



Hälsoundervisningen i skolämnet idrott och hälsa A

– två undersöknings metoder på två olika
gymnasieskolor i Dalarna

Sandra Larsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 62:2007

Läroprogrammet

Seminarieledare: Leif Strand

Examinator: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet var att undersöka hälsans roll i skolämnet idrott och hälsa A på två olika gymnasieskolor i Dalarna.

Frågeställningar:

- Vad står det i de konkretiserade betygskriterierna om hälsa i skolämnet idrott och hälsa A på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna?
- Vad bedriver de två lärarna i idrott och hälsa A för undervisning i hälsa på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna?
- Vad har eleverna i årskurs två på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna för kunskaper i hälsa?

Metod

Undersökningen utgår ifrån en textgenomgång av de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa A på en gymnasieskola och ett idrottsgymnasium i Dalarna. Intervju undersökning om två lärares bedrivna hälsoundervisning i ämnet idrott och hälsa A på de två gymnasieskolorna i Dalarna har genomförts. Slutligen ingår ett kunskapsprov i hälsa på två klasser om elevers kunskaper i hälsa utifrån de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa A på de två gymnasieskolorna. Undersökningen är både kvalitativ och kvantitativ.

Resultat

Begreppet hälsa i de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa A består av faktorer som påverkar hälsan positivt och negativt, kostens betydelse, ergonomi, avspänning, avslappning, livsstil, livsmiljö, hälsa för livskvalitet samt drogers påverkan. Lärarna bedriver hälsoundervisning med konditionsperiod med 2 km löpning på tid och en aktivitet att förbättra kondition på under fyra veckor samt skriva en konditionsdagbok för utvärdering, stresshantering, avslappning, massage, kost och droger, elevprofil med livsstilsfrågor, fysiska tester för styrka och kondition samt samtal. Kunskapsprovet i hälsa visar att eleverna har kunskaper om hälsa, ergonomi, fysisk aktivitet, uppvärmning, sömn, alkohol, snusning, rökning och kost.

Slutsats

Syftet om hälsans roll i skolämnet idrott och hälsa är stort och genomgripande. Studien visar att hälsa tar en stor plats i skolämnet idrott och hälsa A på två gymnasieskolor i en stad i Dalarna.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Introduktion och bakgrund.....	1
1.2 Forskningsläge.....	2
1.3 Syfte och frågeställningar.....	4
1.4 Teoretiska utgångspunkter.....	5
2. Metod.....	6
2.1 Metodval.....	6
2.2 Urval.....	6
2.3 Datainsamlingsmetod.....	7
2.4 Procedur.....	8
2.5 Reliabilitet och validitet.....	8
3. Resultat.....	9
3.1 Hälsans roll i skolämnet idrott och hälsa A på två olika gymnasieskolor i Dalarna.....	9
3.1.1 Textgenomgång av konkretiserade betygskriterier i skolämnet idrott och hälsa A.....	9
3.1.2 Intervju undersökning med två gymnasielärare i ämnet idrott - och hälsa om deras bedrivna hälsoundervisning i ämnet idrott och hälsa A.....	10
3.1.3 Kunskapsprov i hälsa utifrån konkretiserade betygskriterier i idrott och hälsa A.....	12
3.1.4 Slutsats.....	15
4. Sammanfattande diskussion.....	16
4.1 Vad står det i de konkretiserade betygskriterierna om hälsa i skolämnet idrott och hälsa A.....	16
4.2 Vad bedriver lärarna i idrott och hälsa A för undervisning i hälsa.....	18
4.3 Vad har elever för kunskaper i hälsa utifrån de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa A.....	20
4.4 Slutsats.....	24
4.5 Förslag till fortsatta studier.....	25
Käll- och litteraturförteckning.....	26
Bilaga 1.....	28
Bilaga 2.....	29
Bilaga 3.....	30
Bilaga 4.....	31

1. Inledning

1.1 Introduktion och bakgrund

Hälsa är ett mycket viktigt ämne i skolan då det påverkar elevernas livsstil det komplexa är att hälsa definieras på många olika sätt och människor uppfattar hälsa på olika sätt. Min definition på hälsa är att må bra psykiskt, fysiskt och socialt genom att ha bra kostvanor, vara fysiskt aktiv regelbundet, ha ett bra socialt nätverk, sova bra och trivas med sig själv och sin tillvaro.

Bakgrunden till uppsatsen är att hälsa tar en liten plats i ämnet idrott och hälsa i skolorna enligt mina egna erfarenheter från verksamhetsförlagd utbildning, den största delen består av idrotten och en liten del innehåller hälsa och teori. Därför är det intressant att undersöka hur mycket hälsoundervisning som ingår i skolämnet idrott och hälsa. Det är viktigt med hälsa i skolan då övervikt och följsjukdomar har blivit ett problem i Sverige på grund av inaktivitet och dåliga kostvanor. Enligt en undersökning är mer än 50 procent av männen och drygt 33 procent av kvinnorna i åldrarna 16-74 i Sverige överviktiga eller lider av fetma. Övervikt finns mer hos män och fetma är nästan lika vanligt för båda könen. Övervikt ökar i alla åldrar till och med bland skolbarn. Viktökningen beror på att människor äter för mycket och har en obalans mellan kostintag och fysisk aktivitet, de gör inte av med tillräckligt mycket energi och fett lagras i kroppen.¹

Jag finner att det är viktigt att undersöka hur mycket hälsa det ingår i ämnet idrott och hälsa genom de konkretiserade betygskriterierna i idrott och hälsa A, idrott och hälsalärarna samt eleverna för att arbeta hälsofrämjande som idrott och hälsalärare samt hälsopedagog. Hälsoundervisningen har en stor betydelse för elevernas liv och hälsa bör definieras tydligt i ämnet.

¹ Socialstyrelsen Stockholm, 2005, Folkhälsorapport 2005 <<http://www.sos.se>> (Acc. 2007-10-12).

1.2 Forskningsläge

Mitt forskningsläge utgår ifrån tidigare forskning om hälsa i skolan där en jämförelse med min egen studie är relevant.

Lärare i studien Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa?, menar att idrott och hälsoämnet ska vara roligt och är ett syfte för att motionera och röra på sig. Ämnet idrott och hälsa stimulerar till fritidssysselsättning och strävar även efter att ge en positiv bild av att röra på sig. Fysisk aktivitet ska vara roligt för att skapa ett bestående intresse och lust till ett livslångt lärande av fysisk aktivitet och rörelse. En lärare beskriver betydelsen av fysisk träning och aktivitet för den allmänna hälsan, kapaciteten och vikten av att vara aktiv livet ut. En annan lärare försöker lyfta fram de som är inaktiva så de inte blir dåliga och sjuka. Undersökningen visar även att det är viktigt att alla ska hitta någonting de tycker om att utöva och att prestationen inte är det viktiga utan engagemanget. Andra lärare uttrycker att eleverna ska lära sig betydelsen av fysisk aktivitet för att förstå hur kroppen fungerar. En lärare har uppvärmning med puls mätning för att lära dem hjärtslag per minut samt ge eleverna förståelse av att under ansträngning cirkulerar blodet fortare och transporterar näring och energi till kroppen. Teori undervisningen genomförs enkelt så att eleverna behåller kunskaper om hur kroppen fungerar. Uthållighet tas upp i resultatet som en del i ämnet. Hög energiomsättning och kaloriförbrukning är ett annat mål med undervisningen. Hälsa tar idrottlärarna upp som friskvård, kosthållning, ergonomi, sömn, cykling och promenader som transportmedel, drogupplysning, kondition, ork, återhämtning, stretchning, avslappning, sjukdomsupplysning, motion, teori, att må bra psykiskt och fysiskt samt varför de ska utöva fysisk aktivitet och konsekvenserna av det.²

Resultatet från utvärderingen av skolämnet idrott och hälsa i Sverige med både textundersökning, intervjuer, enkäter samt observationer från 2002 visar en bred bild av hälsa. Enkäten angående lärares perspektiv på idrott och hälsa som är en del av studien visar på att lärarna vill förmedla ett hälsosamt liv, livslångt lärande, ha roligt genom fysisk aktivitet, samarbeta, förbättrad fysik, social kompetens samt lära sig hälsa.³ Elevers perspektiv på idrott

² Britta Thedin Jakobsson, Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa, Rapport nr 4 i serien Skola - Idrott – Hälsa, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2005), s. 32-57.

³ Charli Eriksson, Kjell Gustavsson, Therèse Johansson, Jan Mustell, Mikael Quennerstedt, Karin Rudsberg, Marie Sundberg, Lena Svensson, Skolämnet idrott och hälsa i sveriges skolor- En utvärdering av läget hösten 2002 (Örebro: Örebrouniversitet, 2003), s. 17.

och hälsa enligt enkätundersökningen visar på att drygt hälften av gymnasieeleverna uttrycker att det är viktigt att ha kunskaper i ämnet för att skapa en meningsfull fritid. På första plats kommer att ha roligt genom att röra på sig. Olika aktiviteter tycker gymnasieelever i årskurs två är viktigt. Undersökningen visar att 33 procent av båda könen får lust att röra sig på fritiden varav 26 procent är flickor och 41 procent är pojkar. 65 procent lär sig att man mår bra av att röra på sig, 45 procent har lärt sig att deras sätt att leva påverkar hur de mår samt 21 procent har fått kunskaper om ätstörningar.⁴ Analys av lokala dokument inom idrott och hälsa genom lokala kursplaner och betygskriterier visar att hälsa beskrivs med nyttofokus, det vill säga förståelse för sambandet mellan kost, motion och vila samt kroppens välbefinnande främst utifrån fysiologiska förklaringar. Träninglära, regelbunden motion, träningseffekt, styrketräning och träningsprogram är viktiga hälsoperspektiv i ämnet. Riskfokus beskrivs som ergonomi, säkerhet, uppvärmning, stretching och som skadeförebyggande. Bestående intresse för fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa enligt undersökningen.⁵

I studien Att lära sig hälsa visar det sig att hälsa används i mycket mindre utsträckning än idrott, motion och fysisk aktivitet. Flera skolor ser på hälsa som ett övergripande perspektiv på ämnet idrott och hälsa.⁶ I de lokala styrdokumenterna i undersökningen används hälsa främst inom fysiologi, anatomi, sjukdoms- risk och skadeförhindrande samt som den individuella och biologiska kroppen.⁷ Aktiviteter, aktivering och social fostran är centralt i ämnet idrott och hälsa.⁸ Rörelse ses som konditionsträning, rörelseglädje, social aktivitet, motorikträning eller som fritidsaktivitet. Hälsa ses mer ur ett patogent synsätt som att hälsa i ämnet idrott och hälsa är goda vanor för fysisk aktivitet, kost, kunskap om fysisk träning, hög aktivitetsnivå för träningseffekt, positivt förhållningssätt för motionsvanor samt kunskap om kondition och styrka. Detta ska förhindra sjukdom, dålig kondition, stillasittande samt dåligt kostintag.⁹ Ur ett salutogent synsätt är hälsa i ämnet idrott och hälsa motion och kostvanor, kunskap om fysisk aktivitet, deltagande i rörelser och flertalet fritidsaktiviteter, utvecklande av sociala relationer, ett livslångt engagemang i olika rörelse och idrottsaktiviteter, miljö och hälsofrågor, välbefinnande i aktiviteter samt delaktighet och elevinflytande.¹⁰

⁴ Eriksson, s. 24-27.

⁵ Ibid., s. 30.

⁶ Mikael Quennerstedt, Att lära sig hälsa (diss. Örebro: Örebrouniversitet, 2006), s. 170.

⁷ Ibid., s. 217.

⁸ Ibid., s. 243.

⁹ Ibid., s. 244.

¹⁰ Ibid., s. 248.

I en studie i boken Mellan nytta och nöje visar det sig att lärare i ämnet idrott och hälsa vill att barnen ska blir förtrogna med att hälsa och idrott hör ihop.¹¹ Relationer mellan rörelse/fysisk aktivitet/motion/idrott och positiv självuppfattning/god hälsa är grundläggande i ämnet enligt de lokala kursplanerna i studien. Talet om fysisk aktivitet kan kopplas till ett tal om hälsa och livsstil i vidare bemärkelse enligt undersökningen.¹² Enligt en lokal kursplan så ska kroppsrörelse och friluftsliv behövas för vår hälsa och vårt välbefinnande.¹³ *”I förekommande fall gestaltas hälsa som ett innehåll i ämnet, inte sällan som ett specifikt moment, mer sällan som ett förhållningssätt som ska genomsyra all undervisning.”*¹⁴

Studien hälsoarbetets möte med skola i teori och praktik tar upp att: ”Utmaningen ur ett folkhälso pedagogiskt perspektiv är att skapa nya innebörder hos produkter och aktiviteter, nya kunskaper och värderingar som leder till nya och mer hälsofrämjande handlingsmönster.”¹⁵

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka hälsans roll i skolämnet idrott och hälsa A på två olika gymnasieskolor i Dalarna.

Frågeställningar:

- Vad står det i de konkretiserade betygsriterierna om hälsa i skolämnet idrott och hälsa A på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna?
- Vad bedriver de två lärarna i idrott och hälsa A för undervisning i hälsa på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna?
- Vad har eleverna i årskurs två på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna för kunskaper i hälsa?

¹¹ Mellan nytta och nöje - Bilder av ämnet idrott och hälsa, red. Håkan Larsson & Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 208.

¹² Ibid., s. 216.

¹³ Ibid., s. 217.

¹⁴ Ibid., s. 220.

¹⁵ Lena Nilsson, Hälsoarbetets möte med skola i teori och praktik (diss. Örebro: Örebro universitet, 2003), s. 192.

1.4 Teoretiska utgångspunkter

Begreppsdefinition på hälsa enligt nationalencyklopedin:

”Hälsa är ett tillstånd då en människa upplever att hon mår bra fysiskt, psykiskt och socialt. Det innebär alltså inte bara frånvaro av sjukdom och handikapp utan att man är frisk och mår bra på alla sätt. Denna syn på hälsa, som bygger på WHO:s (Världshälsoorganisationens) tolkning, tar hänsyn till hela människans situation. Ordet hälsa är bildat av ordet hel som betyder ”lycka”. En del talar också om andlig hälsa. Andra menar att för många människor i stora delar av världen handlar hälsa om att ha mat för dagen och att inte drabbas av svåra sjukdomar som malaria, tuberkulos eller aids. I vår del av världen handlar hälsa däremot om andra saker – att motverka stress, depression och ångest samt välfärdssjukdomar som fetma och diabetes. I andra delar av världen har man en annan uppfattning. Där ser man till helheten och anser att hälsa är att leva i jämvikt med omgivningen – människor, miljö, natur och andlig tillvaro.”¹⁶

Enligt världshälsoorganisationen så är hälsa en mänsklig rättighet och även nödvändig för social och ekonomisk utveckling.¹⁷ Det finns flera olika orsaker till att hälsoundervisningen tar en liten plats i utbildningen. En av orsakerna är att synen på hälsa och hälsofrämjande varierar mycket samt synen på vad hälsoundervisning innebär.¹⁸ Människor har oftast inte samma definition på hälsa och hur människor ser på hälsa är även varierande bland annat mellan könen.¹⁹ Uppsatsen har en holistisk teoribildning, som ser på hälsa som handlingsförmåga och mål. Det finns olika ansatser men valet har blivit den ekologiska ansatsen och dess teori om hälsa som positiva samspel mellan individen och deras fysiska, psykiska och sociala omgivning. Grundtanken är att se vad som upprätthåller hälsan psykiskt och fysiskt med utgångspunkt från hälsan.²⁰ Helhetssyn är central i teorin och handlar bland annat om individuellt beteende, livsstil och miljö.²¹

¹⁶ Nationalencyklopedins Internettjänst

<http://mx.ihs.se:2087/jsp/search/article.jsp?i_art_id=936091&i_word=h%e4lsa> (Acc. 2007-10-12).

¹⁷ Jennie Medin, Kristina Alexandersson, *Begreppen hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie* (Lund: Studentlitteratur, 2000), s. 69.

¹⁸ *Ibid.*, s. 15.

¹⁹ *Ibid.*, s. 90-91.

²⁰ *Ibid.*, s. 55.

²¹ *Ibid.*, s. 82.

Enligt en annan modell som används i studien är "self-theory" modellen är en utvecklad humanistisk modell för värdefull skolbildning. Människan ses som en individ med inre resurser för att växa, mogna och förverkliga sig. Modellen framhäver det sunda och friska samt allsidig sundhet - fysisk, social, mental och andlighet är livsmål. "Ett upplyst levnadssätt antas hjälpa människan att motstå civilisationens påfrestningar och de destruktiva krafter som finns där." Teorin är holistisk det vill säga helhet med tre olika nivåer för människan den psykologiska, biologiska och sociala.²²

2. Metod

2.1 Metodval

Valet av metod är textgenomgång, intervjuer och kunskapsprov i hälsa på grund av att det ger mycket information om hälsoundervisningen i ämnet idrott och hälsa på skolorna. Det är intressant att se på hälsans roll i ämnet idrott och hälsa ur olika perspektiv för att få en så övergripande bild som möjligt av hälsa. De konkretiserade betygskriterierna i idrott och hälsa A, lärarnas bedrivna hälsoundervisning samt elevernas kunskaper i hälsa utifrån de konkretiserade betygskriterierna i idrott och hälsa A är de metoder som används i studien. Studien ger en bred överblick över dessa två gymnasieskolor när flera olika undersökningsmetoder används. Det är intressant att göra både en kvalitativ och kvantitativ undersökning för att få en mer tillförlitlig undersökning. Att undersöka de konkretiserade betygskriterierna i ämnet och intervjua lärarna är intressant för att få mer information om hur hälsoundervisningen kan genomföras och genom att ha ett prov med deras elever se om deras undervisning om hälsa har lärts ut till eleverna.

2.2 Urval

Studien om hälsans roll i ämnet idrott och hälsa genomfördes på två kommunala gymnasieskolor i Dalarna. En av skolorna är ett idrottsgymnasium det är intressant att se hur de arbetar med hälsa då skolan har en idrottsinriktning därför valdes ett idrottsgymnasium i Dalarna ut genom att söka på kommunens skolor. Även en vanlig gymnasieskola utan idrottsinriktning valdes ut för att göra en jämförelse. Det är intressant att se om det finns

²² Maare Tamm, *Teoretiska modeller för begreppet hälsa*, FoU-rapport 2, (Boden: Vårdhögskolan, 1988), s. 35f.

skillnader mellan ett idrottsgymnasium och en gymnasieskola. Kursen idrott och hälsa A studerades på elever i årskurs två i gymnasiet på grund av att den kursen är obligatorisk för alla elever och avslutas i årskurs två. Valet av linje blev naturvetenskapliga - och samhällsvetenskapliga programmet då lärarna som intervjuades är mentorer till de klasserna. Undersökningen genomfördes bland gymnasieelever då de är mer mogna för att förstå hälsans innebörd till skillnad från grundskolan. Samt det är elevernas sista obligatoriska utbildning i idrott och hälsa innan de kommer ut i det verkliga livet och ska ta vara på sin hälsa själva, därför har deras hälsokunskaper undersökas.

Textgenomgången består av en undersökning av de två skolornas konkretiserade betygs-kriterier i skolämnet idrott och hälsa A, för de dokumenten styr undervisningen i ämnet och är centrala för att se hälsoinnehållet i undervisningen samt är en utgångspunkt för intervjuerna och kunskapsprovet i hälsa.

Intervjuerna om hälsoundervisning genomfördes med lärare i idrott och hälsa på de två skolorna en kvinnlig och en manlig lärare. Urvalet gjordes genom kontakt med receptionisten på idrottsgymnasiet som föreslog en kvinnlig lärare till studien som är vikarierande rektor på skolan och undervisar i idrott och hälsa samt engelska. På gymnasieskolan togs kontakten direkt på skolan med en manlig idrott och hälsalärare som var på plats i idrottshallens lärarrum. Min studie presenterades och båda lärarna var intresserade av att vara med i studien.

Kunskapsproven i hälsa utfördes som ett prov i hälsa för eleverna på de två skolorna, en klass på varje skola. Valet har blivit att använda två klasser med cirka 20 elever i varje klass för att begränsa studien och det var det antalet som blev tilldelat av lärarna.

2.3 Datainsamlingsmetod

Undersökningen genomfördes genom två metoder för att få både en kvantitativ och en kvalitativ studie. Studien kommer att utgå ifrån textgenomgången som består av konkretiserade betygs-kriterier för ämnet idrott och hälsa A med en fokusering på hälsa i dokumenten. Textgenomgången och de två halvstrukturerade intervjuerna och kunskapsprovet i hälsa med eleverna ska bearbetas. Undersökningen ska utgå ifrån

textgenomgången i intervjuerna och kunskapsprovet för att få ett sammanhang i studien och få så mycket information som möjligt om hälsoundervisningen.

2.4 Procedur

Studien började genom att söka efter ett idrottsgymnasium och en gymnasieskola i en stad i Dalarna därefter kontaktades de två skolorna personligen och två idrott och hälsalärare på skolorna ställde upp på studien efter en presentation av undersökningen. De konkretiserade betygsriterierna i idrott och hälsa samlades in från de två skolorna, för att undersöka vad dokumenten innehåller i hälsosynpunkt för att göra en jämförelse och undersöka hälsans roll i skolämnet idrott och hälsa A. Studien ska utgå ifrån textgenomgången därför var det första steget att få betygsriterierna. Intervjuguiden skrevs utifrån de konkretiserade betygsriterierna för stöd i intervjun. Tid för intervjuerna bestämdes och slutligen genomfördes de halvstrukturerade intervjuerna på skolorna med lärarna. Intervjuerna spelades in med bandspelare och bandupptagningen skrevs ner för att bearbetas. Kunskapsprovet i hälsa skrevs utifrån de konkretiserade betygsriterierna i idrott och hälsa A och utifrån intervjuerna med lärarna. Tid för provtillfället bestämdes och tillåtelse för målsman skrevs och lämnades ut. Provet utfördes på lektionstid och samtidigt presenterades studien, målsmanstillstånd samlades in och provet genomfördes av eleverna och samlades in. När allt var utfört bearbetades resultaten och uppsatsen skrevs med jämförelse med andra studier i området.

2.5 Reliabilitet och validitet

Reliabiliteten blev mer tillförlitlig då bandspelaren fungerade som den skulle vid intervjuerna. Att vara på plats när kunskapsprovet ägde rum ökade reliabiliteten eftersom frågor besvarades och det blev mindre missförstånd och tillförlitligheten ökar.

Validiteten i studien kan påverkas av att det är få elever på gymnasieskolan som deltog i studien mer än tio elever deltog inte i studien. Även tillförlitligheten och validiteten påverkas då allt som ingår i hälsoundervisningen inte ingick i provet, togs verkligen det viktigaste upp ur hälsosynpunkt i provet.

3. Resultat

3.1 Hälsans roll i skolämnet idrott och hälsa A på två olika gymnasieskolor i Dalarna

3.1.1 Textgenomgång av konkretiserade betygskriterier i skolämnet idrott och hälsa A

De konkretiserade betygskriterierna har idrott och hälsalärarna som ingår i studien varit med och utarbetat utifrån de Nationella styrdokumenterna för kursen idrott och hälsa A.

I idrott och hälsa A skall eleverna på gymnasieskolan:

Delta aktivt i motion och idrott i teori och praktik: Eleverna ska uppleva vad som händer när de tränar olika aktiviteter. Känna till flera sätt att träna kondition, rörlighet och styrka och effekterna utav träningen. Uppvärmningens betydelse skall eleverna även veta någonting om och förstå effekterna av uppvärmningen. I livsstil och hälsa ska eleverna känna till och redogöra för olika sätt som påverkar hälsan både positivt och negativt. Eleverna ska även ha grunderna och redogöra kostens betydelse. I ergonomi ska eleverna ha kunskaper om att undvika belastningsskador. Olika arbetsmiljöers krav och att vara förbered på kraven. Analysera en arbetsmiljö och göra ergonomiska förbättringar. Eleverna ska prova någon variant av avspänning och tillämpa några metoder för spänningsreglering, ha förståelse för sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för en sund livskvalitet. Eleverna ska även ha god samarbetsförmåga, positiv inställning och socialt ansvar.

I idrott och hälsa A skall eleverna på gymnasieskolan med idrottsinriktning:

Ha mycket goda teoretiska kunskaper i hälsa samt förstå hälsoeffekterna av fysisk aktivitet. Utöva motion i teori och praktik genom regelbunden fysisk aktivitet uppleva och förstå vad som händer vid träning och veta olika sätt att träna samt effekterna av koordination, styrka, kondition, rörlighet och uppvärmning. Samt utvärdera en planerad motionsperiod. Eleverna ska i livsstil och hälsa känna till drogers påverkan. Eleverna ska veta varför ett inaktivt levnadssätt har en negativ påverkan samt grunder i kostens betydelse för hälsa och prestation. Eleverna ska redogöra muntligt och skriftligt för olika faktorer som är positiv och negativ för hälsan. Ergonomi ska eleverna ha kunskaper i genom att utarbeta en effektiv arbetsplats som inte belastar kroppen på fel sätt samt kunna analysera en arbetsmiljö. Eleverna ska även

kunna använda rätt teknik för att lyfta, dra, skjuta och bära. Slutligen ska eleverna praktisera och veta skillnaden mellan spänning och avspänning samt statiskt och dynamiskt arbete och prova på någon metod av avspänning och avslappning.

3.1.2 Intervju undersökning med två gymnasielärare i ämnet idrott - och hälsa om deras bedrivna hälsoundervisning i ämnet idrott och hälsa A

Läraren på gymnasieskolan med idrottsinriktning har arbetat med idrott och hälsa ämnet sedan 1991 i 15-16 år och undervisar även i engelska och vikarierar som rektor hon har utbildat sig i Örebro och Uppsala. Läraren på gymnasieskolan har arbetat sedan 1974 i 34 år och han har utbildat sig till gymnastikdirektör i Örebro.

Definition på hälsa för läraren på idrottsgymnasiet är välmående att må bra fysiskt samt psykiskt och det grundläggande är balans mellan arbete, vila, kost och motion.

Helhetsperspektivet lyfter hon fram för eleverna genom vikten av att äta rätt, röra på sig för att må bra psykiskt. Hon försöker lyfta fram att kost, sömn, stress, motion, glädhet, lugnhet och trygghet hänger ihop. Läraren på gymnasieskolan tar upp att må bra fysiskt, psykiskt och socialt. Ha bra fysik samt ha bra förhållande till kost, sömn, alkohol och droger. Att ha ett socialt liv och ett jobb som är trivsamt.

Läraren på idrottsgymnasiet har en hälsoundervisning som består av det fysiska, pulsmätning, konditionsperiod då eleverna springer 2 km på tid i början och i slutet av en fyraveckors period. Eleverna får välja en aktivitet att förbättra sin kondition på under de fyra veckorna och skriva en konditionsdagbok för utvärdering. Sedan har de stresshantering, avslappning, massage, kost och droger. Läraren på gymnasieskolan anger (FMS) det fysiska, mentala och sociala. Det är en elevprofil med livsstilsfrågor, fysiska tester för styrka och kondition samt ett samtal.

Målet med hälsoundervisningen är för läraren på idrottsgymnasiet att lära eleverna förståelsen för att må bra, hålla sig i form, äta rätt samt att sova bra. Hon tycker även att det är viktigt att eleverna själv hittar en aktivitet för att hålla sig i form och motionera på sin fritid. Läraren på gymnasieskolan tycker att den fysiska delen med kunskap om träningslära, hur kroppen påverkas vid träning, de syretransporterande organen, styrka och rörlighet. Samt att eleverna ska hitta en aktivitet som de tycker är trevlig och trivsamt av den bank av aktiviteter som

erbjuds i skolan så de blir aktiva på sin fritid. Kostens betydelse och kunskap om näringsriktig kost samt riskerna med rökning, snusning och alkohol tar han upp samt vikten av bra sömnvanor, att sova tillräckligt.

I kost undervisar läraren på idrottsgymnasiet om hur mycket de äter och vad för kost samt vilken tid de ska äta. Betydelsen av att försöka få blodsockerkurvan jämn undervisar hon om. Hon lär ut vikten av bra mat, grovt men också fint ibland samt grönsaker och frukt. Godis, chips och läsk ska begränsas. Eleverna har en period som heter vad du äter där de får skriva upp vad de äter och sedan pratar hon med eleverna om det är någonting de kan förändra på. Hon försöker att få dem att inse att de ska fundera över vad de stoppar i sig och vara med hemma och påverka. Hon tror att de inte tänker på resultatet av vad de äter då det kanske inte visar sig när de är 18 år. Hon försöker bara lägga grunderna till kostvanor. Det är svårt att ändra på elevernas vanor då de inte kommer hemifrån. Eleverna äter inte en riktig frukost på morgonen, de äter frukost klockan tio och sen är de inte hungriga på skollunchen och då blir eleverna hungriga klockan två och fikar istället också blir det en ond cirkel. Läraren på gymnasieskolan tar upp kunskap om ett balanserat näringsintag i förhållande till förbränning det ska varken vara underskott eller överskott av kosten. Betydelsen av kolhydrater, fett, protein, mineraler, vitaminer och vätska samt vad de består av. Exempelvis att kolhydrater och fett är de energigivande proteinerna som bygger upp cellerna. Hur en bra måltid ska se ut under en dag och frukostens betydelser som han vet att många slarvar med på grund av att de är uppe för länge och går upp för sent för att hinna äta frukost.

Enligt de konkretiserade betygskriterierna lär de ut faktorer som påverkar hälsan negativt och positivt. Läraren på idrottsgymnasiet tar då upp negativa faktorer som droger, rökning, tobak, alkohol och narkotika. Även sömn genom hur länge de sover, när de går och lägger sig, många vänder på dygnet helger eller lov. Många sitter även vid datorn, spelar dataspel eller tittar på tv, det finns mycket att göra och de ska själv se över sin tid. Hon gör även någonting som heter hälsoprofil med deras kostinnehåll, sömn och hur mycket vätska de dricker under varje termin för förståelse. Läraren på gymnasieskolan tycker att positiva hälsofaktorer är att eleverna blir fysiskt aktiva då det påverkar spänningar, stress och är en avkoppling från vardagen samt bidrar till en bättre energibalans då aptiten blir bättre. Eleverna får då även i sig mer av den allsidig kost de behöver och håller kostbalansen bättre. I begreppet hälsa är det också viktigt att eleverna har vuxenkontakt att de har vuxna att prata med som föräldrarna

även kompisar är viktigt. Den sociala biten i begreppet hälsa och att de allmänt trivs att de tycker att de valt rätt program i skolan.

Droger tar läraren på idrottsgymnasiet upp genom en tema dag, film, föreläsningar och pratar om det som händer i kroppen vid dopning och andra droger samt visar skräckexempel.

Läraren på gymnasieskolan tar upp hasch, Mariana och dopning som är aktuellt kanske inte så mycket hos eleverna men i samhället.

Båda lärarna vill att det ska vara mer tid till ämnet idrott och hälsa, dels för att eleverna behöver idrott och hälsa i alla årskurser obligatoriskt. Teoridelen har kommit in och tagit en stor del i ämnet och eleverna har då blivit mindre aktiva och fått sämre fysik samt att spontanidrotten har minskat.

3.1.3 Kunskapsprov i hälsa utifrån konkretiserade betygskriterier i idrott och hälsa A

I kunskapsprovet i hälsa deltog nio elever i årskurs två på naturvetenskapliga programmet på gymnasieskolan. På gymnasieskolan med idrottsinriktning deltog 26 elever på samhällsvetenskapliga programmet i årskurs två.

Vad är hälsa för er?

På gymnasieskolan anger eleverna att hälsa är att må bra psykiskt och fysiskt, nyttig kost, fysisk aktivitet, att ta hand om sin kropp på ett bra sätt, trivas med sig själv, motion, rörelse, sömn, socialt umgänge och friskhet. På idrottsgymnasiet svarade eleverna att må bra psykiskt och fysiskt, hur de känner sig, att ta hand om sin kropp på ett bra sätt, äta bra och nyttigt, bra matvanor, hålla igång kroppen, vila, i hur god form de är, vara pigg och orka med mycket, välmående, bra levnadssätt, bra kondition och motion, en hälsosam kropp, hälsa förklarar hur de mår och om de är frisk eller sjuk, att kunna leva utan fysiska förhinder för vad de vill uppnå, ha en fungerande kropp och kunna leva ett bra liv.

Förklara betydelsen av ergonomi?

På gymnasieskolan är ergonomi för eleverna bra arbetsmiljö, lyftteknik, arbetsställning, utrustning, rätt belastning för kroppen och att använda kroppen på ett bra sätt. På idrottsgymnasiet är det för eleverna att lyfta och sitta rätt på arbetsplatsen, att utföra en

arbetsuppgift på rätt sätt för att inte skada kroppen, väldigt viktigt för att inte skada sig, lära sig att lyfta tunga saker på rätt sätt för att inte skada sig.

Hur påverkas kroppen av fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet påverkar eleverna på gymnasieskolan genom att eleverna mår bra psykiskt och fysiskt, de blir piggare, får mer ork, bättre kondition, starkare muskler, leder och senor, det förebygger skador, de får lättare att klara av vardagen, finare kropp, bättre puls och uthållighet, ökar kroppens fysiska förmåga och påverkar kroppen att slappna av efteråt.

På idrottsgymnasiet anger eleverna att det bidrar till mindre stress, muskeluppbyggnad, styrka för att orka göra vardagliga saker en längre tid, lättare att använda kroppen, piggare, koncentrationsförmågan förbättras, friskare, sjukdomsförebyggande, skaderisken minskar, må bra, kroppen fungerar bättre, går ner i vikt, konditions höjande, bättre rörelse, sover bättre, bra koordination, få en bättre psykisk hälsa, bli starkare och uthålligare, de orkar mer och samt kroppen förbättras och musklerna spänns.

Varför rekommenderas uppvärmning innan träning?

Uppvärmningens betydelse är för eleverna på gymnasieskolan att undvika skador som sträckningar, förbereda kroppen inför en fysisk ansträngning, det ger motivation, vänjer kroppen, mjukar upp muskler och senor, värmer upp muskler och leder, för att prestera bättre och leder smörjas för att undvika sträckningar, för att minska skaderisken och värma upp kroppen. Enligt eleverna på idrottsgymnasiet förebygger det skador, det minskar risken för att sträcka sig, förbereder kroppen på aktiv träning, för att bli varm, för att träningen ska få en bra effekt, bra för musklerna, musklerna blir varma, bindväven blir mer töjbar, för att prestera bättre, mjuka upp leder och värma upp senorna, för att inte skada musklerna eller sträcka och mjuka upp musklerna och lederna blir mer flexibla.

Varför är det viktigt att få tillräckligt med sömn?

Eleverna på gymnasieskolan menar att sömn är återhämtning, kroppens vila, ger mer ork, samlar energi, att må bra psykiskt, för att göra saker i vardagen, kroppen hinner ta igen sig och som liten växa enligt, för att vara utvilad, orka med dagen efter, kroppens återhämtning och muskler som brutit ner under dagen får byggas upp igen enligt eleverna. På idrottsgymnasiet svarade eleverna att bli utvilad, orka med dagen, bli piggare, bättre koncentration, slappna av, samla energi, för att de fysiska aktiviteterna ska ha sin goda verkan, hjärnan behöver vila, för att kroppen ska återhämta sig, för att undvika sjukdomar, för

att slippa huvudvärk, för att inte vara slö, för att prestera väl, för hälsan, för att kroppen ska fungera, fokuserad, koncentrerad, för att undvika huvudvärk, ladda batterierna och för att må bra.

Risikfaktorer för alkoholintag?

Eleverna på gymnasieskolan menar att riskerna med alkohol är beroende, skadande på inre organ, sämre reaktionsförmåga, sämre kontroll, leverskador, större risk att drabbas av vissa sjukdomar, hjärnan bryts ned, sämre omdöme, kroppen tar skada, försämrad hälsa, olyckor, skador, mindre bra beteende och alkoholism. Eleverna på idrottsgymnasiet svarade leverskador vid mycket stort intag, förlorar hjärnceller, lungorna blir förstörda, cancer, sjukdomar, sämre kondition, förstör hälsan och organen, kan bli ett beroende, påverkar hjärnans utveckling, sämre hjärta, innehåller mycket kolhydrater, går lättare upp i vikt, lungorna blir skadade, två veckor tillbaka i sin träning, presterar sämre, kroppen funkar inte som den ska eftersom det är ett gift, nedsatt reaktionsförmåga, större risk för skador, hjärt- och kärlsjukdomar, hjärnskador, skador och våldtäktsrisken ökar.

Vad finns det för risker med rökning och snusning?

Enligt eleverna på gymnasieskolan så är rökning och snusning enligt eleverna beroendeframkallande, försämrar lungorna, försämrar hälsan, skadar de inre organen, försämrar konditionen, cancerframkallande, minskning av kroppens syreupptagning, rökning skadar andra omgivning samt ger sämre träningsresultat. Eleverna på idrottsgymnasiet anger påverkan på lungorna och andningen, risk för cancer, magen påverkas sämre immunförsvar, blir trött ofta, sämre kondition, ansträngningsastma, sämre hälsa, kroppen funkar inte som den ska eftersom det är ett gift, dåligt hjärta, kärlsjukdomar, KOL, lungcancer samt dålig allmän hälsa och skador på tandköttet.

Vad är näringsriktig kost?

På gymnasieskolan tycker eleverna att det är tallriksmodellen, lagom mycket protein, kolhydrater och fett, mycket grönsaker, äta utifrån sin fysiska aktivitet varje dag, inte äta mer än vad de gör av med, varierad kost, lagom mycket av allting, mycket frukt, lite socker, mycket fibrer och fullkorn samt att få i sig alla näringsämnen på ett proportionerligt sätt. Eleverna på idrottsgymnasiet tycker tallriksmodellen, kostcirkeln, vitaminer, mineraler, fullkorn, frukt, grönsaker, kött, fisk, potatis, pasta, fibrer, proteiner, husmanskost och kost

som täcker näringsbehovet under en dag, varierad kost, regelbunden bra mat, rätt mängd mat, ekologisk kost, sallad, ris, kött, inte skräpmat, rätt mängd kalorier och kolhydrater.

Resultatet på provet på gymnasieskolan visar att två stycken elever hade fel svar på ergonomi frågan och på hur fysisk aktivitet påverkar dig. En elev hade fel svar på risken med snusning och rökning och vad näringsriktig kost är. Sex av nio elever hade alla rätt på kunskapsprovet i hälsa. De frågor som eleverna hade problem med var frågorna: förklara betydelsen av ergonomi, hur påverkas kroppen av fysisk aktivitet, vad finns det för risker med rökning och snusning samt vad är näringsriktig kost. Frågorna: vad är hälsa för er, varför rekommenderas uppvärmning innan träning, varför är det viktigt att få tillräckligt med sömn samt riskfaktorer för alkoholintag svarade alla elever rätt på. På idrottsgymnasiet var det fyra elever som hade alla rätt på provet. Ergonomifrågan var det sämsta resultatet och det beror på att de inte har gått igenom det men ändå var det fem elever som vet vad ergonomi har för betydelse. Båda skolorna har lägst resultat i ergonomi och högst resultat i hälsa, uppvärmning och sömn. Gymnasieskolan har högre resultat i hälsa, ergonomi, uppvärmning, sömn, alkohol och tobak. Men idrottsgymnasiet har högre resultat på frågorna om fysisk aktivitet och kost.

3.1.4 Slutsats

Enligt de konkretiserade betygskriterierna på de två gymnasieskolorna i Dalarna som undersökts så har hälsa en stor plats i ämnet idrott och hälsa A.

Intervjuerna av lärarna i idrott och hälsa A om deras bedrivna hälsoundervisning visar på att hälsa tar en viktig och övergripande plats i ämnet.

Eleverna har även fått kunskaper i hälsa genom ämnet idrott och hälsa A.

Hälsans roll i ämnet idrott och hälsa A är stor och hälsa är övergripande i ämnet.

Studien ger bara en bild på två skolor i Dalarna med två lärare och två klasser så studien är inte generell så resultaten är inte allmängiltiga.

4. Sammanfattande diskussion

Syftet med studien är att undersöka hälsans roll i skolämnet idrott och hälsa A på två olika gymnasieskolor i Dalarna. Varje frågeställning presenteras var för sig och kapitlet avslutas med en slutsats.

4.1 Vad står det i de konkretiserade betygskriterierna om hälsa i skolämnet idrott och hälsa A

Det viktigaste i de konkretiserade betygsdokumenterna om hälsa är på gymnasieskolan att delta aktivt i motion och idrott i teori och praktik, uppleva vad som händer vid träning, effekterna utav träning, uppvärmningens betydelse och effekt, olika sätt som påverkar hälsan positivt och negativt, grunderna i kost och kostens betydelse, ergonomi om att undvika belastningsskador, arbetsmiljöers krav, avspänning, spänningsreglering, sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för en sund livskvalitet och ha god samarbetsförmåga, positiv inställning och socialt ansvar.

På gymnasieskolan med idrottsinriktning är det viktigaste i betygskriterierna om hälsa teoretiska kunskaper i hälsa, hälsoeffekterna av fysisk aktivitet, regelbunden fysisk aktivitet uppleva och förstå vad som händer vid träning och veta olika sätt att träna samt effekterna av koordination, styrka, kondition, rörlighet och uppvärmning, utvärdera en planerad motionsperiod, drogers påverkan, inaktivt levnadssätt har en negativ påverkan, grunder i kostens betydelse för hälsa och prestation samt olika faktorer som är positiv och negativ för hälsan.

Enligt tidigare forskning av Sveriges skolor 2002 med analys av lokala dokument inom idrott och hälsa som lokala kursplaner och betygskriterier visar att hälsa beskrivs med ett nyttofokus det vill säga förståelse för sambandet mellan kost, motion, vila samt kroppens välbefinnande främst utifrån fysiologiska förklaringar. Träninglära, regelbunden motion, träningseffekt, styrketräning och träningsprogram är viktiga hälsoperspektiv i ämnet. Riskfokus beskrivs som ergonomi, säkerhet, uppvärmning, stretching och som skadeförebyggande. Bestående intresse för fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa enligt undersökningen. Det stämmer bra överens med min textgenomgång och orsaken till det är att de utgår ifrån samma nationella styrdokument.

Enligt forskning om att lära sig hälsa används hälsa i mycket mindre utsträckning än idrott, motion och fysisk aktivitet. Flera skolor ser på hälsa som ett övergripande perspektiv på ämnet idrott och hälsa. I de lokala styrdokumenterna i undersökningen används hälsa främst inom fysiologi, anatomi, sjukdoms- risk och skade- förhindrande samt som den individuella och biologiska kroppen. Aktiviteter, aktivering och social fostran är centralt i ämnet idrott och hälsa. Rörelse ses som konditionsträning, rörelseglädje, social aktivitet, motorikträning eller som fritidsaktivitet. Min studie kommer fram till att hälsa tar en stor plats i ämnet och genomsyrar undervisningen.

Hälsa ses mer ur ett patogent synsätt som att hälsa i ämnet idrott och hälsa är goda vanor för fysisk aktivitet, kost, kunskap om fysisk träning, hög aktivitetsnivå för träningseffekt, positivt förhållningssätt för motionsvanor samt kunskap om kondition och styrka. Detta ska förhindra sjukdom, dålig kondition, stillasittande samt dåligt kostintag. Ur ett salutogent synsätt är hälsa i ämnet idrott och hälsa motion och kostvanor, kunskap om fysisk aktivitet, deltagande i rörelser och flertalet fritidsaktiviteter, utvecklande av sociala relationer, ett livslångt engagemang i olika rörelse och idrottsaktiviteter, miljö och hälsofrågor, välbefinnande i aktiviteter samt delaktighet och elevinflytande. Det är svårt att utläsa om de två betygskriterierna i min studie är patogena eller salutogena men det är nog en blandning av de två med kanske en mer fokusering på det salutogena. I samma tidigare forskning i ämnet idrott och hälsa vill lärarna att barnen ska blir förtrogna med att hälsa och idrott hör ihop. Relationer mellan rörelse/fysisk aktivitet/motion/idrott och positiv självuppfattning/god hälsa är grundläggande i ämnet enligt de lokala kursplanerna. Talet om fysisk aktivitet kan kopplas till ett tal om hälsa och livsstil i vidare bemärkelser. Enligt lokal kursplan så ska kroppsrörelse och friluftsliv behövas för vår hälsa och vårt välbefinnande. ”I förekommande fall gestaltas hälsa som ett innehåll i ämnet, inte sällan som ett specifikt moment, mer sällan som ett förhållningssätt som ska genomsyra all undervisning.”²³ ”Utmaningen ur ett folkhälso pedagogiskt perspektiv är att skapa nya innebörder hos produkter och aktiviteter, nya kunskaper och värderingar som leder till nya och mer hälsofrämjande handlingsmönster.”²⁴ Den uppfattningen jag har fått utifrån de dokument jag tagit del av i min studie så är hälsa ett innehåll i ämnet och samtidigt genomsyrar det all undervisning, eftersom eleverna får lära sig om begreppet hälsa både teoretiskt och praktiskt och det påverkar deras livsstil och deras

²³ Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa, red. Håkan Larsson & Karin Redelius, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 220.

²⁴ Lena Nilsson, Hälsoarbetets möte med skola i teori och praktik (diss. Örebro: Örebro universitet, 2003), s.192.

livsmiljö. Elevernas förhållningssätt till hälsa påverkar hela undervisningen i skolan eftersom det påverkar deras sätt att leva och fungera som en människa.

Helhetssyn är central i den holistiska teoribildningen med den ekologiska ansatsen som handlar bland annat om individuellt beteende, livsstil och miljö. I de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa i min studie på två gymnasieskolor tar de upp att eleverna ska ha förståelse för sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för en sund livskvalitet. Det är ett hälsosamt beteende som ska läras ut till eleverna för att deras livsstil och livsmiljö ska bli så hälsosam som möjligt.

4.2 Vad bedriver lärarna i idrott och hälsa A för undervisning i hälsa

Enligt min teoretiska utgångspunkt så finns det flera olika orsaker till att hälsoundervisningen tar en liten plats i ämnet. En av orsakerna är att synen på hälsa och hälsofrämjande varierar mycket samt synen på vad hälsoundervisning innebär. Människor har oftast inte samma definition på hälsa och hur människor ser på hälsa är även varierande bland annat mellan könen. Den här studien visar att hälsoundervisningen inte tar en liten plats. Men det stämmer utifrån definitionen att hälsa skiljer sig åt mellan könen men det är inte tillförlitligt då det endast är en man och en kvinna som deltar i studien. Definition på hälsa för den kvinnliga läraren är välmående att må bra fysiskt och psykiskt, det grundläggande är balans mellan arbete, vila, kost och motion, helhetsperspektiv genom vikten av att äta rätt, röra på sig för att må bra psykiskt samt att kost, sömn, stress, motion, glädhet, lugnhet och trygghet hänger ihop. Den manliga lärarens definition på hälsa är att må bra fysiskt, psykiskt och socialt. Ha bra fysik samt ha bra förhållande till kost, sömn, alkohol och droger, ett socialt liv och ett jobb som är trivsamt. Skillnaden mellan könen är att den manliga läraren tar upp alkohol, droger och det sociala. Men den kvinnliga läraren tar istället upp helhetsperspektivet, stress, glädhet, lugnhet och trygghet.

En annan studie Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? Definierar idrottslärarna hälsa som friskvård, kosthållning, ergonomi, sömn, cykling och promenader som transportmedel, drogupplysning, kondition, ork, återhämtning, stretchning, avslappning, sjukdomsupplysning, motion, teori, att må bra psykiskt och fysiskt samt varför de ska utöva fysisk aktivitet och konsekvenserna av det. Cykling och promenader som transportmedel och sjukdomsupplysning nämns inte i min undersökning och det bevisar att begreppet hälsa är

stort och det finns olika definitioner på vad hälsa är. Det är upp till lärarna att välja ut vad de tycker är det viktigaste ur hälsosynpunkt som eleverna behöver lära sig.

Min teoretiska utgångspunkt tar även upp att synen av vad hälsoundervisningen innebär skiljer sig åt mellan könen dock är en person av båda könen inte tillförlitligt. Enligt studien så består den kvinnliga idrottslärarens undervisning i hälsa av det fysiska, puls mätning, konditionsperiod med 2 km löpning på tid i början och i slutet av en fyraveckors period, valfri aktivitet för att förbättra kondition på under fyra veckor, konditions dagbok för utvärdering, stress hantering, avslappning, massage, kost och droger. Den manliga lärarens hälsoundervisning består av (FMS) det fysiska, mentala och sociala. Det är en elevprofil med livsstilsfrågor, fysiska tester för styrka och kondition samt ett samtal. Båda lärarna tar upp två olika tester för att mäta elevernas hälsa den kvinnliga läraren tar även upp sådant som inte ingår i själva testet. Lärarna försöker att få eleverna till förståelse för deras hälsa. Målet med hälsoundervisningen är för den kvinnliga läraren att lära eleverna förståelsen för att må bra, hålla sig i form, äta rätt samt att sova bra. Hon tycker även att det är viktigt att eleverna själv hittar en aktivitet för att hålla sig i form och motionera på sin fritid. Den manliga läraren tycker att målet med hälsoundervisningen är den fysiska delen med kunskap om träningslära, hur kroppen påverkas vid träning, de syretransporterande organen, styrka och rörlighet. Samt att eleverna ska hitta en aktivitet som de tycker är trevlig och trivsamt av den bank av aktiviteter som erbjuds i skolan så de blir aktiva på sin fritid. Kostens betydelse och kunskap om näringsriktig kost samt riskerna med rökning, snusning och alkohol tar han upp samt tillräckligt med sömn och sömnvanor. Målet för båda lärarna är att få eleverna att bli fysiskt aktiva på sin fritid.

Enligt tidigare forskning Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? Menar lärare att idrott och hälsoämnet ska vara roligt och är ett syfte för att motionera och röra på sig. Ämnet idrott och hälsa stimulerar till fritidssysselsättning. Ämnet strävar efter att ge en positiv bild av att röra på sig och vara roligt för att skapa ett bestående intresse och lust till ett livslångt lärande av fysisk aktivitet och rörelse. En lärare beskriver betydelsen av fysisk träning och aktivitet för den allmänna hälsan, kapaciteten och vara aktiv livet ut. En annan lärare försöker lyfta fram de som är inaktiva så de inte blir dåliga och sjuka. Intervjun visar på att det är viktigt att alla ska hitta någonting de tycker om att utöva och att prestationen inte är det viktiga utan engagemanget. Det är även det övergripande i min studie att alla ska hitta en aktivitet som

passar dem och som de kan utöva på sin fritid för att bli fysiskt aktiv. Det tycker jag borde vara det stora målet med undervisningen för att eleverna ska få ett hälsosamt liv.

Andra lärare i den tidigare forskningen uttrycker att eleverna ska lära sig betydelsen av fysisk aktivitet för att förstå hur kroppen fungerar. En lärare har uppvärmning med puls mätning för att lära dem hjärtslag per minut samt ge eleverna förståelse av att under ansträngningarna cirkulerar blodet fortare och transporterar näring och energi till kroppen. Teori undervisningen genomförs enkelt så att eleverna behåller kunskaper om hur kroppen fungerar. Båda lärarna i min studie nämner tränings effekten för eleverna för att de ska få insikt och förståelse för hur kroppen fungerar. Men läraren på gymnasieskolan tycker att teoridelen har tagit så mycket plats i ämnet att eleverna har fått sämre fysik. Vad är viktigast att eleverna får kunskap eller att de får träning? Jag tycker att de ska få båda delarna för att få en förståelse både praktiskt och teoretiskt. Samhället idag är häktiskt och det gäller att prioritera men vem sätter inte sin hälsa först. Det viktigaste är att eleverna inser att hälsa och allt vad det innebär är en mycket viktig del i livet och det är bara de själva som kan få det att bli ett hälsosamt och bra liv med hjälp från skolvärlden.

4.3 Vad har elever för kunskaper i hälsa utifrån de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa A

Enligt min teoretiska utgångspunkt så har människor oftast inte samma definition på hälsa och hur människor ser på hälsa är även varierande bland annat mellan könen, men i den här studien är antalet av varje kön för få så det är inte tillförlitligt. I studien så svarade eleverna på frågan vad hälsa är, på gymnasieskolan svarade flickorna att hälsa är att må bra psykiskt och fysiskt, nyttig kost, fysisk aktivitet, att ta hand om sin kropp på ett bra sätt, trivas med sig själv, motion, rörelse, sömn samt socialt umgänge. Pojkarna anger att hälsa är friskhet, att må bra fysiskt och psykiskt. På idrottsgymnasiet svarade flickorna på frågan om vad hälsa är för dem att må bra psykiskt och fysiskt, hur de känner sig, att ta hand om sin kropp på ett bra sätt, äta bra och nyttigt, bra matvanor, hålla igång kroppen, vila, i hur god form de är, vara pigg och orka med mycket, välmående, bra levnadssätt, bra kondition och motion, en hälsosam kropp, hälsa förklarar hur de mår och om de är frisk eller sjuk. Pojkarnas definition på hälsa är att kunna leva utan fysiska förhinder för vad de vill uppnå, ha en fungerande kropp, kunna leva ett bra liv, må bra, kondition och välmående. Pojkarna anger färre definitioner på hälsa på båda skolorna men det är för att pojkarna inte är lika många som flickorna.

På båda skolorna bland pojkar och flickor anger de fysisk och psykisk hälsa och det hoppas jag att de även förstår att de hör ihop om de har en bra fysisk hälsa som att äta rätt och vara fysisk aktiv så får de en bättre psykisk hälsa och mår bra.

Ergonomi är för eleverna på gymnasieskolan bra arbetsmiljö, bra lyftteknik, rätt belastning för kroppen, bra arbetsställning och utrustning samt bra arbetsmiljö och att använda kroppen på ett bra sätt. Betydelsen av ergonomi är för eleverna på idrottsgymnasiet att lyfta och sitta rätt på arbetsplatsen, att utföra en arbetsuppgift på rätt sätt för att inte skada kroppen, väldigt viktigt för att inte skada sig, lära sig att lyfta tunga saker på rätt sätt för att inte skada sig. Ingen elev förklarade utförligt vad de ska tänka på för att arbeta ergonomiskt med kroppen. Ergonomi är ett mycket viktigt begrepp i hälsa eftersom det förebygger ryggproblem, hoppas att eleverna tänker på att de ska lyfta med benen och ha rak rygg samt bra kroppshållning.

Fysisk aktivitet påverkar eleverna på gymnasieskolan genom att de mår bra psykiskt och fysiskt, piggare, mer ork, kondition, muskler, leder och senor stärks, skadeförebyggande, lättare att klara av vardagen, finare kropp, bättre puls och uthållighet, ökar kroppens fysiska förmåga men ökar även förmågan att slappna av efteråt. Kroppens påverknings av fysisk aktivitet är enligt eleverna på idrottsgymnasiet att vara mindre stressad, muskeluppbyggnad, starkare för att orka göra vardagliga saker en längre tid, lättare att använda kroppen, piggare, koncentrationsförmågan förbättras, friskare, sjukdomsförebyggande, skaderisken minskar, mår bra, kroppen fungerar bättre, går ner i vikt, konditions höjande, bättre rörelse, sover bättre, bra koordination, få en bättre psykisk hälsa, blir starkare och uthålligare, den orkar mer och mår bättre, den förbättras och musklerna spänns. Eleverna på båda skolorna tar inte bara upp fysiska egenskaper utan även psykiska det tycker jag är bra det visar att de förstår att träning även påverkar den psykiska hälsan eleverna tar upp faktorer som stress och att lättare klara av vardagen.

Uppvärmningens betydelse på gymnasieskolan är för eleverna att undvika skador, sträckningar, förbereda kroppen inför en fysisk ansträngning, motivation, vänja kroppen, mjukar upp muskler och senor, värma upp muskler och leder, för att prestera bättre, leder smörjas, för att minska skaderisken och värma upp kroppen. Enligt eleverna på idrottsgymnasiet rekommenderas uppvärmning innan träning eftersom det förebygger skador, det minskar risken för att sträcka sig, förbereda kroppen på aktiv träning, för att bli varm, för att träningen ska få en bra effekt, bra för musklerna, musklerna blir varma och bindväven blir

mer tøjbar, för att prestera bättre, mjuka upp leder, värma upp senorna, för att inte skada musklerna, mjuka upp musklerna och lederna blir mer flexibla. Uppvärmningens betydelse i hälsosynpunkt är med i kunskapsprovet om hälsa på grund av att uppvärmning är skadeförebyggande och eleverna svarade att uppvärmning är skadeförebyggande. Undrar om eleverna har förståelse för att värma upp kroppen innan träning och utövar det även vid träning på egen hand.

Sömn är på gymnasieskolan återhämtning, kroppens vila, mer ork, samla energi, må bra psykiskt, för att göra saker i vardagen, kroppen hinner ta igen sig, som liten växa, för att vara utvilad, orka med dagen efter, kroppens återhämtning samt muskler som brutit ner under dagen får byggas upp igen. Vikten av tillräckligt med sömn svarar eleverna på idrottsgymnasiet att bli utvilad, orka med dagen, bli piggare, bättre koncentration, slappna av, samla energi, för att de fysiska aktiviteterna ska ha sin goda verkan, hjärnan behöver vila, för att kroppen ska återhämta sig, för att undvika sjukdomar, för att slippa huvudvärk, för att inte vara slö, för att prestera väl, för hälsan, för att kroppen ska fungera, fokuserad, koncentrerad, ladda batterierna och för att må bra. Båda lärarna i min studie tyckte att elever har dåliga sömnrutiner men eleverna verkar ändå ha kunskapen om vad sömn har för betydelse men jag undrar om de vet hur många timmar de ska sova som mest och som minst. Det kan hända att eleverna inte har förståelse fast de har kunskap.

Riskerna med alkohol tycker eleverna på gymnasieskolan är beroende, skadande på inre organ, sämre reaktionsförmåga, sämre kontroll, leverskador, större risk att drabbas av vissa sjukdomar, hjärnan bryts ned, sämre omdöme, kroppen tar skada, försämrad hälsa, olyckor, skador, mindre bra beteende och alkoholism. På idrottsgymnasiet är riskfaktorer för alkoholintag enligt eleverna leverskador vid mycket stort intag, förlorar hjärnceller, lungorna blir förstörda eller skadade, cancer, sjukdomar, sämre kondition, förstör hälsan och organen, kan bli ett beroende, påverkar hjärnans utveckling, sämre hjärta, innehåller mycket kolhydrater, går lättare upp i vikt, två veckor tillbaka i sin träning, prestationen blir sämre, kroppen funkade inte som den ska eftersom det är ett gift, nedsatt reaktionsförmåga samt större risk för skador, hjärt- och kärlsjukdomar, hjärnskador, skador och våldtäktsrisken ökar. Läraren på gymnasieskolan anger att elever dricker mycket öl men eleverna på skolan har kunskaper om riskerna med alkohol men de kanske inte har förståelse eller så är det kompis tryck som är orsaken till att de dricker alkohol.

Rökning och snusning tycker eleverna på gymnasiet är beroendeframkallande, försämrar lungorna, försämrar hälsan, skadar de inre organen, försämrar konditionen, cancer, kroppens syreupptagning minskar, rökning skadar andra i sin omgivning, ger sämre träningsresultat, påverkar lungorna och försämrar syreupptagningsförmågan. Riskerna med rökning och snusning menar eleverna på idrottsgymnasiet är påverkan på lungorna och andningen, risk för cancer, magen påverkas sämre immunförsvar, blir trött ofta, sämre kondition, ansträngningsastma, sämre hälsa, kroppen funkar inte som den ska eftersom det är ett gift, dåligt hjärta, kärlsjukdomar, KOL, lungcancer, dålig allmän hälsa, lungskador och skador på tandköttet. Eleverna har kunskaper om tobakens riskfaktorer och förhoppningsvis har de förståelse för att hålla sig borta ifrån tobaken. Människor kan uppleva rökning som socialt och det kan även vara så att rökning och snusning kan uppfattas som tufft de skapar sig en roll, det kan även vara kompistryck. Hoppas att eleverna har tagit sin kunskap till förståelse så att de håller sig tobaks fria i framtiden.

På frågan om vad näringsriktig kost är svarade majoriteten av eleverna bland annat tallriksmodellen men de förklarade inte exakt vad det är för någonting det vill säga hur mycket av varje del det ska vara och vad varje del ska innehålla. Jag tror att de flesta känner till ordet tallriksmodellen men det är nog få som exakt kan säga delarnas storlek och innehåll som är två femtedelar vitaminer och mineraler som frukt och grönt, två femtedelar kolhydrater som potatis, ris eller pasta samt en femtedel protein som kött, fågel eller fisk. Fibrer och fullkorn anger eleverna på båda skolorna som näringsriktig kost. Det verkar som att fullkorns produkter kommer mer och mer, men förstår de skillnaden mellan vetemjölprodukter och fullkornsprodukter. Det verkar som att flickorna i studien har längre svar än pojkarna av vad som är näringsriktig kost. Det beror dels på att det är mindre antal pojkar i studien, men det kan vara så att flickor är mer intresserad över vad de äter i jämförelse med pojkar men det är inte generellt då studien är för liten.

Det som skiljer de två skolorna åt är att det inte var lika många som deltog i kunskapsprovet i hälsa. 26 stycken på idrottsgymnasiet och nio stycken på gymnasieskolan deltog i studien och det bidrar till att det inte blir lika tillförlitliga data på gymnasieskolan som hade färre elever. De på idrottsgymnasiet har inte läst klart ämnet idrott och hälsa A utan den kursen slutar i årskurs två och de har då en termin kvar. Eleverna på idrottsgymnasiet hade inte gått igenom ergonomi än så det förklarar att det bara var fem elever av 26 som svarade rätt på den frågan.

Det finns ingen möjlighet att ställa alla frågor om hälsa på ett prov och det är svårt att säga om provet mäter rätt sak, det vill säga kunskaper om hälsa, därför minskar validiteten i undersökningen. Det finns olika definitioner av vad hälsa är men provet har utgått ifrån det som står i betygskriterierna och det som lärarna pratade om i intervjun.

Avslutningsvis så är det inte säkert att eleverna har förståelse för hälsa de är som äldst 18 år och fast de är myndiga så är de nog inte mogna för att förstå hälsans innebörd fast de har kunskaper om hälsa.

4.4 Slutsats

En jämförelse mellan metoderna i studien visar att de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa A är en grund för lärarnas undervisning i ämnet och det styr även studenternas kunskaper om hälsa. Lärarna i studien tolkar de nationella styrdokumenterna olika så de konkretiserade betygskriterierna på skolorna skiljer sig åt men de tar båda upp det viktiga ur hälsosynpunkt. De konkretiserade betygskriterierna är viktiga både för lärarna och för eleverna då de styr hela undervisningen i ämnet.

Min hypotes om att hälsa tar en liten plats i ämnet stämmer inte utifrån min studie. Jag är positivt överraskad att hälsa tar en stor plats i ämnet. Studien är liten och visar bara en bild på två skolor. Det är även bara två lärare som intervjuas och endast två klasser som genomförde kunskapsprovet i hälsa. Men det ger ändå en övergripande bild, båda skolorna är relativt stora skolor då de är belägna centralt i en stad i Dalarna där närliggande kommuners elever studerar och det idrottsinriktade gymnasiet tar in elever från hela Sverige på grund av deras inriktning till flera olika idrotter.

Enligt Världshälsoorganisationen så är hälsa en mänsklig rättighet och även nödvändig för social och ekonomisk utveckling, min studie visar att hälsa har en stor betydelse för eleverna och deras hälsokunskaper påverkar deras hälsa och genom det deras sociala hälsa och deras ekonomi.

Uppsatsen har en holistisk teoribildning, som ser på hälsa som handlingsförmåga och mål. Det är upp till eleverna att ha en hälsosam handlingsförmåga genom att uppfylla de mål om

hälsa som står i de konkretiserade betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa A och det är lärarens uppgift att få eleverna att uppnå målen i ämnet.

Den ekologiska ansatsen och teorin om hälsa som är positiva samspel mellan individen och deras fysiska, psykiska och sociala omgivning är viktig i hälsoundervisningen då hälsa handlar om det psykiska, fysiska och sociala. De tre faktorerna tar lärarna upp i ämnet och de bidrar till en god hälsa om eleverna är fysiskt aktiva mår de bra psykiskt och får det bra socialt.

I ”self-theory” modellen ses människan som en individ med inre resurser för att växa, mogna och förverkliga sig, modellen framhäver det sunda och friska ”Ett upplyst levnadssätt antas hjälpa människan att motstå civilisationens påfrestningar och de destruktiva krafter som finns där.”²⁵ I min studie innehåller de konkretiserade betygskriterierna och lärarnas bedrivna hälsoundervisning det sunda och friska. Eleverna verkar ha växt, och mognat och förverkligat sig själva genom att med inre resurser från hälsoundervisningen få kunskaper i hälsa för att få ett hälsosamt levnadssätt och stå emot civilisationens påfrestningar och destruktiva krafter.

4.5 Förslag till fortsatta studier

Det skulle vara intressant att göra en undersökning på idrott och hälsa B kursen för att se om det är någon skillnad. Att intervjua eleverna om hälsoundervisningen är ett förslag för att fortsätta studien. Ett annat förslag är att jämföra två olika län. Att jämföra studien med en friskola skulle även vara intressant.

²⁵ Maare Tamm, Teoretiska modeller för begreppet hälsa, FoU-rapport 2, (Boden: Vårdhögskolan, 1988), s. 35f.

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

I författarens ägo

Bandinspelning med utskrifter

Intervju 23/10 2007 med manlig lärare på gymnasieskolan

Intervju 25/10 2007 med kvinnlig lärare på idrotts gymnasiet

Tryckta källor

Eriksson, C, Gustavsson, K, Johansson, T, Mustell, J, Quennerstedt, M, Rudsberg, K, Sundberg, M, Svensson, L, Skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor - En utvärdering av läget hösten 2002 (Örebro: Örebro universitet, 2003).

Medin, J, Alexandersson, K, *Begreppen hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie* (Lund: Studentlitteratur, 2000).

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

Nilsson, L, Hälsoarbetets möte med skola i teori och praktik (diss. Örebro: Örebro universitet, 2003).

Jakobsson Thedin, B, Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa, Rapport nr 4 i serien Skola - Idrott – Hälsa, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2005).

Tamm, M, *Teoretiska modeller för begreppet hälsa*, FoU-rapport 2, (Boden: Vårdhögskolan, 1988).

Quennerstedt, M, Att lära sig hälsa (diss. Örebro: Örebro universitet, 2006).

Elektroniska källor

Nationalencyklopedins Internettjänst

<http://mx.ihs.se:2087/jsp/search/article.jsp?i_art_id=936091&i_word=h%e4lsa> (Acc. 2007-10-12).

Socialstyrelsen Stockholm, 2005, Folkhälsorapport 2005 <<http://www.sos.se>> (Acc.2007-10-12).

Bilaga 1

Käll- och litteratursökning

Frågeställningar:

- Vad står det i de konkretiserade betygskriterierna om hälsa i skolämnet idrott och hälsa A på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna?
- Vad bedriver de två lärarna i idrott och hälsa A för undervisning i hälsa på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna?
- Vad har eleverna i årskurs två på de två olika gymnasieskolorna i Dalarna för kunskaper i hälsa?

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Idrott och hälsa</i>	

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Jag ska skriva om ämnet idrott och hälsa därför tycker jag att det var relevant att söka på idrott och hälsa. Jag sökte informationen den 19/9-2007.

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
http://www3.du.se/templates/CorePage___1472.aspx			
http://130.243.57.31/ipac20/ipac.jsp?9&profile=bor&menu=search&submenu=subtab13&ts=1111150460923#focus	Idrott och hälsa	27	3

KOMMENTARER:

På högskolan i dalarnas bibliotek www.du.se/bibliotek hittade jag mycket intressant forskning på mitt ämne. Genom min handledare har jag även fått förslag på litteratur. Har även använt litteraturlistor på forskningen jag tagit del av och använt.

Bilaga 2

Intervjuguide

Kvinnlig lärare på gymnasieskola med idrottsinriktning

Hur länge har ni arbetat som lärare i idrott och hälsa?

Vad har ni för utbildning?

Vad är hälsa för er?

Vad undervisar ni om i hälsa?

Vad har ni för mål med hälsoundervisningen?

Vad tar ni upp om kost?

Det står i era betygskriterier att eleverna ska redogöra för olika faktorer som påverkar människors hälsa såväl positivt som negativt, vad är det ni tar upp då?

Enligt betygskriterierna ska eleverna veta något om hur drogers påverkan vad tar ni upp då?

Intervjuguide med manlig lärare på gymnasieskola

Hur länge har ni arbetat som lärare i idrott och hälsa?

Vad har ni för utbildning?

Vad är hälsa för er?

Vad undervisar ni om i hälsa?

Vad har ni för mål med hälsoundervisningen?

Goda teoretiska hälsokunskaper ska eleverna ha enligt de konkretiserade betygskriterierna vad består det utav?

Det står i era betygskriterier att eleverna ska känna till och redogöra för olika faktorer som påverkar människors hälsa såväl positivt som negativt, vad är det ni tar upp då?

Vad är de grundläggande kunskaperna och redogörelse för kostens betydelse i betygskriterierna?

Hur tar ni upp livsstil och livsmiljö?

Bilaga 3

Målsmanstillstånd

Hej!

Jag heter Sandra Larsson och läser till idrott – och hälsalärare samt hälsopedagog på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. Jag ska skriva mitt examensarbete som handlar om hälsans roll i idrott och hälsa. Eleverna ska genomföra ett kunskapsprov i hälsa som består av ett antal frågor om hälsa kopplat till innehållet i kursen idrott och hälsa A. Det är en anonym undersökning, de skriver inte vad de heter utan endast om de är tjej eller kille. Jag skulle vara mycket tacksam om ditt barn fick medverka i min undersökning, det skulle vara till stor hjälp till min uppsats. Om ni har några frågor så kan ni höra av er innan den 26/10 då undersökningen kommer att genomföras. Om ert barn får delta i studien vore jag tacksam om ni skriver ert namn på denna blankett så ert barn kan lämna den till mig vid provtillfället.

Med vänlig hälsning

Sandra Larsson

Telefonnummer: xxxxxxxxxxxx

Email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Målsmans underskrift.....

Bilaga 4

Kunskapsprov i hälsa

Gymnasiet

Tjej

Kille

1. Vad är hälsa för er?

.....
.....

2. Förklara betydelsen av ergonomi?

.....
.....

3. Hur påverkas kroppen av fysisk aktivitet?

.....
.....

4. Varför rekommenderas uppvärmning innan träning?

.....
.....

5. Varför är det viktigt att få tillräckligt med sömn?

.....
.....

6. Riskfaktorer för alkoholintag?

.....
.....

7. Vad finns det för risker med rökning och snusning?

.....
.....

8. Vad är näringsriktig kost?

.....
.....