns det i klass 2, endast 15 % svarade här ja på frågan. Noterbart är att läraren för klass 2 var den som tydligast under intervjun klargjort för eleverna om betygskriterierna.

Således blir det 62 % som svarat att de blivit eller delvis blivit informerade om de krav som ställs för de olika betygen. Av dessa 62 % var det 78 % som svarade att de förstått innehållet. Detta är ett problem som lärarna måste lösa. Eleverna måste förstå vad som krävs av dem för att nå ett visst betyg.

Kanske har det med detta att göra då eleverna gav så pass många olika svar till frågan om betygsättning. Svar som samarbetsförmåga, ledarskap, närvaro och delaktighet var det vanligaste förekommande svaren. Kondition, ambition, beteende, kämparanda och uppförande var inte lika vanligt. Flest svar fick vi i form av prestation. Det var här intressant att jämföra lärare och elevers svar när det gällde betygen. Många av elevernas svar var att de tror att deras lärare grundar betygen på olika idrottsprestationer, ser man däremot till lärarnas svar finns det bara en som anser att idrottsliga prestationer väger tungt vid betygsättningen. Idrottsliga prestationer ska heller inte bedömas i undervisningen, men som en av lärarna säger är det svårt att bortse från detta. Utför man en rörelse på ett ändamålsenligt sätt som det står i kursplanen för idrott och hälsa, kan man också räkna med att man presterar bättre. Alla de fem intervjuade lärarna påpekar dock att de följer de nationella betygskriterierna, mer eller mindre, vilket de också måste göra enligt styrdokumentet. Som vi sett i vår undersökning har det uppstått vissa problem på vägen. De lärare vi intervjuat har på något eller några sätt informerat eleverna om betygskriterierna för ämnet idrott och hälsa. Efter analysen av vårt resultat kan vi dock konstatera att många elever inte ansett sig blivit informerade eller förstått den information som getts.

5.2 Diskussion kring intervjuerna

Som vi tidigare nämnt, under kapitlet metod, var förutsättningarna annorlunda vid de olika intervjuerna. Vid två tillfällen satt vi i lärarrummet och genomförde intervjun, två andra intervjuer ägde rum vid skolgården där ljudnivån var relativt hög. Den sista intervjun ägde rum i lärarens bostad. Trots varierande förutsättningar genomfördes intervjuerna utan missöden, förutom en intervju som fick göras om pga. ”tekniskt fel”. Samtliga lärare tog god tid på sig när de svarade på frågorna. Vi anser att alla lärare var ambitiösa och det kändes som om de tyckte att undersökningen var spännande.

En av anledningarna till att vi fick varierande svar under vår intervju beror troligtvis på det faktum att de fem tillfrågade lärarna hade olika utbildning, arbetat olika länge samt att ålderskillnaden varierade. Flera av dessa lärare har också tjänstgjort vid många olika skolor under korta perioder. Detta kan naturligtvis uppfattas som ett problem. Flertalet av lärarna har också under vissa perioder varit tjänstlediga under längre tid.

De intervjuade lärarna hade många olika uppfattningar om vad hälsa i ämnet bör innehålla. Enligt styrdokumentet skall eleverna sträva mot att utveckla sin fysiska, psykiska och sociala förmåga, vilket också är WHO:s definition av hälsa. Många av de tillfrågade lärarna anser att detta stämmer väl överens med deras egen syn på vad hälsa i ämnet bör innehålla. Exakt hur detta skall ske var det ingen av de tillfrågade lärarna som kunde svara på. Flertalet av lärarna anser att fysisk aktivitet är en viktig del av ämnet när man pratar om hälsa. Kosten anser även många ha en stor betydelse för hälsan, kanske har det med det allt mer växande problemet med övervikt i det svenska samhället att göra. Att få eleverna medvetna och att de skaffar sig en förståelse för hur man mår bra är också viktiga frågor som lärarna vill ta upp i undervisningen. Precis som de lärare som ingick i Britta Thedin Jakobssons (2005) rapport visar även de lärare som vi intervjuat att hälsa ofta ses som någonting som stoppas in i undervisningen, om det finns tid och utrymme. Fortfarande är det de praktiska momenten som dominerar, även om de mer teoretiska inslagen blivit flera till antalet.

Samtliga lärare hävdar klart och tydligt att idrott och hälsa bör ses som en kombination av både teori och praktik. De tillfrågade svarar också, likt läroplanen, Lpo 94, att de på olika sätt försöker integrera teori under de praktiska momenten. Tyvärr var det inte alla lärare som använde sig av lektioner med enbart teori. Vår uppfattning är att man lättare tar till sig information om man får tillgång till rätt sal och rätt utrustning. Några av de tillfrågade svarar att de gärna vill använda sig av teori oftare men att tiden inte räcker till. Detta är en viktig del av hälsans utveckling. En lärare nämner bristen på ekonomiska resurser som ett stort problem när det gäller teoretisk undervisning i hälsa. Hade man blivit tilldelad mer pengar kunde man ha anskaffat exempelvis pulsklockor. Flera av lärarna anser också att de vill använda sig av mer teori, men har av olika orsaker inte haft tid till detta. Vissa menar att tiden inte räcker till, andra tycker att eleverna inte uppskattar det. Alla lärare är dock överens om att teori är en viktig del av undervisningen och att de i framtiden förmodligen kommer att ta in mer inslag av teoretiska delar i undervisningen.

När det gäller betygskriterierna för ämnet idrott och hälsa anser sig samtliga lärare ha informerat sina elever om betygskriterierna för ämnet. Vissa lärare påstod att de lagt ner mycket tid och arbete i att informera sina elever, både skriftligt och muntligt. I enkätundersökningen svarade dock många elever det motsatta. I vår undersökning visade det sig att de medverkande lärarna hade olika syn på vad betygskriterier egentligen är. Som vi tidigare nämnt kunde svaren variera allt från uppnåendemål, strävansmål, skolverketskriterier till egna lokala kriterier.

Idrott och hälsa är likt andra ämnen, ett ämne som skall betygsättas. Betygsättning kan variera beroende på vem man frågar. Svaren på vad de fem lärarna grundar sina betyg på skiljde sig markant åt. Tre av lärarna anser sig följa kursplanen. Två lärare svarar helt motsatt om synen på betygsättning. Den ena anser att elevens prestation är mycket viktig medan den andra svarar det motsatta och bedömer utifrån både det fysiska och hur de fungerar i grupp.

6 Slutsats

Om vi ska sammanfatta vår studie kan vi konstatera att det råder varierande synsätt på vår huvudfråga, vad begreppet hälsa står för och hur det bör användas i ämnet idrott och hälsa. Av de lärare som medverkat i vår studie, tycker samtliga att det är tämligen besvärligt att ge en klar bild av hälsans betydelse i ämnet. Alla anser dock att det är oerhört viktigt, med tanke på att hälsans betydelse allt mer uppmärksammas i dagens samhälle. De flesta av lärarna är dock överens om att hälsa bör ha en större plats i undervisningen. Ett övergripande mål för skolan i sig är att jobba på ett hälsofrämjande sätt. Detta sätter en press på idrottslärare, där de ofta får ta det största ansvaret. I vår undersökning ser vi att det finns ett stort intresse för hälsofrågor bland både lärare och elever, så det är väl på tiden att vi som blivande idrottslärare tar tag i detta problem när vi kommer ut i verkligheten..

Majoriteten av idrottslärarna säger att de använder sig av teoretisk undervisning i hälsa. Trots detta var det endast en lärare som svarade att denne avslutar terminen med ett skriftligt test. Vi menar inte på något sätt att detta är det optimala sättet att bedriva hälsoundervisning, men vi anser i alla fall att det är ett steg i rätt riktning. Att de resterande lärarna inte lägger samma vikt vid de teoretiska bitarna är synd. Dessa kunskaper är viktiga medel för att eleverna på egen hand ska kunna vårda sin hälsa och sitt välbefinnande. Lärare, i ämnet idrott och hälsa, bör lägga större vikt till denna typ av kunskaper. Lärarna bör även ställa högre krav på eleverna. I andra ämnen får eleverna hemuppgifter och skriftliga prov. Varför skall man inte kunna göra på samma sätt under idrotten? Detta skulle inte enbart göra betygsättningen lättare, utan även skapa en mer rättvis bedömningsgrund för eleverna. Dessutom skulle statusen för lärarna och ämnet höjas.

Vi vill även vara tydliga med att poängtera att denna undersökning endast beskriver synen på hälsa och bedömning över fem lärare och deras fem niondeklassare vid tre skolor i Göteborgsregionen och kan därför inte anses vara representativa för hela landet.

Referenser

Litteratur

Annerstedt, C., Peitersen, B. & Ronholt, H. (2001). *Idrottsundervisning - ämnet idrott och hälsas didaktik*. Multicare Förlag AB, Göteborg

Didaktisk progression (1998) *Godkänd eller ickegodkänd – Det är frågan*, Göteborgs Stad Utbildning, Göteborg.

Ling, P.H. (1840/1979). *Gymnastikens allmänna grunder*. Stockholm: Faksimilupplaga utgiven av Svenska Gymnastikförbundet.

Lpo 94, *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Rydqvist, L. & Winroth, J. (2003). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*, SISU idrottsböcker, Farsta

Skolverket (1996) *Grundskolan - Kursplaner Betygskriterier*, Fritzes, Stockholm

Quennerstedt, M. (1999). "HÄLSA i skolämnet idrott och hälsa" i *Tidskrift i gymnastik & idrott*, årgång 126, nr 3.

Tidskrifter

Tidskrift i gymnastik & Idrott (1999) Årgång 126, nr, 2

Tidskrift i gymnastik & Idrott (1999) Årgång 126, nr, 3

Tidskrift i gymnastik & Idrott (2002) Årgång 129, nr, 9

Tidskrift i gymnastik & Idrott (2004) Årgång 131, nr, 8

Rapport

Idrott och hälsa, Nationella utvärderingen 2003

Elektroniska källor

Theдин Jakobsson, (2005)

Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärarens tal om ämnet idrott och hälsa, idrottshögskolan i Stockholm, Rapport nr 4 i serien Skola-Idrott-hälsa

<http://www.ihs.se/upload/1276/SIH-rapport%20nr%204..pdf>

WHO: definition av hälsa.

<http://stm.teamware.com/Resource.phx/sve/ansva/inter/who/index.htm>

Övervikt - ett växande problem även bland barn.

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=7418

Bilagor

Bilaga 1 Enkätfrågor:

Enkätundersökning om ”hälsa” i ämnet idrott och hälsa samt synen på betygsättning i ämnet.

1) Jag är:

Pojke

Flicka

2) Ämnet heter idrott och hälsa. Vad anser du att ”hälsa” i ämnet bör innehålla?
(Fler än ett svar kan användas)

Hur kroppen fungerar

Kost (mat)

Fysisk aktivitet (rörelse)

ANT (alkohol, narkotika,tobak)

Idrottsskador

Natur/miljö

Samlevnad

HLR (Hjärt/lungräddning)

Avslappning/massage

Annat Tex.....

3) Har något eller några av nedanstående moment ingått i ämnet idrott och hälsa?

Ja

Nej

Om du svarat ja, vad innehöll lektionen/lektionerna?
(Fler än ett svar kan användas)

Hur kroppen fungerar

Kost (mat)

Fysisk aktivitet (rörelse)

ANT (alkohol, narkotika,tobak)

Idrottsskador

Natur/miljö

Samlevnad

HLR (Hjärt/lungräddning)

Avslappning/massage

Annat Tex.....

4) Skulle du vilja få mer kunskap om hur kroppen fungerar när du idrottar?

Ja

Delvis

Nej

Vet ej

5) A) Har du blivit informerad om de krav som ställs för de olika betygen G, VG och MVG i idrott och hälsa?

Bilaga 2 Intervjufrågor

Intervjufrågor:

- 1) Hur länge har du arbetat som idrottslärare?
- 2) Vilken utbildning har du?
- 3) Vad anser du att ”hälsa” i ämnet bör innehålla?
- 4) Har du någon gång haft teoretisk undervisning i hälsa? Om ja, vad var innehållet?
- 5) Har du eller skulle du vilja ge mer förståelse i hur kroppen fungerar under de praktiska momenten i idrotten?
- 6) Ser du idrott och hälsa som ett teoretiskt eller ett praktiskt ämne, eller en kombination?
- 7) Har du informerat eleverna om betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa?
- 8) På vad grundar du betygen?