



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

Från kropp till knopp – den dagliga dosen

En studie om daglig fysisk aktivitet i skolan.

Monica Brunzell
Jonas Pilblad

Handledare: Claes Annerstedt

Examinator: Bo-Lennart Ekström

Rapportnummer: HT05-2611-043

ABSTRACT

Arbetets art:	Examensarbete 10 p, Lärarprogrammet, LAU 350 ht - 05
Titel:	Från kropp till knopp – den dagliga dosen. En studie om daglig fysisk aktivitet i skolan.
Författare:	Monica Brunzell och Jonas Pilblad
Handledare:	Claes Annerstedt
Examinator:	Bo-Lennart Ekström
Nyckelord:	Daglig fysisk aktivitet, idrott och hälsa, Handslaget, ämnesintegrering

Syfte

Vårt syfte med arbetet är att undersöka ett antal skolor som säger sig uppfylla läroplanens strävansmål på daglig fysisk aktivitet. Vad som gjort detta möjligt samt på vilket sätt de arbetar.

Följande frågeställningar kommer att vara centrala i vårt arbete:

- Vad innebär daglig fysisk aktivitet i skolan?
- Vilka aspekter för detta med sig?
- Hur går respektive skola tillväga för att sträva mot att uppnå daglig fysisk aktivitet?
- Finns det några likheter och skillnader mellan de olika skolorna i undersökningen?

Metod

Vi har valt en kvalitativ ansats för vår undersökning. Som metod för datainsamlingen har halvstrukturerade intervjuer använts. Undersökningen omfattar sex intervjuer, med skolledare och idrottslärare från tre skolor med elever i år 6-9. Intervjufrågorna är grundade på de fyra ovanstående frågeställningarna.

Resultat

Vår undersökning tyder på att fysisk aktivitet ger ett lugnare skolklimat och således en bättre lärandemiljö. Det krävs stöttande skolledare samt motiverade lärare för att arbeta med daglig fysisk aktivitet. Samtliga skolor strävar, utifrån olika förutsättningar och upplägg mot daglig fysisk aktivitet men når ej ända fram. Man behöver inte arbeta efter en given mall, det viktiga enligt respondenterna är att man ser möjligheter och inte hinder i att utforma och bedriva verksamheten.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INLEDNING	5
2	LITTERATURGENOMGÅNG	7
2.1	<i>Begrepp</i>	7
2.1.1	Fysisk fostran	7
2.1.2	Handslaget	7
2.1.3	Sätt Sverige i rörelse	7
2.1.4	NCCF	7
2.1.5	KASAM	8
2.1.6	Ämnesintegrering	8
2.1.7	Timplanelös skola	8
2.2	<i>Historik</i>	9
2.3	<i>Definition av fysisk aktivitet</i>	10
2.4	<i>Vilka aspekter för den dagliga fysiska aktiviteten med sig?</i>	10
2.4.1	Folkhälsoaspekter	10
2.4.2	Studiefrämjande aspekter	11
2.4.3	Skolharmoniska aspekter	13
2.5	<i>Den dagliga fysiska aktivitetens plats i skolan</i>	14
2.6	<i>Skolexempel</i>	15
2.6.1	Bunkeflomodellen	15
2.6.2	Övriga skolexempel	16
3	SYFTE	17
3.1	<i>Frågeställningar</i>	17
4	METOD	18
4.1	<i>Kvantitativa och kvalitativa metoder</i>	18
4.2	<i>Val av metod</i>	19
4.3	<i>Val av skolor</i>	19
4.4	<i>Urval av respondenter</i>	19
4.5	<i>Avgränsningar</i>	20
4.6	<i>Genomförande</i>	20
4.7	<i>Bearbetning av intervjuer</i>	20
4.8	<i>Undersökningens tillförlitlighet</i>	21
4.9	<i>Etiska ställningstaganden</i>	21
5	RESULTAT	23
5.1	<i>Presentation av skolorna</i>	23
5.1.1	Tångaskolan	23
5.1.2	Getingskolan	23
5.1.3	Torpaskolan	24
5.2	<i>Sammanfattning av intervjufrågor</i>	24
5.2.1	Vilka ekonomiska förutsättningar har ni för att ha daglig fysisk aktivitet?	24
5.2.2	Vad innebär daglig fysisk aktivitet för er?	25
5.2.3	Varför erbjuder ni daglig fysisk aktivitet i skolan?	25
5.2.4	Hur bedriver ni verksamheten?	26
5.2.5	Vilken roll har ämnet idrott och hälsa i sammanhanget?	28
5.2.6	Hur arbetar ni för att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen?	28
5.2.7	Vilken attityd har lärarna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?	29
5.2.8	Vilken attityd har eleverna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?	29
5.2.9	Vilken attityd har föräldrarna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?	30
5.2.10	Hur fungerar samarbetet mellan olika ämneslärare/arbetslag?	30

5.2.11 Kan ni märka någon förändring inom skolans ramar sedan starten?	30
5.2.12 Har det gjorts någon utvärdering genom åren?	32
5.2.13 Hur tror ni att ni kommer att arbeta vidare när handslagets tid är över?.....	32
5.2.14 Skulle du vilja arbeta på något annat sätt och i så fall hur?	32
6 DISKUSSION	35
<i>6.1 Vad innebär daglig fysisk aktivitet i skolan?.....</i>	<i>35</i>
<i>6.2 Vilka aspekter för daglig fysisk aktivitet med sig?</i>	<i>36</i>
<i>6.3 Hur går respektive skola tillväga i sin strävan mot daglig fysisk aktivitet och vilka likheter och skillnader finns?</i>	<i>37</i>
<i>6.4 Slutsats.....</i>	<i>39</i>
<i>6.5 Förslag till fortsatt arbete.....</i>	<i>39</i>
REFERENSER	40
<i>Böcker</i>	<i>40</i>
<i>Rapporter</i>	<i>41</i>
<i>Artiklar</i>	<i>41</i>
<i>Personlig kommunikation</i>	<i>41</i>
<i>Webreferenser</i>	<i>42</i>
BILAGA 1	

1 INLEDNING

Den som inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.

(Edward Stanley)

Idag debatteras det mycket angående rörelsens betydelse för lärandet i dagens skola, men också för hälsan i stort. I flertalet forskningsrapporter och, annan media kan man läsa att dagens ungdom blir allt mer stillasittande och mindre fysiskt aktiva. I en SIFO-undersökning som presenterades på en konferens vid Halmstad högskola i november i år av Johan Tranqvist (personlig kommunikation, 19 november 2005), visade det sig att 15 % av de tillfrågade 15-åringarna tillbringade 30-40 timmar/vecka framför datorn under fritiden.

Inlärningsproblem har visat sig vara större bland barn som både har koncentrationssvårigheter och motoriska brister än bland barn som enbart har koncentrationssvårigheter (Ericsson, 2005). Hälsobundna sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, diabetes och benskörhet ökar i samhället pga. ökat stillasittande. För att motverka problemen och för att få barn och unga att röra sig mer bör fysisk aktivitet och rörelse vara en naturlig del i vardagen. Detta är en uppgift som angår hela samhället, men skolan har en central roll då skolan är en arena där man kan nå alla barn och även deras föräldrar.

För att väcka elevers intresse för rörelse är det viktigt att idrottslektionerna har ett brett utbud av aktiviteter, men även att hela arbetslaget tar sitt gemensamma ansvar och arbetar för att rörelseaktiviteter ska vara en självklar del av skoldagen. Barn och unga behöver nämligen minst 30 min rörelse varje dag (Myndigheten för skolutveckling, 2005). Fysisk aktivitet är inte bara en fråga för ämnet Idrott och hälsa. Vi anser att hela skolan bör lägga fokus på att öka lusten att röra på sig, få fysisk aktivitet integrerad under hela skoldagen samt hitta nya vägar för att få barn och ungdomar som inte redan är aktiva i någon förening att våga prova på en idrott utan medlems- eller prestationskrav.

Mot bakgrund av att barn och ungdomar behöver röra sig mer presenterade utbildningsminister Thomas Östros i ett pressmeddelande en rad åtgärder som sammantaget ska leda till daglig fysisk aktivitet för alla barn. Förslaget består av följande fyra delar (Utbildningsdepartementet, 2003):

- Daglig fysisk aktivitet för alla barn skrivs in i läroplanen.
- Uppdrag till Skolverket att följa upp tilläget i läroplanen.
- Regeringen inrättar ett nationellt resurscentrum för idrott och hälsa vid Örebro universitet.
- Regeringens handslag med idrottsrörelsen – idrottsmiljarden.

Regeringen vill stimulera till lokal utveckling och att skolan utifrån sina lokala förutsättningar ska hitta former för hur elever ska kunna erbjudas någon form av fysisk aktivitet. Regeringen vill även anlägga ett brett ämnesövergripande perspektiv på fysisk aktivitet, så att rörelse ska bli en naturlig del av skolans vardag.

För att betona skolans ansvar att erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen införde regeringen den 27 februari 2003 ett tillägg i läroplanen (Utbildningsdepartementet, 2003):

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

Skolan skall stimulera varje elev att bilda sig och växa med sina uppgifter. I skolarbetet skall de intellektuella såväl som det praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas.

Trots att det står inskrivet i läroplanen tycks det inte som att detta tillägg efterlevs på ett tillfredsställande sätt. I en undersökning gjord av GT (Bergström, Jansson & Samuelsson, 2005) omfattande 41 skolor i Göteborgs kommun visades det sig att endast 10 stycken uppfyllde detta strävansmål. En skrämmande siffra med tanke på att läroplanen är något som varje skola bör efterfölja. Med detta som bakgrund väcktes intresset för att undersöka några av de skolor, vars upplägg gjort det möjligt att uppfylla läroplanens strävansmål. Vi hoppas genom denna undersökning ta lärdom av andra skolors erfarenhet som vi kan ha användning av i vårt framtida yrkesliv.

2 LITTERATURGENOMGÅNG

Ett grundläggande begrepp i dagens skola är *daglig fysisk aktivitet*. Genom denna litteraturgenomgång belyser vi den fysiska aktivitetens historia, utveckling, tidigare forskning inom ämnet samt ger en bild på vad begreppet står för idag.

Vi har använt oss av litteratur som vi tidigare läst som vi funnit relevant och informativ inom ämnet. Vidare har vi funnit litteratur genom att söka på biblioteket eller via olika databaser där centrala sökord var fysisk aktivitet, idrott och hälsa. Vår handledare har även haft vänligheten att föreslå litteratur som varit oss till nytta.

2.1 Begrepp

2.1.1 Fysisk fostran

Begreppet fysisk fostran har sitt ursprung i äldre litteratur och är oftast liktydigt med någon form av idrottsaktivitet, men där syftet har sin tyngdpunkt i att skapa disciplin och bygga upp en moral hos utövaren. Detta finner vi bland annat i militära sammanhang eller hos t.ex. Platon som såg fysisk fostran som ett verksamt medel att skapa starka, friska och vältränade medborgare för att höja den nationella självkänslan och prestige gentemot andra stater (Annerstedt, 1991).

2.1.2 Handslaget

För att nå målet om mer fysisk aktivitet i skolan har regeringen givit idrotten särskilda pengar för att stimulera idrottsföreningar till att samarbeta med skolan. Detta för att bryta utvecklingen mot inaktivitet och allt mer stillasittande hos barn och unga. Regeringen har gett Riksidrottsförbundet rätten att disponera 1 miljard kronor under fyra år med start 2004 för satsning på idrottens barn- och ungdomsverksamhet. Regeringen benämner satsningen ”Ett handslag med idrotten”, men det kallas i dagligt tal för Handslaget. De idrottsföreningar som skolan väljer att arbeta tillsammans med har möjlighet att söka bidrag från Handslaget för insatserna i skolan. Handslaget ger idrottsföreningar och skolor möjlighet att tillsammans utveckla kreativa metoder och former för att inom skoldagen aktivera eleverna mer, framför allt de fysiskt inaktiva (Hallands Idrottsförbund, 2001).

2.1.3 Sätt Sverige i rörelse

År 2001 beslutade regeringen sig för att göra en kraftansträngning och förändra inställningen i samhället till fysisk aktivitet, ”Sätt Sverige i rörelse” föddes. På folkhälsoinstitutets hemsida (Folkhälsoinstitutet, 2005) beskrivs det att målet med arbetet var en beteendeförändring i befolkningen. Resultaten av detta aktivitetsår blev bland annat fysisk aktivitet på recept och att FYSS (fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) lanserades.

2.1.4 NCFE

Under år 2004 inrättade regeringen ett Nationellt centrum för främjandet av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCFE), bestående av en nationell styrelse, ett kansli placerat vid Örebro universitet samt ett vetenskapligt råd. NCFE's uppgift är att utifrån skolans övergripande mål och riktlinjer stödja skolor i deras arbete med ökad fysisk aktivitet och andra hälsofrämjande verksamheter.

I praktiken innebär det att de ska inrikta sig mot följande tre delmål (NCFE, 2005):

- Att sprida erfarenheter och lärande exempel såväl från arbetet inom ämnet idrott och hälsa som från andra insatser.
- Att stödja och informera om forskning och utvecklingsprojekt.
- Att verka för en ökad samverkan mellan universitet och högskolor, kommuner, andra huvudmän och myndigheter, intresseorganisationer samt regionala och lokala organisationer.

2.1.5 KASAM

KASAM är ett slags mätbegrepp ur det holistiska¹ perspektivet. KASAM är en förkortning av begreppet *sense of coherence* som direktöversatt till svenska betyder *känsla av sammanhang*. Ett begrepp som introducerades av Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi. Upprinnelsen till KASAM-begreppet är en studie som gjordes på människor med judisk härkomst, som under andra världskriget suttit i koncentrationsläger. Antonovsky's intresse riktades mot de människor som trots att de suttit i koncentrationsläger ändå levde ett bra och trivsamt liv.

Han fann i sin studie att dessa människor hade ett gemensamt drag, detta att de kände en tillit till och en förtröstan att skeenden i deras liv upplevdes som; begripliga, hanterbara och meningsfulla. Med hjälp av dessa tre komponenter har man lättare att få en känsla av sammanhang och se en mening i det som sker (Antonovsky, 1991).

2.1.6 Ämnesintegrering

Att jobba ämnesintegrerat innebär att man inom en skola kombinerar ämnen på ett naturligt sätt och skapar helheter. Olika ämnen vävs in i varandra för att man som elever skall kunna sätta in sina kunskaper i ett sammanhang.

2.1.7 Timplanelös skola

År 1999 beslutade regeringen att ett urval kommuner skulle ges möjlighet att bedriva utbildning utan timplan i grundskolan under en femårig försöksperiod. Riksdagen ställde sig bakom regeringens bedömning och försöket inleddes läsåret 2000/2001. På timplanedelegationens hemsida (Timplanedelegationen, 2005) kan man läsa att deltagande i försöket är knappt 900 kommunala grundskolor (ca 20 procent) i 79 kommuner över hela Sverige.

Skolorna som deltar i försöket måste emellertid följa samtliga övriga bestämmelser som gäller för grundskolan. Bland annat måste skolorna arbeta enligt läroplanen samt de kursplaner för ämnen och ämnesgrupper som finns i timplanen. De måste även se till att totalt garanterat antal timmar för grundskolans nio år (6 665 timmar) efterföljs samt att eleverna skall erbjudas ett bra upplägg på skoltid, men även bra upplagda läsår och skoldagar.

¹ Holism = ståndspunkten att en förklaring måste utgå från den helhet som skall förklaras, inte från delarna.

2.2 Historik

Kunskap om kroppsövningarnas historia är av stor vikt för att få en förståelse för varför idrottsämnet finns med som ett obligatoriskt ämne i dagens skola. Synen på att fysisk fostran, goda hälsovanor utgjorde basen för all annan undervisning framhölls tidigt. Från Platon (427 f kr - 347 f kr) till Ling (1776-1839) menade man att fysisk träning var ett medel till att uppnå själslig harmoni ”En sund själ i en sund kropp”, men också att fysisk aktivitet inte bara var värdefull i sig utan en förutsättning för ett väl fungerande intellekt. Trots detta dröjde det fram till 1807 innan man ansåg att gymnastik skulle finnas med vid läroverket, dock inte som någon regelrätt, obligatorisk undervisning utan enbart under raster och under lärarens tillsyn (Annerstedt, 1991).

I en tillbakablick på läroplanerna kan man se att de genomgått en rad förändringar. Under 1800-talet introducerade Per Henrik Ling gymnastikundervisningen i Sverige. Denna vetenskapliga och systematiskt inriktade gymnastik fick stor spridning även internationellt. Linggymnastik, eller svensk gymnastik som den också kallades, blev även ett internationellt begrepp. Hans son Hjalmar Ling utvecklade rörelserna i syfte att de skulle korrigera den individuella anatomin och främja en harmonisk kroppsutveckling. Det är den gymnastik som man i första hand menar när man idag talar om Linggymnastiken (Annerstedt, 1990). Från 1842 års folkskolestadga finns gymnastik med som ett obligatoriskt ämne även om det råder oenighet beträffande mål och innehåll vilket kanske inte är så konstigt då lärarna saknade utbildning, gymnastiklokaler och material.

Under 1900-talets första decennium växte tävlingsidrotten fram, med prestation, rangordning och tävlan i centrum. Detta påverkade även innehållet i skolgymnastiken och 1928 ändrade ämnet namn till ”gymnastik med lek och idrott”. I Lgr 62 återgick ämnet till att heta gymnastik för att i 1980 års läroplan ändra namn igen till enbart ”idrott”. Detta var också ett uttryck för förskjutningen av ämnets innehåll och ämnet har genomgående gått ifrån gymnastik till större inslag av idrottsliga aktiviteter och då framför allt bollspel. Ämnet motiverades av fysiologiska behov samt för att skapa förutsättningar för eleverna att kunna utöva en aktiv fritid. Samundervisning infördes som huvudprincip, vilket var första gången i ämnets mer än 175-åriga historia (Annerstedt, 1990).

Under 1990-talet får ämnet återigen ett nytt namn - Idrott och hälsa. Ledordet för ämnet är hälsa och kursplanen lyfter fram att ämnet ska ha ett tydligt hälsoperspektiv vid sidan av de praktiska övningarna (Annerstedt, Peitersen & Rønholt, 2001). I läroplanen för grundskolan (skolverket, 1994) betonas exempelvis elevernas personliga ställningstagande i hälsofrågor, genom att eleverna ska tillägna sig kunskaper om livsstilens betydelse för hälsan och förstå samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil. De skall också på egen hand kunna ta ställning i hälsofrågor. Hälsofrågor och betydelsen av fysisk aktivitet får större utrymme och betraktas som viktigt i samhället i stort, men även inom skolan.

Tidsmässigt reduceras ämnets tilldelning med upp till 20 % (Annerstedt, personlig kommunikation, 8 december 2005), men kan genom elevens fria val, hypotetiskt sett ge möjlighet till mer undervisningstid än vad man hade i Lgr 80. I praktiken tycks emellertid de flesta skolor välja reducera istället för att ge det fler timmar. Trots att tiden för ämnet utökas några år senare från 460 klocktimmar till 500, vilket avser hela perioden från årskurs ett till nio, visar en nationell undersökning att Sverige ligger förhållandevis lågt när det gäller tid för ämnet idrott och hälsa (Pühse & Greber, 2005).

Den stora förändringen inom ämnet under de senaste decennierna har som Annerstedt, Peitersen och Rønholt (2001) beskriver det varit idrottsrörelsens påverkan, de stora idrotternas dominans, införandet av könsintegrerad undervisning samt ämnets tydliga hälsoperspektiv.

2.3 Definition av fysisk aktivitet

Det finns en hel rad olika definitioner på vad ordet fysisk aktivitet står för exempelvis:

- All typ av kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur som ökar energiförbrukningen. Det vill säga i princip all tid som barnet inte sover eller är precis stilla (FYSS, 2001).
- Aktivitet man blir andfådd och svettig av ex. gå fort (Folkhälsoinstitutet 2005).
- Ett överordnat och komplext begrepp som innebär kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar t.ex. idrott, lek, gymnastik, motion och friluftsliv (NCFE, 2005).

Ska man utgå från Statens Folkhälsoinstitutets definition av fysisk aktivitet och vilket myndigheten från skolutvecklingen även utgår ifrån, låter definitionen på följande sätt: "Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning". Enligt Statens folkhälsoinstitut är fysisk aktivitet inte detsamma som motion eller träning. "Motion är medveten fysisk aktivitet med viss avsikt, t.ex. ökat välbefinnande, framtida bättre hälsa, att det är skönt och roligt att röra sig. Träning innebär en klar målsättning att öka prestationsförmågan i olika typer av fysiska aktiviteter, företrädesvis inom idrotten" (Myndigheten för skolutveckling, 2005).

2.4 Vilka aspekter för den dagliga fysiska aktiviteten med sig?

De aspekter som daglig fysisk aktivitet för med sig i skolan, är vad vi kunnat se i vår litteraturstudie, tydligt uppdelade i folkhälso-, studiefrämjande och skolharmoniska aspekter, vilka redovisas nedan.

2.4.1 Folkhälsoaspekter

Idrottshögskolan i Stockholm har studerat svenska skolbarns rörelsevanor (Riksidrottsförbundet, 2004). Undersökningen visar att hälften av barnen rör sig för lite för att må bra. Huvuddelen av de tillfrågade lärarna är överens om att konditionen bland skolbarnen har försämrats radikalt under en tioårsperiod. Fysisk inaktivitet är en farlig faktor i ett skolbarns livsstil som kan leda till tidig ohälsa. Skolan är den plattform där man når ut till alla ungdomar och kan ge dem en grundsyn i hur man skapar en livsstil, där regelbunden fysisk aktivitet blir en del av vardagen.

Raustorp (2000) betonar i sin bok att varje krona som vi investerar i att förbättra ungdomars motionsvanor tjänar vi tillbaka i form av uteblivna vårdkostnader senare i livet. Han betonar även att rörelse är förknippat med friskhet, att vi är skapade för ett liv i rörelse så det är ett starkt folkhälso-skäl att vi skall ha mer fysisk aktivitet i skolan.

Westin-Lindgren (Riksidrottsförbundet, 2004) trycker i sin artikel på vikten av fysisk aktivitet i ungdomen och hur viktigt det är att samhället erbjuder detta samt har som syfte att individen skall erhålla och behålla god hälsa. Eftersom barn och ungdomar idag rör sig allt mindre är det ur folkhälsosynpunkt ytterst viktigt att motivera och stimulera till deltagande i olika fysiska aktiviteter.

Ökad fysisk aktivitet leder till ökad arbetsförmåga till följd av en ökad syreupptagningsförmåga samt en förbättrad muskelstyrka. Fysisk aktivitet förbättrar funktionen i en rad av kroppens olika

organsystem, bland annat hjärt- och kärlsystemet, andningsorganen, balans- och rörelseorganen men även ämnesomsättningen (Reuterberg, Svensson, Wedman & Wester-Wedman, 1990).

I och med att hjärt-kärlfunktionen stärks av fysisk aktivitet påverkar detta även blodfetterna och blodtrycket positivt och kan därför minska risken för hjärt-kärlsjukdomar (Riksidrottsförbundet, 2004). Detta visade Bouchardet (citerad i Riksidrottsförbundet, 2004), då han beskrev att det finns ett samband mellan fysisk inaktivitet och/eller en låg aerob arbetsförmåga och ohälsa eller för tidig död i den vuxna befolkningen. Med ohälsa menas bland annat hjärtkärlsjukdom, icke insulin beroende diabetes, fetma och vissa cancerformer.

Enligt det Svenska Läkaresällskapet löper fysiskt aktiva individer hälften så stor risk att dö av hjärt-kärlsjukdom jämfört med sina stillasittande jämnåriga. Man poängterar även att fysisk aktivitet minskar risken att få högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer (Folkhälsoinstitutet, 2005).

Berenson kom 1992 fram till att åderförkalkningsprocessen startar redan i barndomen och att det är i samma ålder man som individ har chansen att skapa förutsättningar för att begränsa riskerna för en framtida hjärtkärlsjukdom (citerad i Riksidrottsförbundet, 2004).

De senaste åren har det tagits fram mycket forskning som visar att fysisk aktivitet i barn- och ungdomsåren är nödvändig för optimal inlagring av benmineral. Detta är något som ortoped Martin Sundberg, vid Lunds universitet, har forskat mycket på. I hans doktorsavhandling (Sundberg, 2001) kan man läsa om att skolbarn upp till 13 års ålder uppvisar en tydlig effekt på benmassan av ökad skolidrott. Undersökningen genomfördes på 280 elever mellan 12 och 16 år. Dessa elever fick utöver ordinarie skolidrottstimme ytterligare 40 minuter fysisk aktivitet varje dag. När han sedan mätte bentätheten på barnen kunde han konstatera att de barn i hans studie som bodde på landsbygden generellt sett hade högre benmassa än storstadsbarnen. Denna skillnad kan förklaras med att barnen som bodde på landsbygden var mer fysiskt aktiva. Vidare studerades den inverkan som ökad skolidrott från 12 eller 13 års ålder hade på barnens benmassa och det visade sig att pojkarbensmassa stärktes något, jämfört med flickornas som inte påverkades alls.

Hammar och Toss förklarar detta det med att skelettet är en levande vävnad som hela tiden bygger om och anpassas efter det behov som individen kräver. Detta leder till att om vi belastar skelettet mindre avlägsnas de delar av skelettet som inte behövs och därigenom ökar riskerna för frakturer. För att undvika frakturer i framtiden på grund av benskörhet måste det till en ökning av den dagliga fysiska aktivitet, framförallt före 12-13 års ålder och speciellt för flickor eftersom att de växer snabbare än pojkar (citerad i Riksidrottsförbundet, 2004).

2.4.2 Studiefremjande aspekter

Först och främst är en god hälsa en förutsättning för god inläring. Daglig fysisk aktivitet ger en god hälsa tillsammans med många andra fördelar. Det måste finnas en balans mellan den fysiska, motoriska, sociala, emotionella och intellektuella utvecklingen (Folkhälsoinstitutet & Förlagshuset Gothia AB, 1996).

Annerstedt (citerad i Riksidrottsförbundet, 2004) skriver om studier som visar att en ökad fysisk aktivitet ger en ökad halt av kroppens endorfiner, vilka skapar ett välbefinnande hos individen, men även mindre stress och ökat självförtroende (Folkhälsoinstitutet & Förlagshuset Gothia AB, 1996).

Fysisk aktivitet påverkar inte bara kroppens endorfiner utan ökar även blodets syresättning.

Bara att klara av skolarbetet kräver ett ganska stort mått syre, grovt räknat förbrukar en elev syre som motsvarar en syreupptagningsförmåga på tre liter per minut under en hel skoldag. Detta är ett mått som många elever inte når upp till pga. den negativa utvecklingen av idrottsutövandet bland barn och ungdomar. Vissa elevers syreupptagning räcker endast för prestation som ligger mellan sömn och lättare kontorsarbete. Detta kan vara värden som ligger i den nedre kanten av vad ungdomar behöver utan att drabbas utav huvudvärk, trötthet eller koncentrationssvårigheter, vilka är några av symtomen på dålig syresättning av blodet (Wästlund, 1999).

Reuterberg, Svensson, Wedman och Wester-Wedman (1990) tar upp vad Wester-Wedman's studie visade 1988, att fysisk aktivitet har ett samband med ett större lugn, bättre tålamod, psykisk stabilitet samt förbättrat självförtroende hos individen. Det ger även en förbättrad koncentrationsförmåga och tankeskärpa. Andrews (citerad i Reuterberg m fl., ibid.) beskrev 1978 dessa faktorer som förbättrad stimulans, kreativitet och problemlösningsförmåga. Reuterberg m fl. (ibid.) betonar i sin rapport att även om sambanden mellan fysisk aktivitet och välbefinnande är långt ifrån klarlagda ännu, kan det utan tvekan konstateras att det finns ett tydligt samband. Det är väldigt svårt att mäta i och med att det är många faktorer som påverkar situationen.

Erwin Apitzch (Nationella folkhälsokommittén, 2000, sid. 9) har listat fyra punkter som fysisk aktivitet för med sig:

- Bättre humör - Fysisk aktivitet är det effektivaste sättet att förändra ett dåligt humör, även ökad vitalitet, energi, pigghet, allmän känsla av välbefinnande vilket ger en förändrad sinnesstämning.
- Bättre självuppfattning och självförtroende
- Bättre livskvalitet
- Minskning av stress och nedstämdhet - Viktigt att ta en timeout från de dagliga bekymren, oberoende av ålder. Större effekt om aktiviteten varar i minst 30 min.

Annerstedt (citerad i Riksidrottsförbundet, 2004) beskriver sambandet mellan fysisk aktivitet och framgång i studierna, men även att det finns en tydlig relation mellan höga betyg i idrott och fortsatt idrottande i vuxen ålder. Utöver detta kan man även genom forskning se att en mångsidigt och pedagogiskt riktigt upplagd fysisk träning spelar en stor roll för barnens självuppfattning. Detta ger positiva effekter på barnens självförtroende och självkänsla, vilket är grunden för att öka förutsättningarna för att barnen skall må bra och kunna tillgodogöra sig skolundervisning.

Ingegerd Ericsson (2005) tar upp rörelsens betydelse för lärandet. Man kan idag se att barn som har koncentrationssvårigheter är hyperaktiva ofta har en avvikande motorik, perceptions-svårigheter, försenad språkutveckling, läs- och skrivsvårigheter samt andra inlärningssvårigheter.

Holle (1978) förstärker detta genom att redovisa forskning där man kunnat urskilja att en individ med en dåligt utvecklad motorik har svårt att hänga med i undervisningen och även har koncentrationssvårigheter. Genom att utöka rörelseaktiviteten ökar individen sin perceptionsförmåga, vilket innebär att man blir bättre på att med sinnetas hjälp uppskatta, upptäcka, urskilja och identifiera saker. Även den kognitiva förmågan utvecklas när man rör sig och bearbetar information om omvärlden. Detta gör att träning av motoriska färdigheter kan utnyttjas som ett hjälpmedel vid kognitiv inläring.

En väl utvecklad motorik, perception och ett psyke i balans är alla tillsammans en förutsättning för en bra koncentrationsförmåga. En god koncentrationsförmåga är i sin tur en förutsättning för inläring. Den fysiska aktiviteten ger dig även en chans att koppla av från den teoretiska delen i skolan, men det ger även det positiva att det frisätter hormoner och ger en avslappning i musklerna och en bättre mental koncentration (Raustorp, 2000).

Det finns ingen forskning som visar på att man direkt kan påverka läs- och skrivförmågan med en ökad sensomotorisk träning men man kan dock ge en indirekt påverkan genom att påverka de funktioner som anses vara mer eller mindre avgörande förutsättningar för att barnet skall kunna lära sig läsa (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Även Ericsson (2005) styrker detta påstående genom att betona det indirekta sambandet mellan motoriska svårigheter och dålig koncentration. ”Det finns inga genvägar. Ska man lära sig skriva skall man träna på att skriva, vill man lära sig att läsa skall man träna på att läsa” (Ericsson I, personlig kommunikation, 19 november, 2005).

Kephart (1960) beskriver att koncentration har samband med motoriksvårigheter. Har man inte automatiserat sina grovmotoriska vardagsrörelser kan man få svårt att koncentrera sig och att följa med på undervisningen i skolan. Barkley visade år 2000 (citerad i Ericsson, 2005) att barn som är okoncentrerade och hyperaktiva ofta har problem inom andra områden. Ett av dessa områden kan vara motorik. Även Furth och Wachs (1978) förstärkte detta genom att diskutera kring att en individ med god kroppsuppfattning visar upp förbättring av koncentrationsförmågan. Däremot har en individ med dålig koncentrationsförmåga ofta en dålig balans.

Ingegerd Ericsson har genom ett samarbete med Bunkefloprojektet i Malmö bedrivit forskning på barn, årskurs 1-3, med den hypotesen att en ökad motorisk träning har betydelse för inlärningen i svenska och matematik. Hon har även undersökt samband mellan motorisk träning och fysisk aktivitet samt samband mellan motorik och koncentrationsförmåga. Resultatet av hennes forskning visar att grovmotoriken hos individen förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan, däremot går det inte att bekräfta att det finns ett samband mellan motorik och koncentrationsförmåga, även om det finns indirekta samband. Ett av dessa samband är att dålig motorik ger dåligt självförtroende, vilket ger dålig motivation som vilket i sin tur ger dålig koncentrationsförmåga hos individen. Vidare pekar forskningen på att motorisk träning kan ha betydelse för skolprestationer i svenska och matematik. Mer tid för rörelse i skolan ger mer tid över för eleven att vara koncentrerad och således bli motiverad att studera (Ericsson I, Personlig kommunikation, 19 november, 2005).

2.4.3 Skolharmoniska aspekter

Människan är en social varelse och det är skolans uppgift att skapa förutsättningar för och utveckla samarbetsförmåga och social kompetens, koder och regler (Langlo-Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2000). Det sociala stödet från familj och vänner, men inte minst från skolan, är väldigt viktigt för individen för att förbli aktiv inom en idrott eller för att man som individ skall få ett bestående intresse för fysisk aktivitet (Reuterberg, Wedman, Svensson & Wester-Wedman, 1990). Det är även så att genom att barnet är aktivt och utforskar omgivningen finner hon/han lättare sig själv i förhållande till omvärlden (Grindberg & Langlo-Jagtøien G, 2000).

Genom fysisk aktivitet skaffar man sig rörelseerfarenheter men även erfarenhet av social samvaro med människor. Barnen måste lära sig känna en personlig trygghet och en trygg atmosfär i samvaro med andra genom lek och aktiviteter. Det gäller att våga göra bort sig men även att våga känna sig osäker och rädd (Langlo-Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2000).

Om eleverna inte får tid i skolan till att röra på sig anser Raustorp (2000) att eleverna inte får utlopp för sin rörelseglädje och överskottsenergi. Detta leder till att oro, aggressivitet och rastlöshet skapas hos eleverna, vilket i sin tur får som konsekvens att den sociala kompetensen och sociala samvaron med andra försämras.

2.5 Den dagliga fysiska aktivitetens plats i skolan

Annerstedt (1991) tar upp att skolans aktiviteter måste tydligt framträda som meningsfulla för barnen och upplevas som betydelsefulla för deras liv nu och i framtiden. Det enskilda ämnets mål får inte betraktas som isolerande utan som delar av en större, klar urskiljbar helhet. För att eleverna ska uppleva skolans som betydelsefulla måste dess aktiviteter framstås som hanterbara, begripliga samt meningsfulla. Det måste finnas en känsla av sammanhang ett KASAM (Antonovsky, 1991). Myndigheten för skolutveckling menar i sin slutrapport (2005) att skolan inte bör se fysisk aktivitet som ett ämne eller annan avgränsad aktivitet som enbart läggs på särskild tid. Istället bör man se fysisk aktivitet som en del av dagen för att det skall få en varaktig effekt hos eleverna.

Statens folkhälsoinstitut framhåller (citerad i Myndigheten för skolutveckling, 2005) att vår förbrukning av energi huvudsakligen beror på fysisk aktivitet som inte har med schemalagd motion och idrott att göra. Därför bör inte fysisk aktivitet ses som ett ämne eller annan avgränsad aktivitet som enbart läggs på en särskild tid, utan fysisk aktivitet bör bli en naturlig del av dagen, för att på så sätt få en varaktig effekt. Vidare i skolans uppdrag står det:

Kunskap är inget entydigt begrepp. Kunskap kommer till uttryck i olika former – såsom fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. Skolans arbete måste inriktas och ge utrymme för olika kunskapsformer och skapa ett lärande där dessa former balanseras och blir till en helhet. Skolan skall främja elevens harmoniska utveckling. Detta skall åstadkommas genom varierad och balanserad sammansättning av innehåll och arbetsformer [...] I skolarbetet skall de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Eleverna skall få uppleva olika uttryck för kunskaper. En harmonisk utveckling och utbildningsgång omfattar möjligheter att pröva, utforska, tillägna sig och gestalta olika kunskaper och erfarenheter. (Skolverket, 1994)

Hur mycket bör barn och ungdomar röra på sig inom ramen för skoldagen idag? Det finns flertalet rekommendationer som har publicerats genom åren. Ett exempel på det är den av National Association for Sport and Physical Education; USA där rekommendationen som skrevs 1998 (citerad i Folkhälsoinstitutet, 2005) är att:

Barn bör upp till puberteten vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Intensiteten bör vara måttlig och aktiviteten bör delas upp på flera korta perioder - tre eller fler tillfällen av aktivitet per dag är att rekommendera. Aktiviteterna bör präglas av lek och rörelseglädje.

Folkhälsoinstitutet har med hjälp av Yrkesföreningarna för fysisk aktivitet (YFA), som ingår i Svensk Idrottsmedicinsk Förening, tagit fram ett förslag till en nationell rekommendation för daglig fysisk aktivitet. En arbetsgrupp utsedd av Svenska Läkarsällskapet (SLS) har efter genomgång av aktuell litteratur nu antagit följande rekommendation (citerad i Folkhälsoinstitutet, 2005):

Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t.ex. rask promenad. Ytterligare hälsoeffekter kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten.

Detta är något som även regeringen har givit uttryck för, där de i sitt pressmeddelande (Utbildningsdepartementet, 2003) rekommenderar att alla barn och ungdomar skall ges möjlighet till fysisk aktivitet minst 30 minuter per skoldag.

2.6 Skolexempel

För att få en tydlig bild över hur skolor driver sin verksamhet med daglig fysisk aktivitet följer här en sammanfattning om olika upplägg. Först berättar vi om Bunkeflomodellen som ligger till grund för många skolors arbete med daglig fysisk aktivitet och efter detta följer exempel på andra skolors upplägg.

2.6.1 Bunkeflomodellen

Bunkeflomodellen är i grunden ett skolprojekt som startade 1999 som ett samverkansprojekt mellan Ängslättsskolan och lokala idrottsföreningar. Modellen går ut på att man har en timmes schemalagd fysisk aktivitet om dagen. Det är varierade aktiviteter, allt från promenad och spontan lek till andra rörelseaktiviteter som utförs av både skolans personal, men även av ett flertal lokala idrottsföreningar. Projektet har som mål att den fysiska aktiviteten skall ge en starkare benstomme, förbättrad motorik och skapa ett intresse hos eleverna, men även att den skall öka elevernas självförtroende, koncentrationsförmåga och sociala förmåga. Deras arbetsätt har idag utvecklats till en modell som har fått en stor genomslagskraft i Sverige. Det är idag cirka 65 skolor som använder sig av Bunkeflomodellen fullt ut, men det är även många skolor som har inspirerats av den och skapat en egen modell anpassad för just sin skola (Bunkeflomodellen, 2005).

2.6.2 Övriga skolexempel

Nedan följer olika skolexempel från skolor som har erhållit stimulansbidrag från NCFE för att de på ett bra sätt strävar efter att integrera den fysiska aktiviteten i vardagen. (NCFE, 2005)

Skolan Teleborgs centrum i Växjö strävar efter att fysisk aktivitet skall vara en självklar del av skoldagen. Detta gör skolan genom att se till att eleverna hela tiden har tillgång till ett stort antal aktiviteter, bedriver en flexibel idrottsundervisning och har aktiva raster. ”Det är väldigt inne att vara ute på Teleborgs Centrum” är skolans slogan för att visa hur viktigt det är att vara ute på rasterna .

Tångvallaskolan i Vellinge har som ett av sina mål att alla ska hitta sin aktivitet. För att kunna nå detta mål arbetar man med att erbjuda ett väldigt brett utbud av aktiviteter. Barnen skall känna glädje när de rör på sig under hela skoldagen och ett led i detta är att man har förlängt rasterna samt utökat ämnet idrott och hälsa med dubbla tiden.

Praktisk teori är ett nytt skolämne som Jens Billeskolan i Bjuvs kommun har arbetat fram. Vanliga basämnena som matematik och svenska lärs in integrerat med rörelse, vilket tränar elevernas fysiska aktivitet, samarbetsförmåga och sociala kompetens. Ett stort utbud av rastaktiviteter har skolan till sitt förfogande och detta för att genomsyra hela skoldagen med fysisk aktivitet som en del av ett ständigt hälsoarbete.

På Husumskolan i Husum har personalen, genom att plocka lite tid från andra skolämnena förutom vissa basämnena, tagit fram ett antal ”Fysenlektioner”. Under dessa schemalagda lektioner är den fysiska aktiviteten den gemensamma nämnaren men det är ett stort utbud av varierande aktiviteter. Genom detta tillskott får eleverna daglig rörelse inom skolans ramar. Fysenprojektet utvärderas ständigt och man har genom åren kunnat se en stor positiv förändring i elevernas attityd till fysisk aktivitet.

3 SYFTE

Vårt syfte med arbetet är att undersöka ett antal skolor som säger sig uppfylla läroplanens strävansmål på daglig fysisk aktivitet. Vad som gjort detta möjligt samt på vilket sätt de arbetar.

3.1 Frågeställningar

Detta syfte ger oss följande frågeställningar:

- Vad innebär daglig fysisk aktivitet i skolan?
- Vilka aspekter för daglig fysisk aktivitet med sig?
- Hur går respektive skola tillväga för att sträva mot att uppnå daglig fysisk aktivitet?
- Finns det några likheter och skillnader mellan de olika skolorna i undersökningen?

4 METOD

4.1 Kvantitativa och kvalitativa metoder

Vid vårt val av metod valde vi att välja mellan två metodiska angreppssätt i fråga om att samla in, bearbeta och presentera empiriskt material; en kvantitativ och en kvalitativ metod. Med stöd av Holme och Solvang (1997) är bägge metoderna jämbördiga och det råder ingen konkurrens dem emellan. Vilken metod man väljer beror istället på vad syftet med undersökningen är. Är man ute efter att tolka referensramar, motiv, sociala processer eller sociala sammanhang som är svåra eller omöjliga att omvandla till siffror, väljer man en kvalitativ metod. Om man istället vill ha ett totalperspektiv och intresserar sig för gemensamma nämnare, det genomsnittliga och övergripande, väljer man en kvantitativ metod. Ofta kan det vara fruktbart att välja en kombination av bägge metoderna. Patel och Davidsson (1994) betraktar rent kvantitativt inriktad forskning och rent kvalitativ forskning som varsin ändpunkt på ett kontinuum. De menar att huvuddelen av den forskning som bedrivs idag inom samhälls- och beteendevetenskaperna befinner sig någonstans mellan dessa två ändpunkter. Detta då forskning som i huvudsak är kvantitativt inriktad ofta har inslag av verbala analyser och den kvalitativa ofta har inslag av statistiska analyser.

Enligt Holme och Solvang (1997) använder man en kvantitativ metod om man med någorlunda säkerhet vill kunna uttala sig om hur vanlig en företeelse eller en uppfattning är. Det är bredden hellre än djupet som eftersträvas. Man använder sig oftast av enkäter eller färdiga fasta frågemanualer som man inte avviker ifrån. Om man avviker från materialet blir en jämförelse mellan resultaten inte möjlig. Med en kvantitativ metod vill man utifrån urvalet säga något om den grupp urvalet gäller. Metoden skapar en möjlighet att göra säkra jämförelser genom att få ett tvärsnitt av den företeelse man studerar. Man vill kunna visa på samband mellan olika företeelser eller vilken omfattning dessa företeelser har. Styrkan hos en kvantitativ metod är möjligheten att dra generella slutsatser utifrån det material man samlar in, svagheter är dess statiskhet. Om man upptäcker svagheter i undersökningen, t.ex. att man missat en viktig fråga i den enkät som man skickat ut, finns det inte mycket att göra åt saken. Den kvalitativa metodens styrka anser Stukat (2005) ligger i att den kan förklara företeelser och att undersökningarna går på bredden. Genom att man samlar in ett stort antal fakta och analyserar dem i syfte att finna mönster eller lagbundenheter som antas gälla generellt. Då vår undersökning inte fokuserar på mängden av något och vi inte har som avsikt att gå på bredden utan djupet valde vi att inte använda oss av denna metod.

Holme och Solvang (1997) beskriver den kvalitativa metoden som en metod man använder när man vill undersöka det specifika genom att gå på djupet hos några få enheter. Det är förståelsen för underliggande, eventuellt osynliga strukturer man vill åt. Man använder sig av ostrukturerade observationer, t.ex. djupintervjuer eller intervjumallar utan fasta frågor eller svarsalternativ. En anledning till detta är för att undvika att styra undersökningsobjekten i möjligaste mån. Samtidigt måste forskaren vara medveten om att hans/hennes närvaro påverkar situationen och ta med det i beräkningen när resultatet utvärderas. Den kvalitativa undersökningens styrka är dess flexibilitet. De lösa ramarna gör det möjligt att ändra på frågeställningen samt att ta med de erfarenheter man får under undersökningens gång.

Nackdelen är att det inte går att dra generella slutsatser utifrån materialet eftersom det inte går att säga något om hur typiskt fenomenet är hos befolkningen i stort. Stukat (2005) menar att huvuduppgiften för den kvalitativa synsättet är att tolka och förstå de resultat som framkommer. Man vill karaktärisera eller gestalta något. Inte generalisera, förklara eller förutsäga.

4.2 Val av metod

Vid val av forskningsmetod måste man söka efter de redskap som gör det möjligt att förstå de problem man söker svar på och som leder fram till ny kunskap. Då syftet med vår undersökning var att belysa och beskriva några skolor som säger sig följa läroplanens strävansmål om daglig fysisk aktivitet ansåg vi att en halvstrukturerad, kvalitativ forskningsintervju var bäst lämpad för att uppnå detta syfte.

Den är varken ett strängt strukturerat frågeformulär eller ett öppet samtal utan vi önskar en öppenhet och en möjlighet att kunna ställa olika former av fördjupningsfrågor utifrån de befintliga frågorna. Den kvalitativa forskningsintervjun handlar om att ta reda på vad den intervjuade har för relation till något, och syftet är att beskriva och förstå de centrala teman som den intervjuade upplever och förhåller sig till (Kvale, 1997). En av styrkorna med den kvalitativa forskningsintervjun är enligt Kvale (ibid) att den har förmågan att fånga in olika personers uppfattningar om ett ämne.

Undersökningens kvalitativa ansats erbjuder möjligheter att försöka förstå situationer ur de intervjuades synvinkel och utveckla innebörden av de erfarenheter som människor har. Genom detta tillvägagångssätt kan man frilägga deras egen livsvärld, före de mer vetenskapliga förklaringarna.

Kvale (1997) fastslår att en kvalitativ forskningsansats fokuserar på arten av karaktären av något, medan den kvantitativa fokuserar på mängden av något. Utifrån denna distinktion kan man fastslå, att vår undersökning kännetecknas av de egenskaper som kännetecknar en kvalitativ tradition.

Enkät uteslöts då urvalsgruppen var till antalet liten och ansågs inte ge lika bra svar på respondenternas upplevelser och erfarenheter, då relevanta följdfrågor inte skulle kunna ställas. Intervjuerna kunde givetvis ha kompletterats med en enkät, för att på så sätt få tillgång till en större mängd information än vad som var möjligt vid enbart intervjuer. Detta var något vi uteslöt då tiden inte räckte till.

4.3 Val av skolor

Vi hade som avsikt att undersöka tre stycken skolor. De skolor som sågs som relevanta för vår undersökning letade vi upp på Internet, i tidningsartiklar samt vid en konferens i Halmstad i NCFE's regi. När vi bestämt oss för vilka tre skolor vi hade som intention att intervjua kontakade vi skolledarna på skolorna och planerade in möte med dem. Samtliga var direkt positiva till en intervju.

4.4 Urval av respondenter

Då skolledare på skolan är viktig grupp som måste ställa sig bakom alla nya åtaganden, bestämdes att undersökningen skulle göras på en skolledare samt en ansvarig idrottslärare på respektive skola. Vi valde att intervjua personer med dessa yrkesroller då vi ansåg att de var mest lämpade för att ge svar på våra frågeställningar samt att vi ville ha olika yrkesgrupper

representerade. Då det inte lades någon vikt på genus i urvalet är undersökningsgruppens resultat inte aktuellt för någon jämförelse mellan könen.

Respondentgruppen bestod av fyra skolledare samt tre idrottslärare på tre skolor med elever i år 6-9. På en av skolorna deltog två stycken skolledare vid intervjun. Intervjuer genomfördes på samtliga utvalda skolor vilket kan ses som ett steg till ett representativt urval inom den grupp som avsågs att undersöka.

4.5 Avgränsningar

Avgränsningen blev att inrikta oss mot tre stycken skolor som sa sig arbeta med daglig fysisk aktivitet. Tidsaspekten har även varit en orsak till varför undersökningen inte är mer omfattande. En kvalitativ analys av halvstrukturerade intervjuer tar lång tid, då både transkriberingen och de upprepade genomläsningarna av materialet inklusive jämförelser av intervjuer är väldigt tidskrävande.

Har man, som Stukat (2005) påpekar alltför många intervjuer riskerar analysen att bli alltför ytlig och hela idén med arbetet undergrävs. Intervjuerna som genomförts har varat cirka 45 minuter. Längre intervjuer hade möjligtvis kunnat medföra förskjutning ifrån frågeställningen, men även eventuellt flyttat fokus från vårt syfte.

4.6 Genomförande

Vid första telefonkontakten presenterades endast syftet med intervjun. Detta för att få de intervjuades spontana uppfattningar om ämnet och att de inte styrdes till specifika svar (Kvale, 1997). Intervjuerna genomfördes personligen och på den intervjuades valda plats.

Intervjuerna inleddes genom att ge respondenten en kort presentation av bakgrund och syftet med intervjun eller som Kvale (1997) kallar det, en *orientering*. Vi deltog båda i samtliga intervjuer, men tilldelade varandra olika roller i intervjusituationerna. En av oss skötte intervjun medan den andra tog hand om bandspelare och förde anteckningar. Detta för att vi båda skulle få chansen att höra intervjun i sin helhet men också för att underlätta sammanställningen av intervjuerna. På så vis kunde den som intervjuade vara mer aktiv i sitt deltagande och skapa en god kontakt genom att lyssna uppmärksamt, visa intresse och respekt för det den intervjuade dessutom gick det att vara mer fokuserad på att ställa bra och relevanta följdfrågor. Valet att föra anteckningar under intervjun såg vi som en försiktighetsåtgärd om inspelningen skulle misslyckas. Vi har använt samma intervjuformulär vid samtliga intervjuer. Varje intervju avslutades med en fråga där respondenten fritt fick berätta om sin dröm/vision för skolans fortsatta arbete inom problemområdet.

4.7 Bearbetning av intervjuer

Efter varje genomförd intervju har svaren skrivits ner i sin helhet, med undantag från vissa upprepningar eller sidospår som inte haft någon koppling till intervjufrågorna (se bilaga 1). Efter analys av intervjun genomlyssnades den inspelade intervjun i sin helhet för att se om något hade missats.

Vi har valt att presentera en sammanfattning av resultaten på de svar som inkommit under varje intervjufråga genom att väva samman de olika intervjuerna och därigenom klargöra för vad respondenterna på de olika skolorna har svarat. På detta sätt kan en klar bild skapas av respektive skolas upplägg samt en jämförelse göras mellan skolorna där eventuella likheter och/eller skillnader kan urskiljas. Vi kan även skapa oss en bild av de olika skolornas upplägg. Syftet med detta är att försöka göra resultatet så intressant och överskådligt som möjligt. För att förstärka sammanfattningen av respondenternas svar har vissa direktcitat från intervjuerna valts ut som antingen åskådliggör svarens likheter eller skillnader.

4.8 Undersökningens tillförlitlighet

Det är enligt Patel och Davidsson (1994) viktigt att en undersökning har god validitet och reliabilitet. Med god validitet menas att man undersöker det man har för avsikt att undersöka. God reliabilitet innebär att undersökningen utförs på ett tillförlitligt sätt.

Den kvalitativa undersökningen bygger till stor del på en hermeneutisk ansats, hermeneutik är grekiska och betyder ungefär tolkningslära. Mycket kortfattat innebär hermeneutik att forskaren utgår från sin egen förståelse och erfarenhet när han eller hon tolkar de resultat som framkommit i undersökningen. Det här behöver inte vara ett hinder utan kan tvärtom vara en tillgång när forskaren försöker se helheten i forskningsproblemet (Patel & Davidsson, 1994).

Reliabiliteten i vår undersökning kan ha påverkats av att ingen av författarna haft större erfarenheter av intervjuteknik sedan tidigare. Brister i frågeformuleringarna kan ha uppstått med feltolkningar av frågor och svar som följd. Validiteten i undersökningen kan också vara svår att bedöma. Möjligen vill respondenterna inte erkänna sina brister eller vill de vara intervjuaren till lags och ge det svar de tror intervjuaren vill höra (Stukát, 2005).

Vi är medvetna om att vi som intervjuare påverkar intervjusituationen. Vi har försökt att undvika detta bland annat genom att vi lät respondenterna välja plats för intervjuens genomförande. Vi anser att frågorna är positiva och att de intervjuade inte har någon anledning att dölja eller försköna, därför upplever vi att resultatet kan anses som relativt överensstämmande med hur verksamheten ser ut ute på skolorna i vår undersökning. För att minska risken för feltolkningar använde vi oss av bandspelare för att kunna gå tillbaka om det var något som vi trodde att vi missat. Ytterligare försök att minimera risken för reliabilitetsbrister gjordes då båda medverkade vid alla intervjuerna.

Det kan vara svårt att dra några generella slutsatser utifrån de kvalitativa intervjuernas resultat då de bygger på ett litet urval och kan innebära att resultatet inte kan bli representativt för en större grupp i statistisk mening (Kvale, 1997). Vi har med denna undersökning som ambition att skildra hur lärare och skolledare kan tänkas arbeta för att få in daglig fysisk aktivitet i verksamheten.

4.9 Etiska ställningstaganden

Vi har valt att skriva ut namnen på respektive skola i studien. Detta för att vi anser att det är lättare som läsare att skapa sig en bild av respektive skola om vi skriver ut namnet jämfört med att benämna respektive skola med en bokstav. Samtliga har tillfrågats och givit sitt medgivande till att skolornas namn publiceras. Respondenterna tillfrågades även om det gick bra att bandspelare användes under intervjun samt informerades om att inspelningen enbart gjordes i syfte att användas som hjälp och stöd för sammanställningen av intervjuerna.

5 RESULTAT

Vi har valt att börja med en presentation av de utvalda skolorna som bygger på intervjuens inledande frågor. I presentationen redogörs för skolornas upptagnings-, skol- och närområde. Därefter följer en sammanställning av intervjuerna. För att göra resultatet så intressant och överskådligt som möjligt har vi valt att väva samman de olika intervjuerna och därigenom förklara vad respondenterna på de olika skolorna svarat. På detta sätt kan en jämförelse göras mellan skolorna och eventuella likheter och skillnader från respondenter urskiljas. Fortsättningsvis kommer respondenterna att benämnas som lärare och skolledare på respektive skolor.

5.1 Presentation av skolorna

5.1.1 Tångaskolan

Tångaskolan ligger i centrala Falkenberg. Det är idag en 6-9 skola med cirka 600 elever, fördelat på fem arbetslag samt ett arbetslag inom Montessori. Ljungby-, Vinberg-, och Mölleskolan ligger inom Tångaskolans upptagningsområde. Det är en stor blandning av elever från både landsbygd och stadskärna varav 30 % har invandrarbakgrund. Tidigare har skolan ansetts som en tyngre skola, ur ett socialt perspektiv och pga. detta har skolan tilldelats extra anslag i budgeten. Idag kan man räkna skolan till en rätt genomsnittlig skola sett ur ett socialt perspektiv.

Här finns två stycken idrottshallar, där den större kan delas av i två mindre hallar. Det finns även fotbollsplaner, både grus och gräs samt en motionsslinga. Möjligheterna att bedriva friidrottsundervisning är begränsade förutom asfaltbana och längdhoppsgrop. Skolgården är relativt stor med beachvolley- och basketbollplan, kingrutor, basketkorgar samt fria gräsytor. Skolan kommer inom en snar framtid att byggas om till en F-9 skola och då hoppas man även på att kunna lägga mer pengar på att utveckla skolgården. Det innebär en förbättring som kommer att gynna de små barnen, men även för en miljö som är mer inriktad mot utomhuspedagogik. Exempel på detta kan vara kartor på asfalten, domarringar, stenar, fjärrilsträdgård, en damm samt en frisbeegolfbana.

5.1.2 Getingskolan

Getingskolan ligger mitt i Getinge, Halmstad kommun. Skolan bedriver verksamhet för barn och ungdomar år F-9. Getingskolan har ett stort upptagningsområde främst från landsbygden i form av elever från Haverdal, Harplinge, Steninge och Kvibille. En av förutsättningar för att Getingskolan byggdes, var att idrottshallen låg där.

Skolan har en stor idrottshall med tillhörande samlingslokal, flera fotbollsplaner, både grus och gräs, tennisbana och sommartid även en utomhuspool. Närheten till friluftsområde inklusive el-ljusspår finns även. Förutsättningarna för att bedriva friidrottsundervisning är begränsade förutom asfaltbana, kul- och längdhoppsgrop.

Det är en stor och bra skolgård men enligt respondenterna på skolan finns det inte mycket som inspirerar till rörelse. Förslag på en förbättring av skolgården har tagits fram, där eleverna varit delaktiga i förslagen. Man önskar en ny beachvolleyplan, en lite bättre terrängslinga, klätterplank, basketkorgar med mera. Pengar till projektet, som ligger i startgroparna, har erhållits av RF och kommunen.

5.1.3 Torpaskolan

Torpaskolan ligger i Härlanda, en stadsdel i Göteborgs kommun. Tillsammans med Fräntorpskolan som ligger i samma område, omfattar de en grundskola år F-9 samt träningsskola och grundsärskola år 1-10, vilket motsvarar cirka 550 elever. Torpaskolan byggdes vid mitten av 1950-talet och användes då som grundskola fram till år 1970. Under 30 års tid fungerade den som vårdskola men har nyligen renoverats och återinvigdes år 2003.

I samband med renoveringen byggdes en ny idrottshall och i samma hus ligger även en danslokal som används frekvent. Torpaskolan ligger inklämd mellan ett stort väg- och spårvagnsnät så att de yttre förutsättningarna är begränsade. Inom gångavstånd finns en grusplan och man har även möjlighet att komma ut i naturen för löpning och orientering. I och med alla byggnationer som gjorts genom åren är inte skolgårdsmiljön den bästa. Ett skolgårdsprojekt är i startgroparna, där man tillsammans med kulturförvaltningen, arkitekter och elever arbetar för en bättre skolgård, där bland annat en gräsplan är på väg att byggas på skolområdet.

5.2 Sammanfattning av intervjufrågor

5.2.1 Vilka ekonomiska förutsättningar har ni för att ha daglig fysisk aktivitet?

Ingen av de intervjuade upplever att det kostar något extra att ha daglig fysisk aktivitet på skolan, utan det som krävs är en engagerad personal. Detta styrks bland annat av Getinges manlige skolledare:

Här finns förutsättningar för att göra saker och ting men vi har inte pratat ekonomi, av den enkla anledningen att vi har människor som vill detta. Om det finns en drivkraft i människor pratar man inte ekonomi utan att det kommer senare.

Gemensamt för alla skolor är att lärartätheten bland idrottslärarna är god. Någon speciell budget för daglig fysisk aktivitet finns inte. Den ekonomi som finns i övrigt utanför skolans budget är Handslaget.

Tånga har till skillnad från de övriga avsatt en 20 % - idrottslärartjänst som enbart arbetar med Tångapulsen, som verksamheten på Tånga kallas. Utöver detta har Tånga även blivit tilldelat ett stimulansbidrag från NCFE samt genomfört föreläsningar runtom i Sverige. Gemensamt för Tånga och Getinge är att de har erhållit pengar från Hallands Idrottsförbund för olika skolprojekt, medan Torpa har tilldelats pengar från Göteborgs kommun.

5.2.2 Vad innebär daglig fysisk aktivitet för er?

Gemensamt för alla är att de förespråkar en daglig fysisk aktivitet som en aktivitet då man inte behöver byta om. Läraren i Getinge ger en klar och tydlig bild av vad en daglig fysisk aktivitet innebär. Han beskriver även sina mål med verksamheten:

Kan man få eleverna att komma upp från bänken där de sitter och jobbar att komma ut och röra sig, det behöver inte vara hård ansträngning utan att det räcker med det här att de kommer ut och rör på sig [...] lagom fysisk rörelse 45-60 minuter om dagen, sammantaget, man behöver inte ha det i ett sträck. Man kan ha 30 minuter på dagen och sedan kan man ha 30 minuter på eftermiddagen eller kvällen. Jag tycker inte att man behöver byta om varje gång.

Mitt mål är att när eleverna lämnar skolan skall de vara intresserade av att motionera och röra sig varje dag. Jag ser inte målet som att skapa duktiga idrottspersoner inom olika grenar utan att det sköter idrottsföreningarna så bra ändå, utan att stimulera till att kunna börja med någon aktivitet, att hitta någon som ”jag” vill göra.

Skolledaren på Torpa har en klar och tydlig bild där hon poängterar enkelheten i aktiviteten och hon ger även exempel på diverse aktiviteter:

Daglig fysisk aktivitet för mig är att inte krångla till det och göra det enkelt. Det kan vara en enkel aktivitet utan att byta om. Det kan till exempel vara allt från promenader, pausgymnastik, dans till alla bollsporter som utövas på idrotten.

Tångas lärare har formulerat sina mål i ett kompendium enligt följande: ”huvudmålet med verksamheten är att hos eleverna försöka skapa en livsstil där daglig fysisk aktivitet är en självklarhet” (Olsson, 2003). Skolledaren på Tånga brinner för att integrera rörelsen i andra ämnen. Han berättar följande:

Att du rör dig någon gång under dagen extra. Det behöver inte vara idrott utan det viktiga tycker jag är att man kan integrera ämnena med någon typ av rörelse. Exempel på detta kan vara ”English on bike” eller lövpromenad. Det viktigaste tror jag på sikt är att man integrerar [...] rörelsen med andra ämnen. Inte ersätter det med att till exempel gå ut och spela brännboll.

5.2.3 Varför erbjuder ni daglig fysisk aktivitet i skolan?

Alla skolor känner till tillägget om att en daglig fysisk aktivitet kom i början av 2003 (Utbildningsdepartementet, 2003). Detta är givetvis en av anledningarna till att man på skolorna jobbar som de gör, men även rörelsens betydelse vilket Tånga skolledare ger en kort och koncist svar på:

Dels tror vi att det är bra, eleverna mår väl utav det och sedan ska vi ju enligt läroplanen ha daglig fysisk aktivitet.

Getinges manlige skolledare förklarar vad det har för påverkan på eleverna när man för in mer rörelse i skolans värld:

För att vi tror på att man mår bättre av att röra sig och så tror jag att det ger mer energi till att sätta sig ner i lugn och ro och komma igång. Man får ut springet i benen, blir mer lugnare och mer mottaglig. Framförallt de barnen som har extra spring i benen, det syns på dom. Dom möter skolarbetet på ett annat sätt. Emellertid är det ju svårt att mäta detta, det är ju det som är det trista[...] Sen är det ju inte guld och gröna skogar för guds skull. Det finns ju elever som inte fattar syftet men det försvinner efterhand.

För Torpas del är det en viss skillnad mot de övriga. De känner inte bara till tillägget utan att här har det kommit tydliga riktlinjer från stadsdelsnämnden vilket läraren belyser nedan:

Det har kommit från våra politiker i och med barn- och ungdomsplanen. Där står det klart uttalat att barnen skall ha minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag [...] Dels är det ju ett politiskt beslut [...] sedan ligger det ju lite i tiden för det är ju mycket debatt kring barns rörelse, övervikt med mera.

5.2.4 Hur bedriver ni verksamheten?

Alla de intervjuade lärarna är överens om att ett arbete med daglig fysisk aktivitet inte hade varit genomförbart utan ett starkt stöd från ledningen. Detta lyfter läraren på Torpa fram på följande vis:

Vi har en skolledare som är idrottslärare i botten och han brinner för det här så vi har ju både politiker och ledning med oss så vi känner att vi har fullständig uppbackning.

Denna åsikt delas även av Tångas lärare:

Vi fick ett otroligt stöd av de fyra nya rektorerna som säkert ville sätta sin stämpel på verksamheten när dom började. Genom dom fick vi med oss resten av personalen. Ingen vågade säga nej kan man säga.

Även den manlige skolledaren på Getinge förklarar hur viktigt det är att ledningen står bakom arbetet:

Vi måste som skolledare gå in och tala om att vi kan inte stå utanför det här, det här är ju faktiskt ett folkhälsoproblem i det långa loppet. [...] Vi kan inte undanhålla våra elever möjligheten att komma ut och röra sig, möta idrottsföreningar och friluftsliv så det finns ett bestående intresse när dom är 25 år.

Respondenterna på Tånga berättar att de startade efter en inspirationsföreläsning med Bunkeflo-modellen höstterminen år 2002. Första läsåret började som en introduktion där man plockade in Handslaget som en extra aktivitet i skoldagen. Året efter började skolan att schemalägga en daglig fysisk aktivitet. Man började bygga upp verksamheten i liten skala genom att starta med årskurs sex, för att sedan fylla på med en ny årskurs för varje år. Idag innefattar Tångapulsens årskurs sex, sju och åtta. Dessa årskurser har tre stycken idrottslektioner á 60 min varav skolan, till viss del, använder sig av Handslaget på en av dessa lektioner. Den utökade tiden för Idrott och hälsa har tagits genom att skära ner något från de andra ämnena. Utöver detta ligger det på arbetslagets ansvar att förlägga två stycken ämnesintegrerade lektionspass. Detta är något som skolledningen skrivit in i skolans regler från och med höstterminen år 2005.

Torpa har, enligt respondenterna, enda sedan skolan startade arbetat med en hälsoprofil på skolan. Profilen innefattade två lektioner i Idrott och hälsa samt en lektion i hälsa per vecka och klass. Lektionen i hälsa, som idag är på 40 minuter, innefattar bland annat social emotionell träning, kost, motion, avslappning och massage. Från och med tillägget så har skolan utökat ämnet Idrott och hälsa med 30 minuter per vecka, vilka har fördelats på tre lektioner á 40 minuter per månad. Den utökade tiden för Idrott och hälsa har även här plockats från andra ämnen.

Utöver detta finns det möjlighet för eleverna att på "elevens val" välja fysisk aktivitet. Denna lektion bedrivs av handslaget. Torpa använder sig endast av en idrottsförening inom Handslaget, vilket innebär att en person är anställd av föreningen som fritidsledare. Fritidsledaren går in och håller i "elevens val" samt anordnar rastaktiviteter och diverse turneringar och skolmästerskap.

Getinges respondenter svarar att de startade sin extra fysiska aktivitet efter påtryckningar från föräldrarna till elever i blivande årskurs sex. De upplevde att deras barn rörde sig mycket mindre och kände en viss oro över detta. Detta startade i samband med kampanjen "Sätt Sverige i rörelse" år 2001. Skolan har influerats av Bunkeflomodellen och har startat i liten skala med att börja i ett arbetslag för att skaffa erfarenhet och se om det fungerar. Inom två år förväntar man sig att skolans alla klasser ska vara involverade. Läraren förklarar att han har haft en föreläsning för resten av personalen på skolan för att informera om sitt arbetssätt i arbetslaget. Sedan hösten år 2000 arbetar Getinge timplanelöst, vilket innebär att de kan lägga upp undervisningen utifrån deras egna ramar och på så sätt få in rörelsen på ett mer naturligt sätt. Man har bland annat tagit tid från "eget arbete" till att utöka tiden för fysisk aktivitet. I lärarens arbetslag har alla klasser under en vecka tre stycken 50 minuters lektioner i Idrott och hälsa, varav två är vanlig Idrott och hälsa samt ett pass med Handslaget. Till detta kommer två stycken schemalagda aktiviteter á 40 min vardera, varav en är en tipspromenad samt ett rörelsepass. Detta rörelsepass var till en början en förlängd rastaktivitet, vilket inte slog så väl ut och därför schemalagdes det istället och nu är alla elever delaktiga. Det är alltid samma schema under hela terminen. Det är viktigt att alla i arbetslaget är ansvariga för den dagliga fysiska aktiviteten, då det inte står och faller med en och samma person.

För att genomföra och bygga upp den dagliga fysiska aktiviteten har Hallands Idrottsförbund och deras representant varit till stor hjälp för både Tånga och Getinge, uppger deras respondenter. Förbundet har hjälpt till med Handslaget, utvärderingar och rastaktiviteter.

Gemensamt för skolorna är att de bedriver rastaktiviteter. Samtliga respondenter menar att syftet med detta är stimulera eleverna att komma ut på rasterna och röra sig. Det anordnas flera olika aktiviteter, turneringar i diverse bollsporter mm. På Torpa och Getinge bedrivs denna aktivitet med hjälp av Handslaget, men skolledarna berättar att de har som plan att övergå till att använda sig av sina egna elever som har genomgått en ledarskapsutbildning. Detta är något som Tånga har jobbat länge med.

Tånga har sedan två år bedrivit en ledarskapskurs för cirka 20 elever per termin. Kursen inriktade sig först mot elever i årskurs åtta och nio. Läraren berättar att efter första kursen insåg man att det var bättre att inrikta sig mot elever i årskurs åtta då eleverna i årskurs nio försvann snabbt vidare till gymnasiet. Eleverna handplockas av två stycken ansvariga lärare. Efter en genomgången utbildning ansvarar eleverna för rastaktiviteter och idrottslärarna använder sig av dem på friluftsdagar. De har även hänt att de hjälper till med rastaktiviteter för yngre elever på andra skolor.

Läraren på Tånga har uppfattningen av att dessa elever har stor betydelse för skolklimatet, vilket han beskriver på följande vis:

Man ser att eleverna får en högre status och kan skapa aktiviteter på rasterna som i sin tur gör att det bli lugnare [...] Det är elever som vi väljer ut för att de skall ta ansvar ute på gården, de skall arbeta som förebilder för andra elever och det pratas det väldig mycket om på denna ledarskapsutbildning. Det handlar inte bara om att vara ledare inom idrott utan att vara en förebild ute på skolgården, i slagsmål eller snöbollskrig eller vad det nu är. Vi försöker få eleverna att bli någon form av centralgestalter och väljer ut dem ganska noga. Det är meningen att de skall fungera som förebilder överhuvudtaget och de är fantastiska, ja de allra flesta i alla fall.

Elever på Getinge har precis genomgått en ledarskapskurs tillsammans med Tånga. Lärarna på Getinge tyckte att kursen fokuserade för mycket på den idrottsliga ledarrollen och saknade ledarrollen i en annan form. Ett exempel på detta kan vara att man har en överlevnadsvecka. Detta är något som Getinge kommer att utveckla vidare på egen hand.

För Torpas del bedrivs och bekostas ledarskapsutbildningen av Idrott & föreningsförvaltningen som arbetar med ledarutbildning inom Göteborgs kommun. Utbildningen är till för elever i årskurs nio och ligger på elevens val. Hittills har alla elever som sökt fått möjlighet att gå utbildningen, vilket är cirka 20 stycken. Skolledaren berättar att Torpa håller på att bygga upp ett nätverk med lokala föreningar och kommer genom detta att kunna erbjuda eleverna praktik i någon av dessa föreningar beroende på elevens intresse.

5.2.5 Vilken roll har ämnet idrott och hälsa i sammanhanget?

Ämnet Idrott och hälsa spelar stor roll för alla skolors arbete med daglig fysisk aktivitet. Detta beror på att mycket kretsar runt idrottslärarna och framför allt för Torpa där skolledning och politiker vill utnyttja den nya idrottshallen maximalt. För Getinge och Tånga spelar även idrottslärarna en stor roll, då de intervjuade lärarna har ett övergripande ansvar och har en eldsjäl på respektive skola. Läraren på Getinge ser hälsan som det huvudsakliga sambandet mellan ämnet Idrott och hälsa samt daglig fysisk aktivitet. Han kopplar även närvaron till idrottsämnet eftersom att han anser att krävs en aktiv närvaro även på rörelselektionerna.

Skolledaren på Tånga ser idrottslärarna som viktig under tre av veckans fem lektioner. Detta gäller de lektioner då det är ren idrottsundervisning, medan de två andra ämnesintegrerade lektioner skall genomföras med hela arbetslaget som ansvarig.

5.2.6 Hur arbetar ni för att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen?

Tånga är den av skolorna i undersökningen som arbetar mest ämnesintegrerat. Det står tydligt i skolans riktlinjer att alla arbetslag skall ha två stycken ämnesintegrerade lektioner med rörelse per klass och vecka. Detta ses som ett krav ute i arbetslagen. För att underlätta det ämnesintegrerade arbetet anordnades, inför skolstart höstterminen 2005, en fortbildningsdag för lärarna i syfte att visa exempel på hur man kan arbeta. Alla lärare inom de olika ämnesområdena fick komma med förslag till ämnesintegrerade lektioner som sedan samlades i en pärm. Denna pärm används idag som en rörelsebank som lärare kan utgå ifrån.

Trots direktiven från ledningen och en rörelsebank upplever den intervjuade läraren att det, i hans arbetslag, inte fungerar utan att det är mest han själv som bedriver vissa integrerade lektioner på TTF-tid².

Han beskriver emellertid att i vissa arbetslag, där det fungerar bra, har lärarna schemalagt sina ämnesintegrerade lektioner. Det har däremot kommit förslag på att minska ner till en lektion per vecka för att lättare få med sig hela kollegiet.

På Torpa jobbar man mer flexibelt och det är upp till varje lärare hur mycket ämnesintegrerat man vill arbeta, något som läraren beskriver nedan:

Jag har ju någon kollega som har ett rörelsepass och det är ju många kollegor som jobbar ämnesövergripande men det är kopplat till individ. Har man en kollega som tycker om det så är det bra, men det är inget som skolan säger att man måste göra, utan det är upp till den läraren som jobbar.

² TTF-tid = Timme till förfogande

Läraren på Getinge lyfter fram sitt missnöje och upplever att det går väldigt trögt med att jobba ämnesintegrerat på skolan. Han har själv en lektion per vecka och klass där han integrerar rörelse med sitt andra ämne, vilket är inom de samhällsorienterade ämnena. Lektionen är i form av en tipspromenad och det har även kombinerats med frågor inom språk och naturvetenskapliga områden. Getinge har även haft extra friluftsdagar kombinerat med bland annat hemkunskapsämnet.

5.2.7 Vilken attityd har lärarna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?

Både lärarna och skolledarna upplever att övriga lärare på skolorna är överlag positiva till utökandet av en daglig fysisk aktivitet. Skolledarna på Getinge poängterar att de är tydliga med att det är hela arbetslagets ansvar att bedriva den dagliga fysiska aktiviteten samt att man som lärare måste vara motiverad till detta. Detta belyser den manliga skolledaren på följande vis:

Elever är en drivkraft, men om jag som lärare visar med mitt kroppsspråk att jag inte vill då vill ju inte eleverna heller.

En gemensam erfarenhet är att vid starten upplevde flertalet lärare att det skulle tas mycket tid från deras ämne samt att det var något som bara involverade idrottslärarna på skolan. Denna uppfattning har minskat genom åren, vilket beskrivs bra av Getinges lärare:

I början var det lite så och så. Lärarna var rädda att de skulle tas tid från annat men efter fyra år så är det i vårt arbetslag aldrig några negativa saker. Lärarna har sett de här positiva grejorna, som till exempel om de har varit ute och haft någon aktivitet och sedan kommer in på lektionen så har de märkt att det är mycket lugnare miljö. Man kan se att det är lugnare så jag kan inte säga att det har varit ett stort motstånd och få igenom det här. Om det beror på den sammansättningen vi har i laget eller om det beror på tidsandan, det har ju varit uppe till debatt, det vågar jag inte svara på.

Läraren på Torpa tycker att de flesta lärarna är väldigt måna om att eleverna skall ut och röra på sig och det är aldrig något missnöje vid friluftsdagar eller annat som tar tid från lektionerna.

Även Tångas skolledare ger sin syn på saken och berättar att om inte alla lärarna har motivationen i dagens läge kommer alla att ha det ganska snart. Detta beror på att verksamheten vuxit fram underifrån från idrottslärarna, det är inte skolledningen som har lagt upp riktlinjerna utan de har stöttat och gett de resurser som krävs. Nu är det emellertid så att alla lärare inte är delaktiga. Detta ses inte som ett problem i och med att skolledningen är tydliga att det är upp till arbetslaget att hitta egna lösningar.

5.2.8 Vilken attityd har eleverna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?

Det är en positiv attityd bland eleverna överlag menar samtliga intervjuade. Det är skillnader i hur lärarna på skolorna motiverar sina elever. Läraren på Torpa berättar att de försöker att erbjuda ett så brett utbud som möjligt för att nå ut till alla elever.

På Getinge är den manlige skolledaren övertygad att om lärarna är motiverade så kommer eleverna. Läraren på Getinge redogör för hur han motiverar eleverna genom hälsoundervisning som han integrerar med NO-läraren. Undervisningen är uppbyggd runt alkohol, narkotika, tobak och rörelsens betydelse för hälsan. Läraren försöker genom denna undervisning legitimera en hälso-

medvetenhet hos eleverna. Han lyfter även fram vikten av att en vuxen är aktivt närvarande bland eleverna:

Vi motiverar dom även genom att vi deltar själva i rörelsepasset. Det är inte bara så att man slänger ut en boll, man är ute med dom, dömer eller går med i tipspromenaden. Detta tror jag motiverar eleverna att dom ser att vi vuxna också gör det, det tror jag är viktigt.

Tångas lärare framhåller att deras image är så inarbetad på skolan idag, i och med Tångapulsen, att de inte tänker på det. Redan första dagen får man reda på att ”på den här skolan har vi idrott fem dagar i veckan”. Emellertid finns det ju även de elever som inte uppskattar en daglig aktivitet men läraren menar att det finns det ju i alla klasser och skolor.

5.2.9 Vilken attityd har föräldrarna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?

Föräldrarna informeras om upplägget genom föräldramöten och informationsmaterial. Överlag är det väldigt positivt respons från föräldrarna. Läraren på Torpa framhäver att föräldrarna är väldigt måna om ämnet Idrott & hälsa men även om de andra praktiska och estetiska ämnena.

5.2.10 Hur fungerar samarbetet mellan olika ämneslärare/arbetslag?

Tånga har uppfattningen att det inte förekommer något samarbete mellan ämneslärare eller arbetslag. Det enda samarbete som har varit är den fortbildningsdag som genomfördes inför höststarten 2005 och den rörelsebank som togs fram.

Läraren på Torpa upplever inte att det finns några motsättningar bland kollegorna och att arbetet bemöts väldigt positivt. Hon känner att alla arbetar mot samma mål, men att det är idrottslärarna som drar det största lasset.

På Getinge arbetar arbetslagen väldigt olika men det är ett krav från representanterna för respektive arbetslag att den fysiska aktiviteten skall vara schemalagd och att ansvaret faller på de lärare som är lediga under den tiden. Det har påbörjats ett samarbete mellan de olika arbetslagen och främst i form av en tipspromenad som framöver kommer att hänga ute hela veckan och användas av alla.

Läraren på Getinge berättar att det inte förekommer något större samarbete arbetslagen emellan. Gemensamt för Getinge och Tånga är att de har en arbetsgrupp med representanter från varje arbetslag och skolledning som träffas och försöker dra upp riktlinjer över hur man vill att verksamheten ska se ut på skolan. Ett försök till samarbete är en rörelsebank för daglig fysisk aktivitet.

5.2.11 Kan ni märka någon förändring inom skolans ramar sedan starten?

Gemensamt för alla de intervjuade är att det har blivit lugnare miljö på skolan och mer aktiviteter utomhus på rasterna. Däremot poängterar i stort sett alla att det är väldigt svårt att mäta och vetenskapligt bevisa vad förändringen beror på vilket Tångas lärare är noga med att poängtera:

Ja den här skolan har förändrats väldigt mycket under de senaste fem åren med miljön och attityden bland elever. Det var en mycket bråkigare skola innan, men sedan kan jag ju inte sitta här och säga att de beror på Tånga pulsen, det har jag ingen aning om. Men det är mycket lättare elever än vad vi hade för fyra fem år sedan.

Den kvinnliga skolledaren på Getinge upplever att det har blivit lugnare i korridorerna och att det är fler elever som är ute på rasterna. Den manliga skolledaren ser en markant skillnad i att de äld-

re barnen i årskurs 8 och 9 är ute och aktiva på rasterna, det är inte ”skämmigt”. Han anser även att vuxna måste se rastaktiviteterna som viktiga. Läraren på Getinge ser vissa skillnader:

Det jag kan se tydligt är lektioner som ligger i anslutning till rörelsepassen, där är det betydligt mycket lugnare. Huruvida studieresultaten har ändrats har vi inte undersökt däremot hur eleverna ser på rörelse, hur det har upplevt och hur de vill ha det.

Både Tångas skolledare och lärare lyfter fram deras ledarskapsutbildning som en del i att det har bildats en lugnare miljö på rasterna.

Vi har ju även en ledarskapsutbildning, där två lärare plockar ut ett visst antal elever per år som får gå den här utbildningen och de får ju lite högre status på skolan och de ansvarar ju sedan för rastaktiviteter och vi använder oss utav dom på friluftsdagar, och även hjälper till med yngre elever på andra skolor. Det ser man ju att de får en högre status och kan skapa aktiviteter på rasterna som i sin tur gör att det bli lugnare.

Torpa har sedan skolan byggdes arbetat hälsofrämjande. Mot bakgrund av detta är det svårt att veta hur det skulle se ut om man inte arbetade på skolan som man gör. Skolledaren som har jobbat väldigt kort tid på skolan har svårt att göra en bra bedömning i frågan, men säger samtidigt hon att:

Jag vet ju hur mycket man behöver komma upp från stolen och röra på sig så visst har det en positiv påverkan på eleverna, det vore ju konstigt annars.

5.2.12 Har det gjorts någon utvärdering genom åren?

Alla utvärderar på något sätt sin fysiska aktivitet. Torpa utvärderar ofta och eleverna är positiva över lag. Högskolan i Halmstad och Hallands Idrottsförbund är med och gör utvärderingar av Getinges elever kontra en referensskola som inte har varit med i projektet. Getinge har fått möjlighet att titta på denna utvärdering, där en jämförelse om rörelsens betydelse i skolan har genomförts. Utvärderingen var positiv och skolledarna ser det som ett bra argument för att alla arbetslag bör göra detta. Även Tånga gör, enligt läraren, en utvärdering varje år i samarbete med Halland Idrottsförbund. Detta är enligt skolledaren ingen riktig utvärdering utan mer en uppföljning.

5.2.13 Hur tror ni att ni kommer att arbeta vidare när handslagets tid är över?

Alla är eniga om att tiden efter handslaget är en ekonomisk fråga som måste lösas på något sätt. Det har definitivt skapats ett behov bland eleverna och skolorna har olika lösningar för att kunna arbeta vidare.

Läraren på Getinge har inte velat binda upp allt på handslaget för att, som han uttrycker det: ”man vet ju inte vad som händer om ett och ett halvt år”. På grund av detta har hans arbetslag schemalagt så att han själv alltid är medverkande i de här passen som ansvarig lärare. Skulle handslaget bli inställt någon lektion eller rent av att försvinna kan ändå en kvalitativ lektion hållas. Läraren ser handslaget som ett komplement till den övriga undervisningen, eller som han själv beskriver det:

Jag ser handslaget som ett medel att göra det som jag genomför nu, inte som en förutsättning för att göra detta med rörelse varje dag. Det är bra att få ut proffs inom varje idrott, som lekman är man ju halvbra på allting och jag har lärt mig så mycket nya övningar, det har blivit som lite fortbildning för mig.

Den manlige skolledaren på Getinge är mer drastisk om tiden efter handslaget:

Trycket från eleverna är för stort för att man skall sluta med detta. De går inte komma ur det och säga att det inte finns några pengar. Då vill inte jag vara rektor här. För då är vi nog ett huvud kortare, vi måste hitta vägar och det gör vi bara vi tror på det.

På Tånga har Tångapulsens vuxit sig så stark att de inte känner någon oro över framtiden, vilket lyfts fram av deras skolledare:

Det är det som är styrkan i det som vi har byggt upp, då skall Tånga vara självgående i det här. Vi kommer inte att vara beroende av de pengarna som det ger utan att vi kan driva det själva med vår personal. Vi kallar det inte för ett projekt utan nu det är en del av verksamheten.

Hans tankar förstärks av läraren på Tånga:

Vi kommer förmodligen inte att fortsätta ta in föreningar, det finns inga pengar till det. Det kostar för mycket och dessa pengar finns inte i skolan så att det samarbetet kommer att dö ut direkt. Tycker att det är synd då föreningarna kommer in med kompetens i skolan och har en mycket djupare kunskap än vad vi idrottslärare har i idrotten. Men detta projekt står ju inte och faller med det.

5.2.14 Skulle du vilja arbeta på något annat sätt och i så fall hur?

Frågan om skolans vision för sitt fortsatta arbete inom problemområdet ansågs vara så pass intressanta att vi valt att redovisa alla svar.

Skolledare Getinge:

Man skulle vilja vända upp och ner på hela huset, ta bort det här lektionssnacket och ha en skola där barn och personal arbetar tätt inpå varandra med utgångspunkt från läroplanens mål. Jobba mer ämnesövergripande, i projektform, tematiskt och mer med rörelse. Då tror jag att det kommer mer naturligt. Det kan ju också vara så att elever själv tar ansvar för sin fysiska aktivitet om man känner att man har ett inflytande. Ett rejält inflytande över sin verksamhet det har man inte idag.

Lärare Getinge:

Jag skulle vilja jobba mer ämnesintegrerat. Mer en helhetssyn med ett hälsoperspektiv och psykosocial hälsa, i stil med folkhälsoinstitutets syn på skolan i deras arbete för en hälsofrämjande skola. Vi har ju den synen men vi jobbar inte aktivt med den för det är ju inte bara här allt händer utan även det som händer hemma och ute på skolgården. Det är väl den förändringen annars funkar det ganska bra. Det är inte så väldigt arbetskrävande, det tror jag är jätteviktigt.

Lärare Torpa:

Jag skulle vilja att ämnet elevens val skall bli bara fysisk aktivitet eller i stort sett bara praktiska ämnen att välja. Jag skulle vilja ha en bättre utemiljö. [...] Jag tycker att barnen skulle vara ute mer på rasterna.

Skolledare Torpa:

I första hand att skapa en spännande utemiljö där man oavsett ålder tycker om att vara i, vilket gör att eleverna kommer ut mer på rasterna. Jag skulle vilja anställa en landskapsarkitekt som arbetar med att ta fram exempelvis en hinderbana och massa annat som eleverna vill ha och bör ha. Här kan de struliga eleverna få chansen att jobba praktiskt tillsammans med landskapsarkitekten. [...] Jag tror väldigt mycket på elevernas egen medverkan där de själv tar egna initiativ. Det är det jag hoppas att denna ledarskapsutbildning skall leda till, att klasserna tar egna initiativ och själv kommer fram till när på dagen de behöver göra någon rörelseaktivitet och att de håller i dessa aktiviteter själva.

Skolledare Tånga:

Nej, jag tror att skolutveckling när det är som bäst bör gå till på det här sättet. Man hittar ett område som man vill utveckla, engagerade lärare som brinner för något, driver det som ett projekt samtidigt som skolledningen är med och stöttar. Kan även vara initierat från skolledningen men det måste komma underifrån och växa in i verksamheten och ge de resurser som krävs.

Lärare Tånga:

Jag tror att vi kommer att arbeta annorlunda om några år och jag är övertygad att det här projektet inte kommer att bli ett rent rörelseprojekt som det är så inriktat på just nu. [...] Det kommer att gå mer mot integrerade lektioner och mot mer utomhuspedagogik, det är jag helt övertygad om.

Gemensamt för alla respondenter är att man vill utveckla det man redan har men framförallt jobba mer ämnesövergripande. Samtliga arbetar för att skapa en bättre utemiljö för att på så sätt generera mer rastaktiviteter för alla åldrar.

6 DISKUSSION

Då tanken med arbetet är att ha ett kritiskt förhållningssätt, vill vi i detta avslutande diskussionsavsnitt skapa ett sammanhang och en förståelse för hur teorier, litteratur, resultat samt syftet med undersökningen inbördes relaterar till varandra. Detta gör vi genom att knyta ihop och tolka resultatet från intervjuerna och den litteratur som vi tagit del av.

Vi diskuterar och resonerar kring resultaten utifrån de fyra frågeställningar som är grunden till arbetet.

- Vad innebär daglig fysisk aktivitet i skolan?
- Vilka aspekter för daglig fysisk aktivitet med sig?
- Hur går respektive skola tillväga för att sträva mot att uppnå daglig fysisk aktivitet?
- Finns det några likheter och skillnader mellan de olika skolorna i undersökningen?

6.1 Vad innebär daglig fysisk aktivitet i skolan?

Denna frågeställning upplevde vi var lätt att misstolka eftersom vi vid ett par intervjuer tvingades förtydliga frågeställningen, för att på så vis få ett mer relevant och övergripande svar på vad respondenterna ansåg vara daglig fysisk aktivitet. Om det var vi som var otydliga eller om frågan var svår att besvara vet vi inte, men vi tror att detta kan vara en av anledningarna till att svaren skiljer sig åt. Det kan även vara att respondenterna tar innebörden av daglig fysisk som en självklarhet och därför har svårt att ge en mer allmän definition.

Tittar vi närmare på de definitioner som tagits upp i teoridelen och jämför dessa med vad respondenterna har svarat kan vi, trots vissa skillnader, se att skolornas verksamhet överensstämmer med dessa definitioner.

Daglig fysisk aktivitet är, som vi ser det, mer av kroppsrörelse, att promenera eller att cykla till skolan istället för att ta bussen, använda trapporna istället för hissen eller pausgymnastik med enkla rörelser som tar några minuter. En form av aktivitet som sätts igång hos individen mot bakgrund av en medveten tanke som har sin grund i någon form av hälsotänkande.

Läroplanstexterna ger inte några anvisningar om hur mycket tid som bör anslås per dag även om man givit uttryck för att minst 30 minuter kan vara ett riktmärke. Tidsperspektivet på hur lång tid man bör bedriva daglig fysisk aktivitet ute på de undersökta skolorna skiljer sig något, även om samtliga strävar mot att uppnå 30 minuter per dag.

Vi föredrar den rekommendation som National Association for Sport and Physical Education; USA (Folkhälsoinstitutet, 2005) förespråkar för barn upp till puberteten, där en daglig dos på 60 minuter, uppdelad på flera korta perioder, är att rekommendera. Detta är något som även läraren på Getinge poängterar i intervjun.

6.2 Vilka aspekter för daglig fysisk aktivitet med sig?

Som vi har tagit upp i teoridelen är det svårt att se några direkta samband mellan fysisk aktivitet och lärande. Det finns däremot mycket som tyder på att det finns ett flertal faktorer som påverkas, där koncentrationsförmåga och välbefinnande hos individen är centrala. Det är något som även Wester-Wedman's studie kom fram till 1988 (Reuterberg, Svensson, Wedman & Wester-Wedman 1990), och där påvisas att fysisk aktivitet har ett samband med ett större lugn, bättre tålamod, psykisk stabilitet samt förbättrat självförtroende hos individen. Fysisk aktivitet ger även en förbättrad koncentrationsförmåga och tankeskärpa. Detta är något som vi kan tolka genom våra intervjuer och vi tror att det ligger som underlag till varför skolorna har valt att lägga in mer rörelse i skoldagen. Flertalet respondenter menar att det har skett en förändring i lärandemiljön, men att det är svårt att mäta vad det kan bero på. Exempel på positiva aspekter som respondenterna kan se är att "eleverna mår väl", "får ut springet i bena", "blir lugnare och mer mottagliga" och på så sätt kan ta del av skolarbetet bättre.

Eleven måste känna att den dagliga fysiska aktiviteten blir en naturlig del av skoldagen för att få en känsla av sammanhang, KASAM. Detta kan vara positivt för elevens självkänsla. För att bättre förklara hur man kan använda sig av KASAM's tre huvudkomponenter: begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet (Antonovsky, 1991) i skolan. När det gäller daglig fysisk aktivitet, kan man sätta dessa komponenter i följande sammanhang:

- Begriplighet: Man förstår varför man ska ha daglig fysisk aktivitet
- Hanterbarhet: Man har förutsättningar för att klara utav daglig fysisk aktivitet.
- Meningsfullhet: Man vill och är motiverad till daglig fysisk aktivitet.

Denna helhetsbild är något vi tror att läraren på Getinge strävar mot, då han genom sin hälso-undervisning vill skapa en hälsomedvetenhet hos eleverna. Om barn och unga engagerar sig i det de tror på, genom en personlig medvetenhet om den egna livsstilen betydelse, anser vi att hälso-undervisningen men även att arbeta mer ämnesövergripande i skolan, kan leda till att eleven tar personligt ansvar för den egna hälsan.

Vi tror att en starkare känsla av sammanhang ger eleven en större tilltro till sig själv och den egna förmågan till att klara uppgifterna i skolan. Tror eleven på sig själv, ökar den egna viljan till att prova nya uppgifter och anta nya utmaningar. Genom fysisk aktivitet menar vi att man kan skapa förutsättningar för ett positivare arbetsklimat, där möjlighet ges till att stärka elevens känsla av sammanhang. På så sätt kan man uppmuntra elevens talanger och förmågor.

Läraren på Getinge berättar att eleverna är som bäst koncentrerade lektionen direkt efter en fysisk aktivitet. Detta är något som vi kan koppla till Raustorp (2000) som menar att om elever får utlopp för sin överskottsenergi minskar rastlösheten, oron och aggressiviteten. Det här kan i sin tur leda till ett lugnare skolklimat och en bättre lärandemiljö för eleverna. Att samtliga skolor strävar efter att skapa en bättre utemiljö med mer rastaktiviteter ser vi som ett ytterligare försök till att förbättra samarbetet och den sociala samvaron bland eleverna samtidigt som de rör på sig och leker av sig.

Ökningen av hälsobundna sjukdomarna som diabetes, fetma, benskörhet hjärt- och kärlsjukdomar beror mycket på ett ökat stillasittande bland barn och ungdomar. Raustorp (2000) betonar

i sin bok att varje krona som vi investerar i att förbättra ungdomars motionsvanor tjänar vi tillbaka i form av uteblivna vårdkostnader senare i livet. Vi tror att det är detta som ligger till grund för regeringens införande av tillägget på daglig fysisk aktivitet. Vår uppfattning är att regeringen fokuserar mycket på folkhälsoaspekterna medan skolorna ser till studieförfrämjande och skolharmoniska aspekter. Det sistnämnda visar sig också i de svar vi fått från de olika skolorna.

6.3 Hur går respektive skola tillväga i sin strävan mot daglig fysisk aktivitet och vilka likheter och skillnader finns?

De tre skolor som vi valt i vår undersökning är belägna i tre olika miljöer. Torpa ligger i en storstad, Tånga i en ordinär småstad medan Getinge är placerad i lantortsmiljö. I syfte att skapa daglig fysisk aktivitet upplevde vi stora skillnader i skolornas förutsättningar och tillgänglighet till utemiljön. Alla tre skolorna arbetar för att få en bättre och mer inbjudande skolgårdsmiljö, något vi ser som positivt då detta ökar möjligheten för daglig fysisk aktivitet.

Alla skolor känner till tillägget om daglig fysisk aktivitet som kom i början av år 2003. Detta är givetvis en av anledningarna till att skolorna jobbar som de gör, även om den största och mest uttalande anledningen, som vi ser det, är de effekter som daglig fysisk aktivitet för med sig.

De intervjuade upplevde kostnaden som underordnad i sitt arbete. Detta då både lärare och skolledare hade uppfattningen att det inte kostade något extra att bedriva daglig fysisk aktivitet inom skolans ramar, vilket förvånade oss. Om detta beror på att skolan inte behöver bekosta Handslaget själva vet vi inte, men det är något vi reflekterat över. När Handslagets tid är över, år 2007, råder det delade meningar bland respondenterna hur man skall arbeta vidare, men gemensamt för respondenterna är dock att verksamheten inte står och faller med Handslaget.

Grunden till skolornas upplägg är relativt lika. Tånga och Getinge har blivit influerade av Bunkeflomodellen då dess upplägg funnits med som en mall inför skolornas egen start av daglig fysisk aktivitet. Torpa har däremot sedan starten haft en övergripande hälsomedvetenhet i form av en hälsolektion. Här har eleverna fått möjlighet att genom, social- och emotionell träning, kost, motion, avslappning och massage skapa en personlig medvetenhet om vikten av en aktiv livsstil samt den egna livsstilens betydelse för hälsan. Detta är något vi ser som en viktig del i ett arbete mot daglig fysisk aktivitet och en aktiv livsstil, vilket även poängteras i läroplanstillägget.

Alla skolor har utökat timmarna i ämnet Idrott och hälsa till att ha tre lektionstillfällen i veckan istället för normalt två stycken. De stora skillnaderna ligger i hur man disponerar resterande tid för att uppnå daglig fysisk aktivitet.

Tånga arbetar mycket ämnesintegrerat för att på så vis få in rörelsen på ett naturligt sätt i de andra ämnena. Skolledningen har klart och tydligt skrivit in i skolans riktlinjer att det ligger på arbetslagets ansvar att bedriva två stycken ämnesintegrerade lektioner med rörelse per klass och vecka. Detta är något som inte fungerar fullt ut i alla arbetslag. För att öka möjligheten till lärarnas delaktighet anordnade skolledningen en fortbildningsdag. Syftet med denna dag var att inspirera lärarna samt ge dem verktyg och tips på hur man kan integrera rörelsen i andra ämnen. Detta tror

vi är en förutsättning för lärarna för att de skall kunna stimuleras till att se möjligheterna med ett mer ämnesintegrerat synsätt.

Getinge har även sett fördelarna med att arbeta ämnesintegrerat. De har ännu inte dragit upp några riktlinjer för hur detta arbete ska se ut. Det är emellertid något som man i sin framtidsvision ser som en väldigt viktig del i skolans fortsatta arbete med daglig fysisk aktivitet. På Torpa är det upp till var och en att integrera rörelsen i övrig undervisning då skolledningen inte dragit upp några gemensamma riktlinjer. För att det skall kunna bli en bestående verksamhet tror vi att man måste integrera rörelsen i de andra ämnena och inte bara använda Idrott och hälsa som en plattform för daglig fysisk aktivitet.

Kraven på vad som förväntas att lärare skall hinna med under en arbetsvecka är stort. Vi tror att ett rörelseintegrerat arbetssätt hos lärare i andra ämnen lätt kan ses som en extra arbetsbelastning då de har svårt att se de vinningar som det kan tänkas föra med sig. Vi anser därför att ett samarbete i arbetslagen är av största vikt, där hela arbetslaget är involverat och tar ett gemensamt ansvar över den dagliga fysiska aktiviteten. Att man på Tånga och Getinge har satt samman en arbetsgrupp med lärare och skolledning som tillsammans lägger upp skolans riktlinjer för daglig fysisk aktivitet ser vi som mycket positivt. Vi menar att det är väldigt viktigt att skolan skapar en helhetssyn för hur skolans aktiviteter skall bedrivas. För Torpas del har de ingen arbetsgrupp, men däremot en väldigt engagerad skolledning samt politiker som förespråkar daglig fysisk aktivitet. Med detta som bakgrund tror vi att det är viktigt att skolledning och politiker går in och visar sitt intresse och sin delaktighet när man initierar ett projekt av detta slag. Med skolledning och politiker i ryggen kan man som engagerad idrottslärare få en helt annan genomslagskraft bland kollegor än vad man får på egen hand. Det kan även vara så att om man som idrottslärare är tvåämneslärare kan man ha lättare för att integrera rörelse inom andra ämnen och på så sätt stimulera resterande kollegor.

Getinge har sedan några år tillbaka arbetat timplanelöst. Detta är något som skolan ser som positivt i sitt arbete med daglig fysisk aktivitet pga. att skolan lättare kan planera sin verksamhet.

Samtliga skolor använder sig av Handslaget i sin dagliga fysiska aktivitet. Tånga och Getinge bjuder in olika föreningar till sin undervisning och schemalägger dessa på en av sina lektioner i Idrott och hälsa. Detta gör att eleverna på Getinge och Tånga får möjlighet att testa på många olika aktiviteter som hålls av professionella idrottsutövare. Lärarna upplever även Handslaget som en fortbildning, där de får uppslag till egna lektioner. Detta är något som även vi ser som positivt eftersom att man får en djupare kunskap om olika idrottsgrenar, något som vi har saknat på idrottslärarutbildningen. Torpa däremot har endast samarbete med en förening, vilket innebär att samma person kommer in vid varje tillfälle och instruerar diverse aktiviteter. Dessa lektioner genomförs endast på ”elevens val” vilket vi ser negativt på, då man inte når ut till de elever som kan tänkas behöva ett extra rörelsepass i skolan. En annan aspekt är att utbudet och kvaliteten av dessa aktiviteter inte blir lika stort.

Som framkommer av de skolexemplen, som vi tar upp i teoridelen, är utbudet av rastaktiviteter betydelsefullt i skolans verksamhet för att skapa daglig aktivitet. På de skolor vi undersökt försöker man skapa så bra förutsättningar som möjligt utifrån den skolgårdsmiljö man har att tillgå. För att få igång olika aktiviteter har man på Torpa och Getinge till viss del fått hjälp genom Handslaget medan man på Tånga tar hjälp av de elever som genomgått skolans ledarskapsutbildning. Att skolorna satsar på en ledarskapsutbildning ser vi som en viktig del i elevernas arbete på skolan. Detta ger inte bara eleverna möjlighet att påverka rastaktiviteterna och skolklimatet utan även en möjlighet i att bli en del av skolans arbete med daglig fysisk aktivitet.

För att starta upp och bedriva ett arbete med daglig fysisk aktivitet i skolan krävs, förutom en stöttande skolledning, en eller flera drivande eldsjälar som brinner för att skapa förutsättningar för daglig fysisk aktivitet. Vår uppfattning är att båda lärarna på Getinge och Tånga har ett huvudansvar över skolans arbete, vilket är något vi upplever att Torpa saknar då ingen given ledargestalt har utkristalliserats där. Det är däremot viktigt, som vi ser det, att hela skolan är delaktig och drivande på sitt håll så inte verksamheten står och faller med en person.

6.4 Slutsats

De skolor som vi har valt i vår undersökning säger sig uppnå en daglig fysisk aktivitet. För Getinge och Tångas del fungerar det i vissa arbetslag men i andra inte. Trots ett krav från stadsdelsnämnden uppfyller inte Torpa daglig fysisk aktivitet då inga uttalade riktlinjer från skolledningen finns. Vad vi emellertid kan se i vår undersökning är att både skolledning och lärare arbetar aktivt för att få in daglig fysisk aktivitet som en del av skoldagen.

Trots att regeringen har tagit fram ett tillägg till läroplanen upplever vi att det inte är en självklarhet bland dagens lärare att arbeta med daglig fysisk aktivitet. Denna tanke stödjer vi oss på när respondenterna säger att det inte alltid är så lätt att få med sig kollegiet samt att man i GT's undersökning (Bergström, Jansson & Samuelsson, 2005) visar på att endast 10 av de 41 skolor bedriver daglig fysisk aktivitet.

Vår undersökning tyder trots detta på att fysisk aktivitet ger ett lugnare skolklimat och således en bättre lärandemiljö. Vad som krävs för att arbeta med daglig fysisk aktivitet är en stöttande skolledning samt motiverade lärare. Man behöver inte arbeta efter en given mall, det viktiga är att man ser möjligheter och inte hinder i att utforma verksamheten. Detta är även något som vi kan se i vår undersökning då de arbetar mot samma mål men utifrån olika förutsättningar och upplägg.

6.5 Förslag till fortsatt arbete

Vi är medvetna om att skolor har svårt att hitta lösningar för hur man integrerar fysisk aktiviteten i skoldagen och framförallt i kombination med andra ämne. Det skulle vara intressant att arbeta fram en lärarhandledning i hur man integrerar fysisk aktivitet med andra ämnen. Det skulle även vara av intresse att studera om Handslaget medverkat till ökad fysisk aktivitet på fritiden hos barn och ungdomar.

REFERENSER

Böcker

- Annerstedt, C. (1990). *Undervisa i idrott, Idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Annerstedt, C. (1991). *Idrottslärarna och idrottsämnet, Utveckling, mål, kompetens – ett didaktiskt perspektiv*. Göteborg: Vasastadens Bokbinderi AB.
- Annerstedt, C., Peitersen, B. och Rønholt, H. (2001). *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Köping: Natur och kultur.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig – Lär dig*. Malmö: Sisu Idrottsböcker.
- Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia AB. (1996). *Vårt behov av rörelse*. Karlshamn: Förlagshuset Gothia.
- Furth, H. och Wachs, H. (1978). *Piaget i praktiken*. Stockholm: Natur och kultur.
- Grindberg, T. och Langlo-Jagtøien, G. (2000) *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Holle, B. (1978). *Normala och utvecklingshämmande barns motoriska utveckling*. Stockholm. Natur och kultur.
- Holme, I.M. och Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, B. och Svedner, P-O. (2004). *Examensarbetet i lärarutbildningen –Undersökningsmetoder och språklig utformning*. Uppsala: Kunskapsföretaget i Uppsala AB.
- Kephart, N. (1960). *The slow learner in the classroom*. USA. Ohio: Columbus.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Langlo-Jagtøien, G., Hansen, K. och Annerstedt, C. (2000). *Motorik lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Nationella folkhälsokommittén. (2000). *Motion och Idrott - fördelar eller faror för hälsan?*. Stockholm: Nationella folkhälsokommittén.
- Patel, R. och Davidsson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Pühse, U. och Greber, M. (2005). *International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Raustorp, A. (2000). *Att lära fysisk aktivitet – Bildning i rörelse, Livsstil och hälsa*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Stukat, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Svenska språknämnden. (2000). *Svenska skrivregler*. Falköping: Liber.

Wästlund, A. (1999). *Skolan, Arena för personlig utveckling*. Ödeshög: Sisu Idrottsböcker.

Rapporter

Annerstedt, C. (1993). *Gymnastikämnet utveckling i Sverige*. Mölndal: Institutionen för skapande ämnen i lärarutbildningen Göteborgs Universitet. 1993:2.

Myndigheten för skolutveckling. (2005) *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som har gjorts i Lpo 94 och Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet*. Stockholm.

Reuterberg, S-E., Svensson, A., Wedman, I. och Wester-Wedman, A. (1990) *Effekter och sideeffekter av fysisk aktivitet*, Göteborg: Institutionen för pedagogik, Göteborgs Universitet. 1990:03.

Artiklar

Bergström, K., Jansson, D. och Samuelsson, E. (2005, 27 Oktober) *Underkänt i gympan – Bara 10 av 41 skolor uppfyller kraven på rörelse*. GT, s 10.

Olsson, E. (2003). *Tångapuls*. Falkenberg: Tångaskolan.

Riksidrottsförbundet. (2004). *Fakta och argument – Varför fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdomar*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Utbildningsdepartementet. (2003). *Skolbarn behöver röra på sig*. Stockholm.

Personlig kommunikation

Annerstedt, Claes (2005, 8 december).

Ericsson, Ingegerd (2005, 19 november).

Tranqvist, Johan (2005, 19 november).

Webreferenser

Bunkeflomodellen. (2005). [www]. Hämtat från <<http://www.bunkeflomodellen.com>>. Publicerat 2005. Hämtat 23 november 2005.

Folkhälsoinstitutet. (2005). *Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet*. [www]. Hämtat från <http://www.fhi.se/templates/Page____871.aspx>. Hämtat 27 november 2005.

FYSS. (2001). [www]. Hämtat från <<http://www.fyss.se>>. Publicerat 2001. Hämtat 2 december 2005.

Hallands idrottsförbund. (2001). *Information om handslaget* [www]. Hämtat från <<http://www.rf.se/halland/t3.asp?p=76791>>. Publicerat 2001. Hämtat 21 november 2005.

NCCF. (2005). [www]. Hämtat från <<http://www.oru.se/nccf>>. Hämtat 24 november 2005.

Skolverket. (1994) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. [www]. Hämtat från <<http://www.skolverket.se/skolfs?id=258>>. Publicerat 14 mars 1994. Hämtat 8 december 2005.

Sundberg M. (2001). *Skeletal growth and effects of physical activity during adolescence* Doktoravhandling, Lunds Universitet [www]. Hämtat från <http://www.lub.lu.se/cgi-bin/show_diss.pl/med_511.html>. Publicerat 3 April 2001. Hämtat 14 December 2005.

Timplanedelegationen. (2005). [www]. Hämtat från <<http://www.timplanedelegationen.gov.se>>. Hämtat 9 december 2005.

BILAGA 1

Intervjufrågor

Inledning

Presentation av oss själva och vårt arbete

Bakgrund

- Hur ser ert upptagningsområde och sociala förhållanden ut?
- Vilka ekonomiska förutsättningar har ni för att ha daglig fysisk aktivitet?
- Hur ser skolmiljön ut? (Idrottshall, skolgård, närområdet, närhet till simhall, friidrottsanläggning, ishall, näridrottsplats mm.)

Ang. Läroplanens tillägg

- Vad innebär daglig fysisk aktivitet för er?
- Varför erbjuder ni daglig fysisk aktivitet i skolan?
 - läroplanen/pedagogiskt syfte?
 - (fysisk aktivitet bra för – lärandet, folkhälsan, välbefinnande, socialt, självkänsla)

Upplägg

- Hur bedriver ni verksamheten?
 - Innefattar detta hela skolan?
 - Hur mycket min/tillfälle har resp. årskurs?
 - Var tar ni tiden ifrån?
 - Har skolan något samarbete med en lokal idrottsförening?
- Hur länge har ni haft daglig fysisk aktivitet?
 - Hur har arbetet sett ut fram till idag?
- Vilken roll har ämnet idrott och hälsa i sammanhanget?

- Hur arbetar ni för att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen? (då det inte skall läggas på enbart ämnet idrott & hälsa)
- Vilken attityd har
 - Lärarna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?
 - Eleverna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?
 - Föräldrarna till daglig fysisk aktivitet och hur motiveras de?
- Hur fungerar samarbetet mellan olika ämneslärare/arbetslag?
- Kan ni märka någon förändring inom skolans ramar sedan starten?
 - Skolklimat mellan elev/lärare, skapar lugnare miljö
 - Bättre koncentrationsförmåga
- Har det gjorts någon utvärdering genom åren?
- Hur tror ni att ni kommer att arbeta vidare när Handslagets tid är över?
- Skulle du vilja arbeta på något annat sätt och i så fall hur?