



GÖTEBORGS UNIVERSITET

VÄLBEFINNANDEHÄLSA
INOM ÄMNET IDROTT & HÄLSA

En pilotstudie i learning study-anda
som belyser sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande

Åsa Lundberg

Kurs: LAU 390, HT 2010

Handledare: Mona Holmqvist

Examinator: Ulla Berglindh

Rapportnummer: HT10-2611-251

Abstract

Titel: Välbefinnandehälsa inom ämnet Idrott & Hälsa
Författare: Åsa Lundberg
Termin och år: HT 2010
Omfattning: Examensarbete, 15 hp
Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen
Handledare: Mona Holmqvist
Examinator: Ulla Berglindh
Rapportnummer: HT10-2611-251
Nyckelord: Learning study, välbefinnandehälsa, motivation

Sammanfattning

Syfte

Syftet med denna studie var att göra en kartläggning av elevers uppfattning av vad de anser bidra till att de mår bra samt belysa huruvida eleverna urskiljer något samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande eller ej. Studien syftade även till att undersöka hur en intervention i form av fysisk aktivitet kombinerat med en teorilektion om välbefinnande kunde påverka elevernas uppfattning om sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande.

Metod

Denna studie grundar sig på tillvägagångssättet för en learning study och undersökningen har genomförts i en klass av skolår 5, där tre lektioner har videofilmats – en praktisk idrottslektion (A1), en teorilektion (B) och ytterligare en praktisk idrottslektion (A2). Eleverna har först fått fylla i ett förtest (Ft) om vad de har för uppfattning om att må bra. De har även fått fylla i ett rörelse-protokoll (Rp1, Rp2) vid de praktiska lektionerna som visar vad de har presterat och vad de tyckte om övningarna. Till sist fick de ett eftertest (Et) att fylla i för att se om de hade ändrat sig något i sin uppfattning om att må bra efter den teoretiska interventionen. Resultaten av dokumenten har sammanställts i olika tabeller och diagram och innehållet i den teoretiska lektionen har analyserats för att tillsammans besvara de frågeställningar som undersökningens problemområde består av.

Resultat

Av resultatet kan utläsas att denna grupp av elever tänker mycket på sociala faktorer, men även fysiska och psykiska faktorer är viktiga för sitt välmående. Efter den teoretiska interventionen kan man se vissa förändringar hos eleverna som tyder på att de lyssnat och tagit till sig av det som sagts, men det finns en hel del kvar att bearbeta i form av kritiska aspekter om studien skulle fortsätta i en fullvärdig learning study.

Förord

Jag vill tacka den klass som jag fick lov att göra min undersökning i. Både lärare och elever ställde helhjärtat upp, på kort varsel, för att hjälpa mig i mitt arbete. Stort tack till er!

Tack också till min familj och till alla vänner som lyssnat på mig då jag ventilerat mina tankar och som har ställt upp för mig med tid och engagemang så att denna studie har kunnat genomföras och skrivas.

Tack till min handledare Mona Holmqvist för den hjälp du givit mig längs vägen.

Tack också till Cecilia Kilhamn som visat intresse och har engagerat sig i denna studie.

1. Inledning	4
1.2. Syfte och frågeställningar.....	5
1.2.1. Syfte	5
1.2.2. Frågeställningar	5
2. Litteraturgenomgång	6
2.1. Motivation	6
2.2. Välbefinnandehälsa	7
2.2.1. Folkhälsa	9
2.2.2. Idrott & Hälsa som skolämne	10
2.3. Learning study.....	11
2.3.1. Learning study som metod	12
3. Metod och genomförande	15
3.1. Metodbeskrivning.....	15
3.2. Urval.....	16
3.3 Avgränsningar	16
3.4. Studiens design.....	16
3.5. Etiska överväganden	17
3.6. Genomförande av studien.....	17
3.7. Analysmetod.....	20
3.8. Undersökningens trovärdighet	20
4. Resultat.....	22
4.1. Resultat av för- och eftertest	22
4.2. Resultat av de fysiska aktiviteterna	25
4.3. Analys av teorilektionen.....	26
4.4. Slutsatser	27
5. Diskussion	30
5.1. Motivation	30
5.2. Välbefinnandehälsa	31
5.3. Learning study.....	33
5.4. Avslutande diskussion.....	34
Referenslista.....	36
Bilagor	38

1. Inledning

Under min utbildning på lärarprogrammet vid Göteborgs universitet har min första inriktning varit mot Idrott & Hälsa med examen mot tidigare åldrar. Inom idrottsutbildningen ligger fokus mycket på hur man som lärare kan motivera eleverna till att vilja vara med, finna lust att lära och stärka deras självkänsla och självförtroende. Inom skolidrotten kan det vara så att det ofta finns elever som inte vill vara med i idrotten. Detta är en problematik som behöver lyftas fram för att se hur man som lärare i Idrott & Hälsa kan finna en bra metod som hjälper eleverna till motivation, stark självkänsla och lust att delta i olika aktiviteter.

I mitt val av ämne till denna uppsats ville jag gärna titta lite närmare på denna problematik och var först inställd på att skriva om just elevernas motivation. En stor del av idrottsundervisningen är att kunna fånga alla elever och få dem att känna sig delaktiga och motiverade till eget lärande, vilket inte alltid är det enklaste att genomföra. Strävansmålen i läroplanen Lpo 94 säger att: ”Skolan skall sträva efter att varje elev utvecklar nyfikenhet och lust att lära, utvecklar sitt eget sätt att lära, utvecklar tillit till sin egen förmåga, [...]” (Skolverket, 2006, Lpo 94, s. 9), vilket belyser hur viktigt det är att som lärare ge eleverna möjlighet att nå dessa mål.

Vid mitt första möte med min handledare, Mona Holmqvist, presenterades ett förslag som innebar att jag skulle kunna göra min studie som en del av ett större projekt, benämnt Health Literacy, som studerar lärande i skolan med hjälp av learning study som metod. Forskningsprojektet inriktar sig på hur elever i ämnet Idrott & Hälsa känner sig motiverade till rörelse och vad de känner till om kopplingen mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Detta kände jag skulle vara inspirerande att delta i med tanke på att det tar upp problemområdet kring motivation samt att välbefinnandehälsa är ett perspektiv som är viktigt att belysa, särskilt i dagens samhälle där så många barn och ungdomar sitter mycket vid datorn på sin fritid.

För att undersöka detta används en design som kan ses som en förstudie till en learning study, en pilotstudie. Detta innebär att jag kommer att göra observationer genom att filma tre lektioner (A1, B, A2) i en klass 5. Först en praktisk idrottslektion (A1), sedan en teoretisk lektion (B) och sist en praktisk idrottslektion till (A2), samt att eleverna genomför ett förtest (Ft) (bilaga 2) före samtliga tre interventioner och ett eftertest (Et) (bilaga 2) som avslutning efter samtliga interventioner. Eleverna kommer även att fylla i var sitt rörelse-protokoll (Rp1, Rp2) (bilaga 3) under de två praktiska lektionerna (A1, A2) som visar deras uttryckta motivation till rörelse under lektionerna. Detta material kommer sedan att analyseras av mig och av de forskare som arbetar inom det forskningsprojekt som min studie blir en del av. Resultatet av analyserna presenteras senare i denna rapport under rubriken resultat.

I den litteraturgenomgång som följer utgår jag från tre områden; *motivation*, *välbefinnandehälsa* och *learning study*. Under motivation beskrivs hur idrottsläraren skulle kunna öka motivationen hos eleverna vad gäller aktiviteten på idrottslektionerna, samt vad kursplanen har för mål gällande elevers motivation och lusten till att lära. I delen om välbefinnandehälsa beskrivs sambandet mellan hälsa och livskvalitet samt vad folkhälsan har för betydelse för välbefinnandet. Här tas även upp vad skolplanen säger om elevers välbefinnande och vad ämnet Idrott & Hälsa spelar för roll i sammanhanget. Under learning study beskrivs först grunderna om metoden och efter det följer en beskrivning om hur en

learning study går till som metod utifrån tidigare forskning. Jag har sedan valt att återkomma till dessa tre delar i min diskussion kring studien.

Det forskningsfält jag nämnt som min undersökning blir en del av, kallas Health Literacy och grundar sig på studier vid Harvard School. Projektet ses ofta som "läskunnighet" inom hälsoområdet och fokuserar på den kompetens vuxna behöver för att utnyttja hälsoresurser, ta hälsobeslut och vidta åtgärder för dem själva och för deras familjers välbefinnande. Health Literacy sträcker sig bortom förmågan att läsa en broschyr med hälsoinformation till att omfatta följande säkerhetsföreskrifter för produkter, bestämma den bästa hälsoplanen, ta rätt medicin med hjälp av etiketten, kommunicera sina symptom med sjukvårdspersonal samt begära information och förespråka rätt till en trygg arbetsmiljö eller ett värdigt bemötande (Health Literacy: www.hsph.harvard.edu).

1.2. Syfte och frågeställningar

1.2.1. Syfte

Det övergripande syftet med studien är att göra en inledande kartläggning av elevers uppfattning av vad de anser vara bidragande orsaker till att de mår bra, inriktat mot att studera vilken uppfattning eleverna har om sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Med andra ord belyser studien huruvida eleverna urskiljer sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande eller inte. Ett underordnat syfte med studien är även att undersöka hur en intervention i form av fysisk aktivitet i kombination med teorilektion om välbefinnande kan påverka elevernas uppfattning om samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande.

1.2.2. Frågeställningar

De frågeställningar som studien svarar på är:

- Vad anser eleverna vara av betydelse för att de ska må bra?
- På vilket sätt uppfattar eleverna fysisk aktivitet som en av faktorerna till välbefinnande?
- Hur förändrar eleverna sin uppfattning om den specifika fysiska aktiviteten efter den teoretiska interventionen?
- Vad kan vara avgörande för att elever ska urskilja ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande?

2. Litteraturgenomgång

I denna litteraturgenomgång som följer nedan utgår jag ifrån tre områden, *motivation*, *välbefinnandehälsa* och *learning study*, vilka jag anser vara relevanta i sammanhanget kring den studie som denna skrivelse behandlar.

2.1. Motivation

Claes Annerstedt (2007), fil dr i pedagogik, skriver i sin bok *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa* att det som lärare är viktigt att alltid motivera sina elever till att vilja lära sig. Det är inte en lätt uppgift. Förståelse för vad som motiverar eleverna kan därför ses som en viktig kunskap för en lärare. Att ha en meningsfull undervisning med aktiviteter som eleverna tycker är intressanta och roliga är motiverande för dem. Det finns en inre motivation som driver eleven att vilja lära sig något nytt och utveckla en färdighet eller klara av något som denne först har känt vara svårt. Även att vilja utveckla sin självkänsla eller att bara ha roligt tillhör den inre motivationen. Dels finns det motivation som kommer av yttre påverkan, såsom någon form av belöning, erkännande, uppskattning eller acceptering av klasskamrater och lärare. De mål man som lärare sätter upp för sina elever bör därför vara relevanta och utmanande men uppnåeliga och även vara varierande så att de verkar meningsfulla och passar olika elevers behov (Annerstedt, 2007).

Det är också viktigt att som lärare förstå hur elever lär sig för att kunna motivera dem. Lärandesituationen för eleven påverkas av olika faktorer, exempelvis genom tidigare erfarenheter, förhållandet till läraren, organiserandet av läraren, den sociala kontexten samt deras egen motivation till att lära sig. Motivation bärs fram av att få uppleva framgång. Som lärare är det därför viktigt att använda sig av undervisningsstrategier som aktivt involverar eleverna i det egna lärandet och som hjälper dem att nå sina mål (a.a.). Ett av målen för elever att uppnå i slutet av år nio som står i skolverkets kursplan för Idrott & Hälsa är att "Eleven skall [...] förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang, [...]" (Skolverket, SKOLFS:2000:135). Annerstedt (2007) menar att om inlärningsmålen och aktiviteterna antingen är för lätta eller för svåra, minskar elevernas motivation att anstränga sig till ett uppnåenderesultat för målen. En annan aspekt av betydelsen av att välja relevanta och lagom utmanande aktiviteter i Idrott & Hälsa är att det blir så uppenbart för den övriga klassen om det är någon elev som misslyckas i den aktivitet som är aktuell. Detta misslyckande skulle kunna medföra att elevens självförtroende minskar och på sikt kanske inte alls vill vara med på den specifika aktiviteten eller ens på resterande lektioner (a.a.). Läroplanen Lpo 94 säger att: "Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter" (Skolverket, 2006, Lpo 94, s.7), vilket styrker Annerstedts resonemang.

Annerstedt (2007) anser också att det kan vara en sak att motivera elever till att medverka på idrottslektionerna i skolan, men något helt annat att motivera dem till att delta i någon form av fysisk aktivitet på fritiden. Han menar att människor endast fortsätter att ägna sig åt fysisk aktivitet om de själva är motiverade till det. Till exempel om de tycker om det de gör, om de är framgångsrika, har självförtroende och har en positiv syn på sitt eget agerande i aktiviteten. Motivation handlar alltså mycket om självförtroende, god självkänsla och positiva känslor

kring det man gör. Alltså gäller det att få eleverna att känna detta under de idrottslektioner de medverkar i (a.a.). Lpo 94 styrker detta med ett av sina mål där det står att: ”Eleven skall i skolan möta respekt för sin person och sitt arbete. Skolan skall sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära” (Skolverket, 2006, Lpo 94, s.7). Att få eleverna att må bra under fysisk aktivitet, att få dem att gilla det de gör, att få dem att vilja ägna sig åt aktiviteten även när inte läraren är närvarande, är avgörande för hur eleven kan känna motivation till ett livslångt intresse av fysisk aktivitet (Annerstedt, 2007).

2.2. Välbefinnandehälsa

Det finns ett begreppsligt samband mellan manifest hälsa och välbefinnande, å ena sidan, och manifest ohälsa och lidande (eller avsaknad av välbefinnande), å den andra. På samma sätt som hälsobegreppet har en funktionell dimension, så har det även en välbefinnandedimension (välbefinnandehälsa). (Brulde & Tengland, 2003, s. 237).

I boken *Hälsa och sjukdom – en begreppslig utredning* (2003), skriven av Bengt Brulde, fil dr i praktisk filosofi och Per-Anders Tengland, lektor i folkhälsovetenskap, står det att välbefinnandehälsa hos en människa skulle kunna vara kopplat till ett hälsorelaterat välbefinnande, som i sin tur innebär att befinna sig i ett behagligt psykiskt tillstånd. Detta är associerat med vår funktionshälsa och som har direkta inre orsaker. För att känna att man befinner sig i ett sådant tillstånd är förutsättningen att man mår bra. Det vill säga att man känner sig i form, man känner sig stark, lätt i kroppen, utvilad, fräsch, avspänd, energisk, pigg, fokuserad, motiverad och vaken. Alla dessa tillstånd är behagliga för sinnet och beror på inre orsaker samt ger en känsla av välbefinnande. Begreppet *välbefinnandehälsa* skulle alltså kunna beskrivas som en välbefinnandedimension i hälsobegreppet, vilket kan bestå av fyra olika dimensioner; 1) ”behagliga kroppsliga förmimmelser”, 2) ”behagliga stämningar och emotioner”, 3) ”obehagliga kroppsliga förmimmelser” samt 4) ”obehagliga stämningar emotioner”(a.a. s. 243).

Sambandet mellan hälsa och livskvalitet är relevant då livskvalitet till stor del har med välbefinnande att göra. För att definiera ordet livskvalitet kan det kopplas till tre huvudteorier, nämligen hedonismen, önskeuppfyllelseteorin och den objektivistiska pluralismen. I den hedoniska teorin är livskvaliteten helt beroende av hur människan mår. Enligt önskeuppfyllelseteorin är det i vilken utsträckning människan lever det liv hon själv vill ha som är den avgörande faktorn. Den objektivistiska pluralismen innebär att det finns ett flertal saker som är absolut bra eller dåliga för människan, till exempel sådant som har objektiva värden såsom intima relationer, meningsfull verksamhet eller personlig utveckling. Hälsa och välbefinnande hör alltså ihop, men det finns en möjlighet att människan kan ha en god hälsa samtidigt som man har en låg livskvalitet eller att ha en hög livskvalitet trots att hälsotillståndet sviktar. Såväl hälsa som livskvalitet har dock med välbefinnande att göra och man kan se att vissa förbättringar i välbefinnandet ger hälsoförbättringar och livskvalitetsförbättringar (a.a.).

Inom skolan är det viktigt att eleverna får känna välbefinnande, vilket framgår i kapitlet om skolans värdegrund som vi kan läsa i Skolverkets läroplan, Lpo 94. Där står det att: ”Skolan skall främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten” (Skolverket, 2006, Lpo 94, s. 3). Anders Nordlund, Ingemar Rolander och Leif Larsson (2006) skriver i sin bok *Lek,*

idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn (del 2) att i kursplanen för Idrott & Hälsa betonas hälsoaspekten mer och mer. Att ett tydligt hälsoperspektiv lyfts fram i stället för vikten av att lära ut många olika idrotter, betyder inte att rörelsens betydelse för hälsan är mindre nu än förr. Lärandet ska fortfarande präglas av lek och allsidig rörelseträning samt stimulera elevernas vilja till lek och idrott även på fritiden (Nordlund, Rolander & Larsson, 2006). Detta framgår tydligt i Skolverkets kursplan (Skolverket, 2000-07) där det står att:

Ämnet idrott och hälsa har ett brett innehåll. Ämnets kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla oavsett fysiska eller andra förutsättningar ska kunna delta, erholda upplevelser och erfarenheter samt utvecklas på sina egna villkor. Grundläggande är ett hälsoperspektiv som innefattar såväl fysiskt och psykiskt som socialt välbefinnande. (Skolverket, SKOLFS:2000:135).

Vidare skriver Nordlund, Rolander & Larsson (2006) att hälsoarbetet alltför ofta är kanaliserat endast mot den fysiska hälsan, motionen och kosten. De menar att man lätt glömmar själens hälsa och miljön och anser att hälsoproblemen i skolan och samhället ofta är påverkade av miljön. Det kroppsliga och det själsliga måste ses som en helhet tillsammans med miljön. Hälsofostran och hälsoarbete bör få mycket utrymme och ha som utgångspunkt i en helhetssyn som innefattas av en god miljö för lärandet. Det är många faktorer som påverkar barnens hälsa. I hemmiljön är det till exempel viktigt med goda sov- och matvanor samt vetenskapen om att riskfaktorer såsom alkohol-, drog- och tobaksbruk är skadligt för hälsan. Barnets kontakter med fritidsverksamhet och föreningsliv har för det mesta positiva effekter, men kan även ge fysiska och psykiska skador av olika slag. Många hälsofrågor är följaktligen av gemensamt intresse mellan kommunala verksamheter, föräldrar och idrottsorganisationer till exempel (a.a.).

Det är viktigt att hälsoarbetet i skolan planeras långsiktigt och att samtal om hälsa och livsstil blir ett naturligt inslag i verksamheten. Hälsoarbetet och hälsoundervisningen blir meningsfull för barn och vuxna genom att innehållet är verklighetsanknutet och utvecklas utifrån barnens egna erfarenheter och kunskaper. Skolans viktigaste bidrag till barnens välbefinnande är en verksamhet där barnens behov står i centrum och där barnens kognitiva förmåga innefattas genom att de finner innehållet intressant, spännande och nyttigt (a.a.).

Mellan 2003 och 2007 satsade regeringen på ett projekt som kom att kallas "Ett handslag med idrotten" eller i dagligt tal kallat "Handslaget". Syftet med detta projekt var att få fler barn och ungdomar att bli fysiskt aktiva. Av de fem övergripande målen var ett att intensifiera samarbetet mellan idrottsrörelsen och skolan och därmed fånga upp de fysiskt inaktiva eleverna och locka dem till fysisk aktivitet genom lustfyllda och hälsofrämjande aktiviteter (Riksidrottsförbundet, Handslagsrapport 2007:1). Ekblom, Oddsson & Ekblom (2004) fann i en studie av svenska ungdomar att medelvärdet för Body Mass Index (BMI) hade ökat mellan 1987 och 2001. Den största ökningen av övervikt fanns hos den grupp av ungdomar som var otränade och resultatet tydde på att den troliga förklaringen till detta var att den fysiska aktivitetsnivån var för låg. I en annan studie där man studerade 206 skolelever i åldrarna 8-12 år fann man att barnens självskattning av fysisk aktivitet skulle kunna användas för att tidigt se den grupp av barn som skulle kunna vara i riskzonen för ett fortsatt fysiskt inaktivt liv och därigenom vara mer utsatta för risken för ohälsa. Ju tidigare man kan urskilja denna riskgrupp desto mer tid och större chans finns till att ge dessa barn rätt vägledning till ett hälsosamt handlande (Sollerhed, Apitzsch, Råstam & Ejlerstsson, 2007). För att en förändring av en persons handlande ska ske måste den personen vara motiverad till förändringen och helst även få stöd av den sociala strukturen i form av yttre förutsättningar och socialt stöd (McElroy, 2002). Följaktligen är det av stor betydelse att fysiskt inaktiva elever själva vill bli fysiskt

aktiva och kan då få hjälp genom att erbjudas lustfyllda och lättillgängliga aktiviteter i rätt nivå samt få personligt stöd av familj, vänner, skolans personal och idrottsledare. Denna förändring av personens handlande är en process som kan ta lång tid (a.a.).

2.2.1. Folkhälsa

I boken *Hälsa & Hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå* av Jan Winroth och Lars-Göran Rydqvist står det att folkhälsoarbete har sin utgångspunkt i hur man på befolkningsnivå kan förbättra hälsan eller minska ohälsan. Folkhälsoarbete handlar alltså mycket om hälsofrågor ur ett samhällsperspektiv. Ordet *folkhälsa* står för det *allmänna hälsotillståndet i en befolkning* (Statens kulturråd, 1989). Målet med folkhälsoarbetet är att skapa ett hälsosammare samhälle. För att nå detta mål har riksdag och regering beslutat om 11 folkhälsomål som omfattar många områden med stor bredd. Dessa mål är:

1. Delaktighet och inflytande
 2. Ekonomisk och social trygghet
 3. Trygga och goda uppväxtvillkor
 4. Ökad hälsa i arbetslivet
 5. Sunda och säkra miljöer och produkter
 6. En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård
 7. Gott skydd mot smittspridning
 8. Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa
 9. Fysisk aktivitet
 10. Goda matvanor och säkra livsmedel
 11. Minskat bruk av tobak, alkohol och övriga droger
- (Winroth & Rydqvist, 2008, s .61).

Folkhälsoarbetet organiseras utifrån riksdag och regering genom delegationer på olika nivåer. Statens folkhälsoinstitut har huvudansvaret för folkhälsofrågorna. I landstinget har samhällsmedicinska enheter eller folkhälsoenheter organiserat arbetet. I det praktiska folkhälsoarbetet sker det fler och fler insatser på kommunal och lokal nivå, då de flesta kommuner idag har egna folkhälsosamordnare och folkhälsoråd. Insatserna har också en tendens till att vara både förebyggande och gynnande, vilket är nödvändigt i ett folkhälsoarbete (a.a.).

En stor del av folkhälsoarbetet utgjordes förr av olika folkrörelser, såsom bildningsförbund, nykterhetsrörelsen och idrottsrörelsen, vars arbete främst var en viktig insats för det svenska folkhemmets framväxt. Under senare år har frivilligorganisationernas och bildningsförbundens arbete lyfts fram allt mer som en aktiv del av folkhälsoarbetet. Idrottsrörelsen i synnerhet har, med sina många tusen olika föreningar, ledare och flera miljoner medlemmar, påverkat det praktiska folkhälsoarbetet. Detta har skett genom att entusiasterna barn, ungdomar och vuxna till att röra på sig, bli mer fysiskt aktiva och därigenom minska risken för ohälsa. Detta svarar även främst mot att uppnå folkhälsomål 9, fysisk aktivitet (se ovan). De arbetar även mot folkhälsomål 1, delaktighet och inflytande, genom att vara aktiva i olika hälsoinriktade projekt på uppdrag av myndigheter, skolor, kommuner och landsting till exempel. Idrottsrörelsen får i dag en allt viktigare roll i folkhälsoarbetet genom att de utgör en betydande motkraft till dagens sitt- och liggsamhälle. Den fysiska inaktiviteten har visat sig vara en av de största faktorerna till ohälsa som vi idag känner till (a.a.).

2.2.2. Idrott & Hälsa som skolämne

Skolverkets kursplan för ämnet *Idrott och hälsa* betonar också vikten av rörelsens betydelse samt att sambandet mellan förståelsen för aktiviteten och kroppens rörelse är avgörande. I kursplanen står det att:

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. (Skolverket, SKOLFS:2000:135)

Owe Stråhlman (2005) diskuterar i sin bok *Idrott - mål eller medel: några kritiska nedslag i idrottsforskningen*, idrottsämnets legitimitet och menar att ämnet Idrott & Hälsas primära uppgift inte kan vara att förbättra folkhälsan. Däremot anses uppgiften vara att eleverna får sådana kunskaper till sig så att de har möjlighet att reflektera över sina levnadsvanor och sin livsstil. Stråhlman menar vidare att ämnet Idrott & Hälsa ska vara ett bildningsämne där undervisningen bör inriktas på att eleverna får utvecklas i kunskapsteoretiska processer som i sin tur skapar läroprocesser, vilket utvecklar kunskap och insikt om det viktiga med daglig rörelseglädje, som i sin tur förhoppningsvis kan påverka folkhälsan i en positiv riktning (a.a.). Detta kan kopplas till ett av uppnåendemålen i läroplanen Lpo 94, där det står att "[...] varje elev efter genomgången grundskola [...] har grundläggande kunskaper om och förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön" (Skolverket, 2006, Lpo 94, s. 10).

Vidare står det i Skolverkets kursplan (Skolverket, 2000-07) att:

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven

- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa, [...].

(Skolverket, SKOLFS:2000:135)

Annerstedt (2007) menar att ämnet Idrott & Hälsa ska bidra till att eleverna utvecklas i sina kunskaper, genom att hälsoperspektivet har skrivits in tydligt i ämnets kursplan. Ämnets kärna ska utgöras av fysisk aktivitet och ge upplevelser och erfarenheter som har tydlig koppling till idrott och hälsa. Annerstedt betonar också att ämnet har en uppgift som kulturbärare som syftar till att eleverna genom ämnet inspireras till ett ihållande intresse för regelbunden fysisk aktivitet. Att eleverna får möjlighet att delta i olika former av fysisk aktivitet är nödvändigt för att de ska utveckla sin rörelsekompetens och därmed stärka det kinestetiska sinnet och den kinestetiska förmågan, det vill säga det led- och muskelsinne vi har som registrerar musklernas och ledernas rörelser. Denna kännedom kan inte erhållas på annat sätt än genom rörelse, menar Annerstedt. Detta betyder däremot inte att ämnet Idrott & Hälsa endast består av fysisk aktivitet, utan viktigt är att också inkludera andra sorters aktiviteter i idrottsundervisningen, eftersom det då skapas ett helhetsomhändertagande i denna (a.a.). Även detta har Skolverket tagit upp i sin kursplan för Idrott & Hälsa där det står att:

Ämnet står för en helhetssyn på människan, dvs. att kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra, och kan på så sätt medverka till att elevens kroppsuppfattning utvecklas. Ämnet erbjuder möjlighet att i ett naturligt sammanhang diskutera såväl hälsofrågor som etiska frågor som hör ihop med idrott och friluftsliv. (Skolverket, SKOLFS:2000:135)

I idrottsundervisningen har fysiska aktiviteter en central betydelse. Aktiviteterna bör emellertid vara meningsfulla och relevanta för att deltagandet av de idrottsliga aktiviteterna ska bli bra. Då en rörelseaktivitet har ett tydligt syfte uppnås bäst effekt om den deltagande har medvetenhet och reflekterar över aktiviteten (Annerstedt, 2007).

2.3. Learning study

Utgångspunkten i en learning study är elevers lärande. Lärare vill uppnå lärande hos sina elever, vilket skulle kunna jämföras med att läkare vill uppnå hälsa hos sina patienter. Professor Ference Marton, vid Göteborgs Universitet, utvecklade denna metod tillsammans med kollegor från Hong Kong i början av 2000-talet, som en utveckling av lesson study som funnits i Japan sedan ett tjugotal år tillbaka. Learning study är en metod där man systematiskt undersöker och utvecklar undervisningen med syfte att uppnå ett bättre lärande hos eleverna. Nationella och internationella studier visar att elever utvecklas med denna metod (GRUC, 2010).

Mona Holmqvist, docent vid Högskolan i Kristianstad samt Göteborgs universitet, berättar i en konferens om learning study den 18 januari 2010 (Learning study konferens, www.ur.se), att metoden bottnar i variationsteorin och fenomenografin. Hon menar att metoden ska ses som ett kraftfullt redskap att använda sig av som lärare. Mona Holmqvist har tidigare varit projektledare inom ett forskningsprojekt som heter *Lärandets pedagogik* som har finansierats av Vetenskapsrådet mellan 2003-2005, där hon gjort studier om metoden tillsammans med Ulla Runesson och Ference Marton.

Innan beskrivningen av hur en learning study går till görs en inledning där *fenomenografin* beskrivs, som är vägledande inom variationsteorin och som är den yngsta och den minst utbredda inriktningen av de tre inriktningarna *konstruktivism*, *sociokulturell inriktning* och *fenomenografi* som finns i den nutida svenska pedagogiska och didaktiska forskningen. Dessa tre idémässigt skilda inriktningar beskriver hur människor tänker eller erfar (Claesson, 2002). Att erfara något är att kunna urskilja någonting från och att relatera det till ett sammanhang (Marton & Booth, 2000).

En kort beskrivning av dessa tre inriktningar är, enligt Silwa Claesson (2002), som i sin bok *Spår av teorier i praktiken* skriver att konstruktivismen fokuserar på hur människor konstruerar en egen bild av verkligheten och att denna bild är förändringsbar. Konstruktivismen intresserar sig först och främst för den enskilde eleven, vilket innebär att det i klassrummet skapas en miljö där läraren uppmuntrar och stöder elevens självständiga arbete. I den sociokulturella inriktningen ligger fokus på människans sociala omgivning och vad den mänskliga kommunikationen har för betydelse för lärandet. I denna inriktning kan läraren se sig som en mästare och eleven blir därmed lärling, men det är i den viktiga skolmiljön som eleverna utvecklas, tillsammans med klasskamrater och lärare där det sker en kommunikation med samhället. Den fenomenografiska inriktningen fokuserar i sin tur på

variationen av uppfattningar och hur samspelet är avgörande för att lärande ska ske. Denna inriktning skiljer sig något från de båda andra inriktningarna genom att det här inte finns någon specifik metod för lärare eller någon exakt idé om hur en bra skolmiljö ser ut. I stället lyfter fenomenografin fram vikten av att lärare känner till variationen hos elevernas olika uppfattningar och erfarenheter samt att det är viktigt att även eleverna själva tar del av den variation som erbjuds, för det är på detta sätt de lär sig (a.a.).

Fenomenografin skapades vid pedagogiska institutionen vid Göteborgs universitet under ledning av Ference Marton på 1970-talet. Det man syftade att kartlägga var vilka kvalitativt skilda uppfattningar individer har om olika fenomen. Inom fenomenografin kan ett fenomen vara till exempel hur en elev löser en matematisk uppgift eller hur människor tänker om livsfrågor (Claesson, 2002). Fenomenografin är en del av variationsteorin och som jag nämnde tidigare är det samspelet som är avgörande för att lärande ska ske. Knud Illeris (2007) skriver i sin bok *Lärande* att variationsteorin innebär att man går från ett tankesätt till ett nytt samt att läraren ser olikheter som denne utvecklar. Läraren möter eleven på sin egen nivå och försöker se olika tillvägagångssätt för att eleverna ska nå en lärandesituation. Alla har olika sätt att ta till sig ny kunskap och med det som utgångsläge är det viktigt att variera sin undervisning för att nå alla elever (a.a.).

Inlärningssituationens relevansstruktur är drivkraften i lärandet, och variationen är dess viktigaste mekanism (Marton & Booth, 2000). Detta innebär i sig att den lärande får förmågan att erfara någonting på ett annat sätt än tidigare. Alltså att den lärande genom variation får möjlighet att urskilja och åtskilja olika aspekter av ett fenomen som denne inte har gjort tidigare. Det är just genom variationen som aspekter differentieras och den lärande, inom ramen för dess erfarenhet, får möjlighet till nya lärandesituationer (a.a.).

2.3.1. Learning study som metod

Marton & Booth skriver i sin bok *Om lärande* (2000) att upprinnelsen till en forskningsspecialisering oftast kan spåras till observationer. De menar att observationer oftast avslöjar någonting som kan vara värt att utforska lite mer (a.a.). Learning study, som är en slags aktionsforskning, utgår just från observationer. Aktionsforskning i sig kan jämföras med en uppåtgående spiral där första stadiet är planering, sedan observerar man. I nästa steg reflekterar man över det observerade, sedan gör man en ny observation. Efter det reflekterar man igen över det observerade och så vidare. Som verktyg till observationerna kan man i aktionsforskningen använda sig av skuggning, filmning, intervjuer eller tankekartor, men det är viktigt att använda sig av de teorier som är kopplade till det problemområde man undersöker. Aktionsforskningen syftar till att utveckla den egna praktiken, förståelsen av den egna praktiken samt förståelsen för de sammanhang i vilken praktiken ingår (Personlig kommunikation, Anette Olin, Göteborgs universitet, 2010-09-13).

Learning study är en modell och tankekonstruktion för lärande, där man studerar lärande i naturlig miljö, exempelvis i skolan. Forskare och lärare arbetar gemensamt och använder sig av learning study som ett verktyg för att titta på olika lärandesituationer utifrån en gemensam teori om lärande. Det fokuseras inte på olika metoder i undervisningen, utan det som lyfts fram är de kritiska aspekter som finns för elevernas lärande i undervisningen. Detta innebär att om du som lärare har som uppgift att undervisa eleverna i att förstå skillnaden mellan tim- och minutvisare, är det din sak att avgöra om du ska presentera dem var för sig eller samtidigt.

Vilken metod som används avgör ingen betydande skillnad, utan skillnaden består i hur du väljer att presentera de olika delarna av lärandeobjektet för eleverna (Holmqvist, 2006).

Holmqvist (2006) beskriver på vilket sätt lärandeobjekt kan lyftas fram, vilket är en stor del av en learning study. Ordet lärandeobjekt är ett sammansatt ord av lärande och objekt. Lärande innebär att man lär sig utveckla sin kvalitativa förståelse, medan ordet objekt är synonymt med ett definierat kunskapsområde eller en särskild begåvning. De lärandeobjekt som urskiljs i studierna är de kunskapsområden för lärande som undervisningssituationen avser att utveckla. Man brukar också dela in lärandeobjektet i tre delar, det *intentionella lärandeobjektet*, vad som är syftet med undervisningssituationen, det *iscensatta lärandeobjektet*, vad som faktiskt händer under undervisningssituationen och det *erfarna lärandeobjektet*, vad som eleverna faktiskt fick med sig från undervisningssituationen. Även den erfarna läraren förvånas inte över att det som är avsett för eleverna att lära i en undervisningssituation, inte alltid blir som det är tänkt att bli. Att det som eleverna verkligen lärt sig under lektionen inte var det som var tänkt från början. Utgångspunkten i en learning study är att oberoende av om den lärande lärt om det specifika lärandeobjektet eller inte, har en lärandesituation ändå uppstått. Intresset ligger dock i det intentionella lärandet och huvudfokus ligger på att avgöra vad det är som krävs för att det som åsyftas att utvecklas verkligen också utvecklas i en lärsituation. Allt lärande är förstås lika viktigt, men i ett forskningsprojekt måste en avgränsning ske och fokusera på att det lärande som sker är kopplat till det lärandeobjekt man är intresserad av i projektet (Holmqvist, 2006).

Upplägget för en learning study är att studien sker i undervisningscykler. Detta innebär att undersökningen sker i en upprepad process. Första steget i undersökningen är att ta reda på vilka elevernas förkunskaper är av lärandeobjektet innan forskningslektionen genomförs. Detta görs genom att det sker en kartläggning av elevernas kunskaper genom att eleverna genomgår ett test där deras kritiska aspekter av lärandeobjektet identifieras. Eleverna informeras om att detta test inte har att göra med eventuella betyg, utan det ska vara till hjälp för lärarna att förstå vad som behövs för att lärande ska ske i det de har valt som lärandeobjekt. Testet analyseras och de kritiska aspekterna lyfts fram. Lärargruppen planerar gemensamt en lektion utifrån det variationsteoretiska perspektivet och utifrån det analytiska resultatet. Forskningslektionen genomförs i en elevgrupp och lektionen videofilmas som dokumentation. Elevernas respons ges här stort utrymme, vilket kan påverka lektionens utförande. Viktigt är att läraren lyfter fram de delar av lärandeobjektet som man enats om. Efter denna lektion gör lärargruppen en analys utifrån videofilmen. Med hjälp av resultatet av analysen planeras en ny lektion. Där erbjuds eleverna något nytt ur lärandesituationen för att på så sätt skapa ännu bättre möjligheter till förståelse hos eleverna för det lärandeobjektet som är aktuellt. Förändringarna är kopplade till vilka aspekter av lärandeobjektet som lyfts fram i den nya designen. Andra forskningslektionen genomförs i en ny elevgrupp men på samma sätt som den första förutom att de aspekter som lyfts fram till viss del är nya. Ny analys sker och ännu en lektion planeras utifrån de resultat eleverna visat. Efter att lektionerna har genomförts och analyserats görs ett eftertest av eleverna för att visa huruvida det nya kunskandet grundats på en utvecklad förståelse av lärandeobjektet. Slutligen sammanställer forskarna och/eller lärargruppen en skriftlig rapport om resultatet av undersökningen (Holmqvist, 2006). En learning study-cykel fordrar inte att exakt tre lektioner filmas, utan den kan även bestå av till exempel två eller fyra lektioner. Huvudsaken är att det sker i en upprepad process. Vanligt är att koda elevgrupperna på så sätt att forskare och lärarlag ser skillnaden mellan killar och tjejer (a.a.).

De två olika avhandlingar som kom ut 2008 och 2009 (Gustavsson 2008: *Att bli bättre lärare. Hur undervisningsinnehållets behandling blir till samtalsämne lärare emellan* och Wernberg, 2009: *Lärandets objekt. Vad elever förväntas lära sig, vad görs möjligt för dem att lära och vad de faktiskt lär sig under lektionerna*) beskriver också om hur learning study fungerar. Wernberg (2009) visar i sin studie att det är avgörande för elevernas lärande att man ska kunna urskilja en kritisk aspekt. Detta förutsätter att läraren själv urskiljer den, anser att den är kritisk och att läraren sedan följer upp den konsekvent i sin undervisning. Deltagare i en learning study får en bättre förståelse för lärande och undervisning av det lärandeobjekt som är aktuellt. Variationsteorin har visat sig vara användbar i projektet som redskap för att bättre förstå undervisning. Det skulle troligtvis ha kunnat uppnås även utan variationsteorin, men att få förmånen att delta i en learning study och därigenom få möjlighet att diskutera kring ett specifikt ämnesinnehåll, har varit till god hjälp för lärarna, anser Wernberg (2009). Gustavsson (2008) undersökte hur en grupp lärare under en kompetensutvecklingsperiod diskuterade kring innehållets behandling samt hur de behandlade innehållet i undervisningen. Hennes studieresultat visar att lärarna inledningsvis riktar sitt samtal mot olika undervisningsmetoder utan att det kopplas till något särskilt innehåll. Hon märkte dock under studiens gång en förändring i lärarnas arbete med mer fokus på de delar av undervisningen som de ville att eleverna skulle utvecklas i, det vill säga på de lärandeobjekt som setts ut.

3. Metod och genomförande

Efter att först ha deltagit i en workshop på Universitetsbiblioteket Pedagoger i Göteborg, där de gick igenom hur man går tillväga för att använda sig av sökmotorer och databaser, hade jag mitt första möte med min handledare. Efter detta sökte jag på nyckelord som välbefinnandehälsa, learning study och motivation. Jag använde mig främst av biblioteksdatabaserna Gunda och Libris för att få tag i litteratur som kunde passa för mitt arbete. Här rådfrågades även min handledare om relevant litteratur eftersom hon sedan 1998 arbetat inom forskningen med variationsteoretiskt perspektiv samt learning study. På detta sätt fann jag några av de böcker som blivit mig användbara samt andra uppsatser som gett mig inspiration. Jag åkte även till ett lokalt bibliotek där jag genom att titta på avdelningen ”kropp och själ” samt genom samtal med bibliotekarien, fann en hel del litteratur som varit mig behjälplig inom välbefinnandehälsa och motivation. Jag fann även de böcker jag sökt efter som handlar om learning study. En del böcker som jag kände skulle kunna vara bra att använda var svåra att få tag på, men bibliotekarien var hjälpsam med att fjärlåna dessa till mig.

När jag läst litteraturen har jag främst koncentrerat mig på att se hur en learning study går till och vad modellens syfte är. Jag har även koncentrerat mig på ett övergripande plan om vad välbefinnandehälsa innebär för människan, vad folkhälsan spelar för roll, vad som påverkar folkhälsoarbetet samt hur det ser ut inom grundskolan med välbefinnandet, eftersom detta är det fokuserade lärandeobjektet i studien. Vad gäller delen om motivation har jag främst tittat på hur man som lärare kan få eleverna motiverade till lust att lära och till att de kan få känna sig välbefinnande inom ämnet Idrott & Hälsa. Resultatet av denna läsning har jag sammanställt under rubriken litteraturgenomgång.

3.1. Metodbeskrivning

Jag har läst Staffan Stukáts (2005) bok *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*, för att bilda mig en uppfattning om uppsatsens upplägg och tillvägagångssätt i undersökningsarbetet. Stukáts bok har följt mig genom hela arbetsprocessen som ett stöd och som en uppslagsbok vid olika funderingar kring hur jag skulle gå tillväga i arbetet. Jag har även tittat på vad det står i *Metodpraktikan* (Esaiasson m.fl., 2007) om hur man går tillväga och för att bilda mig ett helhetsbegrepp om forskningsarbetet. Här har jag främst tittat i del III som beskriver hur man går tillväga för att samla in och analysera den data man behöver för sin undersökning. Likaså har jag läst i *Att skriva en bra uppsats* (Rienecker & Stray Jörgensen, 2008) för att hitta inspiration och få kunskap om hur jag ska skriva en bra uppsats. I denna bok har jag främst använt mig av beskrivningen i kapitel 12 om hur empirin kan användas i uppsatsen, hur den presenteras, argumenteras och diskuteras.

Resultatrapport, slutsatser och diskussion är baserade på den undersökning jag gjort. Den modell som använts har inneburit att jag har observerat en klass med hjälp av videofilmning, eftersom denna undersökning har ingått under benämningen learning study. Även om detta varit som en pilotstudie till en fullvärdig learning study, var det avgörande för studiens resultat att just observation via videofilmning användes som metod. Detta för att det i det större forskningssammanhanget jag nämnde tidigare under inledningen, görs en jämförelse mellan olika undersökningar med samma metod. Pilotstudien kan ses som en micro-cykel till

en fullvärdig learning study och det resultat som denna undersökning frambringar kan användas till nästa steg i learning study-cykeln. Genom att det material som undersökningen åstadkommit analyseras och de kritiska aspekter som blivit tydliga lyfts fram ges möjlighet till fortsatt forskningsarbete i en följande learning study.

3.2. Urval

För att kunna genomföra studien har tillgång till tre lektioner i en klass, skolår 5, krävts. För att uppnå detta har fyra idrottslärare tillfrågats om möjlighet att få låna deras tid och engagemang till detta. Det visade sig dock att detta inte var så lätt då de redan har haft de teoretiska delarna av lektioner i Idrott & Hälsa. Därför var det problematiskt att hitta lärare som hade möjlighet att ingå i studien. Av den anledningen har istället två klasslärare tillfrågats om klassen kan stå till förfogande så att jag kan hålla i lektionerna för egen del och få hjälp med att filma i stället. Till slut gav detta resultat och tillåtelse gavs till att låna en klass där jag höll i de lektioner som skulle genomföras. En av de närvarande pedagogerna hjälpte till att filma.

3.3 Avgränsningar

Studien inriktar sig till elever i en klass av skolår 5, då det är elever i denna ålder som ingår i det större projektet, Health Literacy, som denna studie är en del av.

3.4. Studiens design

Den skola som jag fick lov att genomföra min undersökning vid är en F-5 skola med cirka 200 elever som ligger en bit utanför Göteborg och där det finns elever av olika etniska ursprung. Den klass som ingår i undersökningen består av totalt 23 elever varav genusindelningen består av 9 tjejer och 14 killar. För att kunna tillgodogöra undersökningen ett relevant resultat krävdes att eleverna skulle medverka i alla moment som undersökningen innebar. I de fall då elever föll bort från något moment har de inte längre kunnat ingå i den fullvärdiga resultatbeskrivningen som behövdes för underlagsmaterial till en följande learning study, men i den resultatrapport som följer är de med i det totala resultatet, medan den grupp som medverkat i alla moment benämns som fokusgrupp. Då designen följer en modell för learning study har jag även valt att presentera resultatet med en jämförelse mellan killar och tjejer.

Studien bestod av olika moment som innebar att eleverna först svarade på ett förtest (Ft) (bilaga 2), sedan genomfördes en praktisk idrottslektion (A1) som filmades. Efter det gjordes en intervention genom en teorilektion (B). Även denna lektion filmades. Sedan genomfördes ännu en praktisk idrottslektion (A2) som också filmades och till sist svarade eleverna på ett eftertest (Et) (bilaga 2). Både förtest (Ft) och eftertest (Et) bestod av en öppen fråga, för att genom denna kartlägga elevernas lärande före experimentet jämfört med det lärande de uppvisar efteråt. Metoden är vedertagen inom learning study-modellen.

Anledningen till detta tillvägagångssätt är att det finns ett antagande om att elevernas motivation och delaktighet i de praktiska lektionerna (som är identiska) före och efter interventionen ska ge olika utfall beroende på huruvida interventionen varit lyckad eller ej i avsikt att påverka deras förhållningssätt till fysisk aktivitet.

3.5. Etiska överväganden

De som berörs av studien har informerats enligt informationskravet, om studiens syfte och att deltagandet är frivilligt. De kan själva avbryta sin medverkan när som helst. I den skriftliga förhandsinformation som delades ut till varje elev i den klass där undersökningen skulle genomföras, framgick med tydlighet det namn som kunde kontaktas samt dennes institutionstillhörighet. Undersökningens syfte och tillvägagångssätt beskrevs för de medverkande samt hur resultaten skulle komma att användas och presenteras (Stukat, 2005).

Ett medgivandedokument (bilaga 1) har delats ut till alla elevers föräldrar för påskrift om de godkänner deltagande eller ej, enligt samtyckeskravet (a.a.). Vid fall då elever ej får delta är eleven inte med på videofilmningen och deltar inte i studien. Namn på de elever som är med på videofilmningen nämns inte alls i studien.

De dokument som lämnas in av eleverna är kodade på så sätt att det inte ska kunna gå att spåra vem som skrivit vad, enligt konfidentialitetskravet (a.a.). Elever, föräldrar och berörd personal är informerad om att de medverkandes anonymitet bevaras.

Den information som samlats in kommer endast att användas för forskningsändamål gällande denna studie, enligt nyttjandekravet (a.a.). Alla berörda har även blivit informerade om detta.

3.6. Genomförande av studien

För att kunna göra en inledande kartläggning om elevers uppfattning, av vad de anser vara bidragande orsaker till att de mår bra, gjordes ett förtest (Ft) som eleverna i första hand fick fylla i skriftligt och lämna in. Denna bestod av en öppen fråga ”Vad innebär det för dig att må bra?” och analysen av svaren visade om och i så fall på vilket sätt eleverna kopplar samman fysisk aktivitet med välbefinnande, vilket är ett av studiens syfte. Studien syftar även till att undersöka hur en intervention i form av fysisk aktivitet i kombination med teorilektion om välbefinnande kan påverka elevernas uppfattning om samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Detta innebar att eleverna fick fylla i var sitt rörelse-protokoll under de två praktiska lektionerna (Rp1, Rp2), som genomfördes före respektive efter att en teorilektion (B) där innebörden av fysisk aktivitet erbjöds eleverna att urskilja. Till sist fick eleverna ett eftertest (Et) som de fyllde i skriftligt och lämnade in. Deras svar skulle sedan utläsas och avgöras huruvida interventionen påverkade eleverna till att se sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande eller ej.

För att kunna genomföra filmningen har jag fått tillgång till en digital videokamera samt utrustning för ljudupptagning i form av en mindre mikrofon som kopplats direkt till kameran. Denna film har sedan laddats ner på en inspelningsbar dvd.

Vid det första steget i denna studie har jag träffat en klass, skolår 5, som utav mig fick en medgivandeblankett (bilaga 1) att ta hem till sina vårdnadshavare för påskrift. Denna blankett visar om elevernas vårdnadshavare godkänner att eleven får lov att filmas i denna studie, eller ej. När jag fått tillbaka blanketterna har själva studien kunnat börja.

Moment 1:

Eleverna fick ett förtest (Ft) (bilaga 2) där de skulle svara på en öppen fråga: "Vad innebär det för dig att må bra?" Eleverna svarade skriftligt på detta och dokumenten samlades in när eleverna skrivit klart. Eleverna har inte skrivit sina namn på dokumenten utan de har kodats så att det går att följa respektive elever genom alla moment. Däremot avidentifieras dessa så att ingen ska kunna spåra vem som skrivit vad. Koderna visar mig om det är en tjej eller kille som skrivit, för att jag lättare ska kunna sammanställa resultaten gruppvis.

Moment 2:

Praktisk lektion (A1) genomfördes i idrottshallen som syftade till att arbeta med kroppen i olika styrkestationer cirkelvis. Eleverna fick var sitt rörelse-protokoll (Rp1), (bilaga 3) där de har fyllt i hur mycket de gjorde på varje station, till exempel hur många armhävningar de gjorde eller hur många sit-ups de gjorde, samt på vilket sätt de upplevde övningen genom att de fick fylla i en figur där de med en glad mun, ledsen mun eller en rak mun markerade om övningen kändes rolig, tråkig eller varken eller.

Denna lektion bestod av en uppvärmningslek, sedan åtta olika stationer där de jobbade med styrkeövningar i grupper om cirka tre elever, till sist en avslutning med stretch.

Uppvärmning: ta-fatt med tre tagare och fritagning som kan ske på följande sätt: 1) när man blir tagen stannar man och står stilla med armarna rakt upp ovanför huvudet, fritagning genom att en kompis stannar till och tar ner armarna på den som är tagen. 2) När man blir tagen stannar man och står stilla med benen brett isär, fritagning genom att en kompis kryper mellan benen på den som är tagen.

Station 1: 'springa' upp och ner på bänk där varje gång uppe räknas som 1. Tränar framsida lår.

Station 2: Sit-ups med böjda knän och armar i kors på bröstet. Tränar övre magmuskler.

Station 3: Rygg-lyft som utföres liggande på mage med raka ben och armarna utmed sidorna. Man lyfter huvud och skulderparti med blicken i golvet. Tränar ryggmuskler.

Station 4: Armhävningar, helst stående på tårna. Om man vill får man istället stå på knäna. Armhävningarna ska utföras så att kroppen är rak och vid armhävningen doppar man nästan näsan i golvet. Tränar bröstmuskler och övre armmuskler.

Station 5: Jämfota-hopp i tjockmatta, med knälyft så att det blir ett riktigt hopp istället för bara en studs. Tränar lårmuskler och vadmuskler.

Station 6: Benlyft med raka ben och fötterna ihop, liggandes på rygg. Tränar nedre magmuskler.

Station 7: McKenzie. Står på alla fyra, lyfter höger arm rakt fram och vänster ben rakt bak, växlar till vänster arm rakt fram och höger ben rakt bak. När man gjort en hel omgång, alltså båda sidorna räknas det som 1. Tränar ryggmuskler.

Station 8: Dips, som utföres på bänk. Sitter med ryggen mot bänken, har händerna på kanten av bänken och raka ben. Höjer sig upp och ner framför bänken. Tränar triceps.

Avslutning: stretchning av de muskelgrupper vi har arbetat med.

Hela denna lektion filmades för vidare analys av studien. Fokus låg här på vad eleverna gjorde och på vilket sätt de genomförde aktiviteterna.

Moment 3:

Teorilektion (B) i klassrummet som syftade till att få vetskap om vår egen hälsa och om vikten av att röra på sig. Här lyftes faktorer om att må bra fram och vad vi kan göra för att må bra. I lektionen nämndes den psykiska, fysiska och sociala hälsan och innebörden av dessa tre. De aspekter som har lyfts fram inom den psykiska hälsan är aspekterna vilja, tålmod, självbild, glädje, kunskap och spänningsnivå. Inom ramen för den fysiska hälsan lyftes aspekterna att äta rätt kost, ha god kondition, god sömn, lämplig vikt, beröring samt fysisk aktivitet. De aspekter som lyftes fram inom ramen för den sociala hälsan är vänner, familj, goda relationer men även betydelsen av konflikter, trivsel, trygghet och stöd från andra. I interventionen lyftes slutligen sömn och hur elevernas sömnvanor ser ut samt vikten av fysisk aktivitet. Sömn är viktig för att kroppen ska kunna reparera sig. Sömn skapar låga halter av stresshormon vilket minskar risken för till exempel hjärt- och kärlsjukdomar. Även immunförsvaret stärks genom sömnen. Framför allt pratade vi om motion och betydelsen av att vi rör på oss och att kroppens celler mår bra av rörelseaktiviteter. När kroppen får motion hålls hormonerna i bra balans vilket till exempel är stimulerande för hjärnan. Motion medverkar alltså till att vi sover bättre. När vi motionerar stärks skelettet vilket är extra viktigt för barn så att de blir starka och orkar bli vuxna utan att 'gå sönder' i förtid. Vi pratade också om att musklerna blir starkare av att vi rör oss och att det är viktigt med regelbunden träning av musklerna eftersom våra muskler annars krymper. Vi nämnde också några olika motionsformer och hur mycket eleverna i klassen motionerar. Som avslutning gjorde vi en värderingsövning där eleverna fick ta ställning till hur de tänker kring hälsa. Undervisningsmaterialet till denna lektion är hämtat från Trafikkontoret, Göteborg Stad, och kallas för "På egna ben" (Trafikkontoret, Göteborg Stad).

Hela denna lektion filmades också för vidare analys av studien. Fokus låg på mig som lärare, vad som erbjöds eleverna att urskilja, men även vad eleverna erbjöd varandra att urskilja genom kommunikationen i klassrummet.

Moment 4:

Här blev det ännu en praktisk lektion (A2) i idrottshallen som var upplagd på samma sätt som den första (moment 2). Eleverna fyllde även denna gång i ett rörelse-protokoll (Rp2), (bilaga 3) på samma sätt som vid den tidigare lektionen (A1), för att se om deras sätt att utföra övningarna och uppfatta dem förändrats efter interventionen. Även denna lektion filmades för vidare analys av studien, med fokus på elevernas prestationer.

Moment 5:

Ett eftertest (Et) där eleverna fick ett nytt dokument med frågan "Vad innebär det för dig att må bra?" (bilaga 2). Eleverna svarade skriftligt på detta och jag samlade in dokumenten när de hade skrivit klart (upprepning av moment 1). Detta gjordes för att se om de aspekter eleverna lyfte fram har förändrats efter de tre lektionerna (praktisk – teoretisk – praktisk).

Moment 6:

Filmerna från de tre lektionerna har analyserats tillsammans med de dokument eleverna har fyllt i från både förtest och eftertest samt det de fyllt i på de praktiska lektionerna, gemensamt av mig och av de forskare som arbetar i projektet. Resultat har utlästs och dokumenterats och skrivits ned i den resultatrapport som följer.

3.7. Analysmetod

För att analysera det material som framkommit genom undersökningen har förtest (Ft) och eftertest (Et) tolkats och skrivits in i en tabell som visar hur många svar olika faktorer har fått av eleverna. Först skrevs en tabell ihop med alla elevernas olika svar på. Denna tabell skrevs sedan om för att dela in svaren i de faktorer som var aktuella för undersökningen, nämligen fysiska faktorer, psykiska faktorer och sociala faktorer. Det framkom även en del svar som var svåra att dela in i någon av dessa faktorer varför det även blev en grupp med övriga faktorer. Svaren på tabellerna är även indelade mellan tjejer och killar för att kunna utröna om det syns någon skillnad mellan vad tjejerna kopplar till välbefinnande och vad killarna kopplar till välbefinnande. Dessa tabeller är sedan sammanställda i exceldiagram som presenteras under rubriken resultat som följer senare i denna rapport.

De rörelse-protokoll (Rp1, Rp2) som eleverna fyllde i under de praktiska lektionerna (A1, A2) har även de sammanställts i en tabell som visar på förändringen i prestation mellan de båda lektionerna procentuellt. Tabellen visar även hur elevernas uttryckta motivation till rörelseaktiviteten såg ut, om stationen var tråkig, rolig eller mitt emellan. Den visar också på skillnaden mellan lektionerna om eleven tyckte sämre, bättre eller samma om varje station vid andra lektionstillfället. Detta gjordes för att se hur motivationen fungerade hos eleverna och för att se om den teoretiska interventionen (B) hade påverkat eleverna till mer rörelse vid andra lektionstillfället.

Den film som spelats in under lektionerna bidrar till att se hur eleverna arbetat under de praktiska lektionerna (A1, A2) samt visar exakt vad som gjordes och vad som sades under den teoretiska lektionen (B). Här analyseras mestadels det som framkom under den teoretiska lektionen (B) för att kunna koppla det till hur eleverna jobbade på den andra praktiska lektionen (A2) samt vad de svarade på eftertestet (Et). Här ska analysen påvisa om vad i den teoretiska interventionen (B) som varit bidragande till bättre prestation och förändrade svar i eftertestet (Et) samt att de kritiska aspekter lyfts fram som visar på skillnaden mellan det intentionella lärandeobjektet och det iscensatta lärandeobjektet. Det är dessa kritiska aspekter som man ska arbeta vidare med i den kommande learning studien.

Denna analysmetod stödjer sig i hela processen kring hur en learning study genomförs. Se tidigare inlägg under 2.3.1.

3.8. Undersökningens trovärdighet

Reliabiliteten i undersökningen grundar sig på den klass jag gjorde undersökningen i. Att klassen bestod av 23 elever lät från början tillräckligt, men det visade sig under studiens genomförande att det förekom en del bortfall som gjorde att den fokusgrupp som kvarstod med sådana elever som varit med på alla moment minskades från det ursprungliga, alltså från 23 elever till 11 elever. Önskvärt var att så många elever som möjligt medverkade i alla moment, men detta var svårt att tillgodose i och med att en del blev sjuka, några var skadade och kunde därför inte delta i de praktiska momenten (A1, A2). Samtidigt var det luciaövningar som krävde elevernas tid och engagemang samt att klassen består av några elever som av olika anledningar behövde gå undan stundtals. De elever som representerar fokusgruppen var alltså med på alla moment och redovisas i resultatrapporten i separata

diagram. Även den totala gruppens resultat redovisas för att vi ska kunna se en helhet på de svar som inkom på förtest (Ft) och eftertest (Et).

Validiteten i undersökningen grundar sig på de formulär som eleverna fick fylla i under studiens gång. Förtestet (Ft) skulle åskådliggöra de svar som eleverna hade som förkunskaper om hälsa och om vad de kopplade till sitt välmående. Eftertestet (Et) skulle visa på om den teoretiska interventionen (B) har påverkat eleverna till att se ytterligare kopplingar mellan fysisk aktivitet och välbefinnande, genom att jämföra deras svar före respektive efter samtliga tre lektionsmoment. De protokoll (Rp1, Rp2) som eleverna fyllde i under de praktiska momenten skulle i sin tur åskådliggöra om elevernas motivation till den fysiska prestationen samt om deras uttryckta motivation för övningen förändrades efter den teoretiska interventionen. Genom att sammanställa dessa resultat i olika tabeller och diagram blev resultaten tydliga och analyserbara. Trovärdigheten i elevernas svar skulle dock kunna vara något missvisande i vissa fall. Några av eleverna verkar ha överdrivit sina prestationer vid några stationer då deras antal repetitioner sticker ut från övrigas svar. Viktigt att nämna är också att intentionen med eftertestet (Et) var att eleverna först skulle duscha och komma till klassrummet för att färdigställa eftertestet (Et) där efter den sista praktiska idrottslektionen. Det iscensatta blev dock att eleverna fick eftertestet (Et) i sin hand direkt när den praktiska lektionen var slut och fyllde således i formuläret liggandes på golvet i idrottshallen då de var trötta efter genomförd styrkelektion (A2). Detta kan ha medfört att de inte riktigt tänkte till om vad de skulle skriva utan en del slarvade för att bli klara snabbt och komma därifrån. Detta kan också ha bidragit till en del av bortfallet då det var några av eleverna som hann försvinna från idrottshallen innan alla dokument till eftertestet var utdelade.

Generaliserbarheten gällande denna undersökningsgrupp kan vara varierande med tanke på att den klass som studien gjordes i har elever från olika etniska bakgrunder samt att klassen tidigare har haft svårt att fungera som grupp och som därför har, med hjälp av de pedagoger som är kopplade till klassen, jobbat extra mycket med sociala frågor för att över huvud taget få klassen att fungera tillsammans. Undersökningen kan dock vara generaliserbar på så sätt att sett ur ett större perspektiv, som i projektet Health Literacy, är gruppen jämförbar med andra klasser ur år 5 som skulle kunna se ut på liknande sätt och som gör att undersökningen skulle kunna generera liknande resultat.

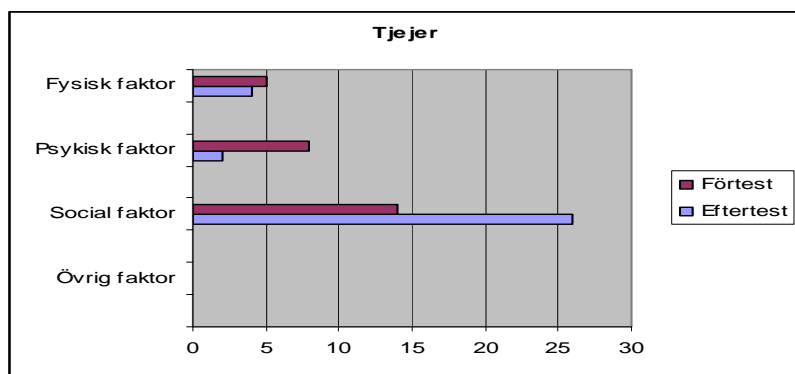
4. Resultat

I detta kapitel presenterar jag det resultat som undersökningen har visat. Inledningsvis presenteras det resultat som för- och eftertest gav. Efter det visas det resultat som de två praktiska lektionerna (A1, A2) har gett, för att följas av en analys av den teoretiska interventionen (B). Slutligen presenteras mina slutsatser av studien.

4.1. Resultat av för- och eftertest

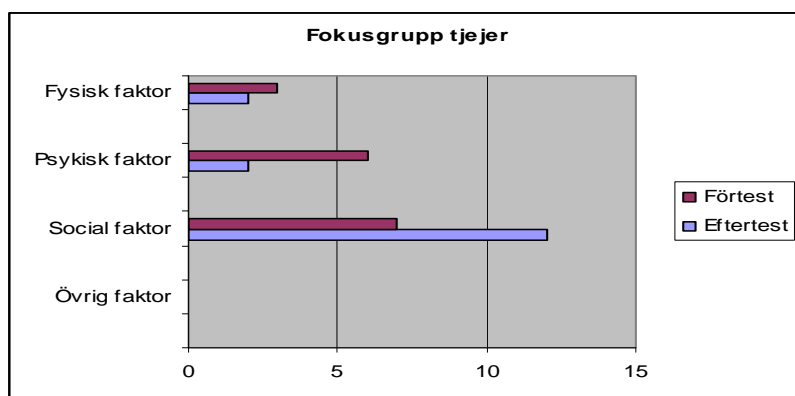
Det totala resultatet av det förtest (Ft) och det eftertest (Et) där eleverna svarade på frågan "Vad innebär det för dig att må bra?" har sammanställts och presenterats i form av stapeldiagram här nedan. De svar som eleverna gav har delats in i faktorer bestående av fysisk-, psykisk-, social- och övrig faktor. Faktorernas indelning är baserade på det material, kallat "På egna ben" (Trafikkontoret, Göteborg Stad) som användes vid den teoretiska lektionen (B). Jag har även valt att separera tjejernas svar och killarnas svar för att visa vad skillnaden blev mellan grupperna, vilket är brukligt inom modellen learning study.

Vid tjejernas resultat delades svaren in i följande faktorer: *Fysisk faktor* – sporta/idrotta, kramas, gott att äta, bra hälsa, orka mera. *Psykisk faktor* – läsa, vara snäll, ha kul, musik, skriva, känna stolthet. *Social faktor* – vänner, familj, djur, skolan, hjälpa andra, inte bråka, vara hemma, inte vara ensam, släkt. *Övrig faktor* fanns inte med hos tjejerna.



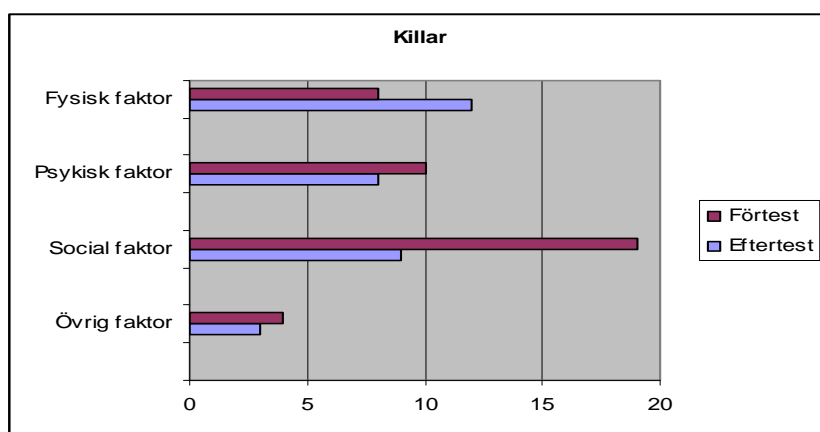
Diagrammet visar att vid den totala gruppen av tjejer (nio stycken) gav förtestet (Ft) ett resultat på fem svar av den fysiska faktorn, medan det i eftertestet (Et) bara gav fyra svar. Av den psykiska faktorn uppkom åtta svar på förtestet (Ft) och endast två svar på eftertestet (Et). Den sociala faktorn gav 14 svar på förtestet (Ft) och ökade till 26 svar på eftertestet (Et). Övrig faktor fanns inte med bland tjejernas svar.

I den fokusgrupp som representeras av de elever som varit med på alla moment i undersökningen ingår det fyra tjejer. Det resultatet ser ut på detta sätt:



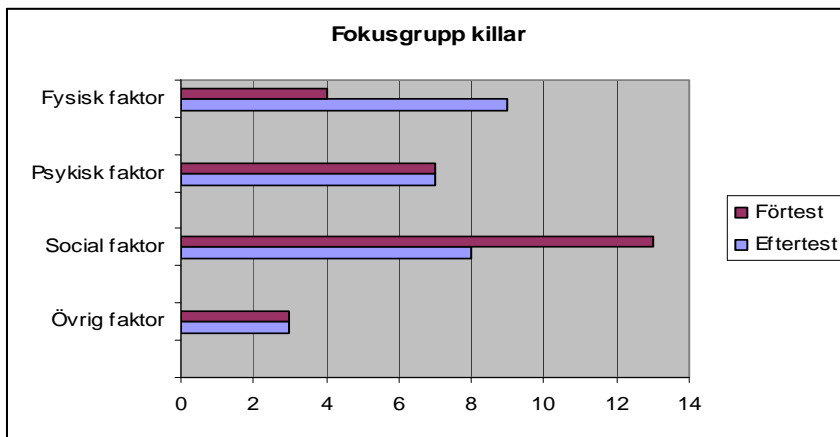
I denna grupp gav det tre svar på förtestet (Ft) och två svar på eftertestet (Et) av den fysiska faktorn. Av den psykiska faktorn blev det sex svar på förtestet (Ft) och två svar på eftertestet (Et). Den sociala faktorn gav här sju svar på förtestet (Ft) och ökade till 12 svar på eftertestet(Et).

Vid killarnas resultat utgjordes följande indelning av faktorer: *fysisk faktor* – sporta/idrotta, vara pigg, vara frisk, ha kondition, må bra rent allmänt, äta bra, få sömn, gott att äta, bra hälsa. *Psykisk faktor* – ha kul, ta pauser, inget bråk, musik, vara lugn, skratta, prata om känslor, läsa. *Social faktor* – vänner, trygghet, hjälpa andra, göra saker tillsammans, göra andra glada, tjejer, familj, visa respekt, skolan. *Övrig faktor* – ha rast, spela spel, roligt på tv, Barcelona, jul och sommar.



Detta diagram visar på att vid den totala gruppen av killar (14 stycken) gav förtestet (Ft) ett resultat på åtta svar av den fysiska faktorn, medan det i eftertestet (Et) ökade till 12 svar. Av den psykiska faktorn uppkom 10 svar på förtestet (Ft) och åtta svar på eftertestet (Et). Den sociala faktorn gav 19 svar på förtestet (Ft) men endast nio svar på eftertestet (Et). Övrig faktor gav fyra svar på förtestet (Ft) och tre svar på eftertestet (Et).

I fokusgruppen för killar ingår det sju stycken som har deltagit i alla moment i undersökningen. Den tabellen ser ut på följande vis:



I denna grupp gav det fyra svar på förtestet (Ft) och en ökning till nio svar på eftertestet (Et) av den fysiska faktorn. Av den psykiska faktorn blev det sju svar både på förtestet (Ft) och på eftertestet (Et). Den sociala faktorn gav här 13 svar på förtestet (Ft) men minskade till åtta svar på eftertestet (Et). Den övriga faktorn gav här tre svar på båda testen.

Vid en sammanslagning av fokusgruppens resultat ser det ut på följande vis: Fysiska faktorer gav en ökning på antalet svar från 0.64 till 1.0 i genomsnitt på eftertestet (Et) gentemot vad förtestet (Ft) gav. Detta trots att det var 4 elever av 11 som inte angav en enda fysisk faktor efter interventionen, till skillnad mot före då det var 5 elever av 11. Psykiska faktorer minskade med antalet svar från 1.18 till 0.82 i genomsnitt mellan förtestet (Ft) och eftertestet (Et). Också här var det 4 elever som efter interventionen inte angav någon alls. Sociala faktorer angav samma antal svar vid bägge testerna, 1.82 i genomsnitt, och gav alltså cirka dubbelt så många svar som de två första faktorerna. Övriga faktorer är konstanta och förekommer endast hos killarna.

Intressant att notera gällande hela gruppens resultat är att det är stor skillnad mellan killar och tjejer. Tjejerna ligger mycket högre på de sociala faktorerna och ökningen gällande de fysiska faktorerna helt och hållet finns bland killarna.

4.2. Resultat av de fysiska aktiviteterna

Fokusgrupp	106	108	114	116	101	103	109	113	115	119	125
Station 1:	+10%	+32%	0%	+17%	+5%	-2%	+10%	+75%	+52%	+14%	-66%
Bänkhopp	2 1	2 1	1 1	1 1	0 1	1 0	2 0	0 0	1 1	2 2	2 1
Station 2:	-15%	-23%	+71%	0%	+23%	+103%	+80%	+52%	-19%	+9%	-29%
Sit-ups	2 2	1 2	1 0	1 1	0 0	1 0	1 0	2 1	2 2	2 2	2 2
Station 3:	-19%	+20%	+118%	+11%	+34%	+150%	+32%	+21%	+10%	+39%	-13%
Rygg-lyft	1 2	2 2	0 2	1 1	0 0	1 0	2 2	2 2	2 2	2 2	2 2
Station 4:	-70%	+35%	+40%	+33%	+11%	+40%	+253%	-16%	+62%	+250%	+11%
Armhäv	1 0	0 0	1 0	1 1	0 0	1 0	0 0	1 0	1 2	2 2	1 0
Station 5:	+13%	+5%	+52%	+1%	+38%	+97%	+130%	-11%	+178%	+500%	+42%
Hopp	0 0	0 1	1 1	0 1	0 0	1 0	0 0	1 1	0 2	2 2	0 0
Station 6:	-5%	+19%	+56%	+16%	+83%	+280%	+275%	+229%	+550%	+35%	+18%
Benlyft	2 1	2 2	1 0	0 1	0 0	1 0	0 1	0 0	0 1	1 2	2 2
Station 7:	+315%	+23%	+40%	0%	+162%	+93%	+67%	+70%	+33%	+25%	+18%
McKenzie	2 2	2 2	2 1	2 1	2 1	1 0	1 1	0 1	2 2	0 1	2 2
Station 8:	-23%	+77%	+71%	+13%	+44%	-60%	-11%	+32%	-43%	+111%	-24%
Dips	1 1	0 0	0 0	1 1	0 0	1 0	1 1	1 1	2 0	1 2	2 0

Detta är en sammanställning över fokusgruppens resultat i de praktiska momenten av undersökningen (A1, A2). Den visar vad varje station innebar för aktivitet och förändringen i procent för varje elevs prestation i fokusgruppen mellan första lektionen och den sista lektionen. Teorilektionen (B) har genomförts mellan dessa två praktiska lektioner. Tabellen visar också med siffror 0, 1 och 2 om eleven tyckte övningen var 0=tråkig, 1=sådär och 2=rolig. Den första siffran i cellen visar vad eleven tyckte vid det första lektionstillfället och den andra siffran i samma cell visar vad eleven tyckte vid det sista lektionstillfället. Siffrorna överst i tabellen symboliserar de olika eleverna som deltagit vid alla moment i undersökningen.

Intressant att urskilja här är till exempel elev 108 som ökade sin prestation på sju av åtta stationer, men som bara ansåg att två av åtta stationer var roligare att genomföra andra gången. Eleven ändrade ingen åsikt på fem av stationerna och ansåg bara att en station var tråkigare. Även elev 114 ökade sin prestation på sju av åtta stationer och presterade samma som tidigare på en av stationerna, alltså ingen sänkning av prestationen. Eleven ansåg däremot att endast en av stationerna var roligare andra gången, tre av stationerna var likvärdiga och fyra av stationerna var tråkigare. Elev 103 ökade sin prestation markant på sex av åtta stationer, men ansåg att samtliga stationer var tråkigare andra gången. Elev 119 ökade sin prestation på samtliga stationer, ökade även på tre av stationerna gällande åsikten, men ansåg att samtliga stationer var roliga.

Troligt är dock att vissa av prestationsresultaten är mindre pålitliga då några av eleverna tycks ha satt i system att försöka skriva så högt resultat som möjligt vid några av övningarna. Ett exempel är elev 125 som vid station 1 påstod sig ha gjort 150 stycken repetitioner, och elev 127 påstod sig ha gjort 171 repetitioner, där övriga elever låg mellan 21 – 63 repetitioner. Detta rättade de emellertid till vid andra lektionstillfället (A2) då de fick en minskning med 66% respektive 73% och där antalet repetitioner var mer trovärdiga, vilket kan verifieras eller falsifieras med hjälp av videoanalysen, vilket inte var syftet med observationen.

4.3. Analys av teorilektionen

De tre delarna av lärandeobjektet, det intentionella, iscensatta och erfarna lärandeobjekten, som beskrevs under kapitel 2.3.1. learning study som metod, lyfts fram i denna analys och beskrivs på följande sätt:

Det intentionella lärandeobjektet i den teoretiska lektionen (B) var att ge eleverna kunskap om sambandet mellan hälsa och fysisk aktivitet. De aspekter av vår hälsa som lyftes fram var de fysiska, psykiska och sociala faktorerna och att de alla tre tillsammans bidrar till att vi mår bra. Tanken var att just den fysiska delen skulle betonas lite extra då undersökningen söker efter kopplingen mellan välbefinnande och fysisk aktivitet. Intentionen var också att tydliggöra för eleverna kopplingen mellan de praktiska lektionerna (A1, A2) och teorilektionen (B). Den värderingsövning som gjordes på slutet av lektionen (B) avsågs för eleverna att ta ställning till hur de tänker kring hälsa.

I det iscensatta lärandeobjektet blev resultatet att de faktorer som lyftes fram om hälsa diskuterades gemensamt i klassen, men just de fysiska faktorerna inte riktigt fick det fokus som var tänkt från början. Av eleverna själva nämndes flera sociala faktorer först, innan någon fysisk faktor kom fram. Det som eleverna först nämnde när de tänkte på hälsa var att ha kompisar, mamma, sin egen tjej och kusiner. Sedan kom de in på några fysiska faktorer såsom bra kondition, äta bra mat och att vara pigg. Sedan var det en elev som associerade hälsa till att vara sjuk. Denna aspekt skrevs aldrig upp på tavlan eftersom detta hade en negativ form av hälsa, vilket eventuellt skulle kunna ha gjorts för att visa kontrasten mellan hälsa och ohälsa. Efter det pratade de om rörelse och att spela till exempel fotboll. Nästa tanke berörde den sociala faktorn igen med ordet samhälle. Sedan kom en ny negativ form upp, nämligen att cigaretter förstör hälsan. Inte heller denna skrevs upp på tavlan eftersom den tillhörde de negativa aspekterna och lektionen skulle fokusera på de positiva sambanden. Efter det tänkte de på en psykisk faktor i form av att vara positiv. Sedan var det mer sociala faktorer såsom relationer och att visa respekt. Ännu en negativ faktor kom fram som berörde att vi mår dåligt av stress. Vad som inte riktigt nämndes i detta sammanhang var vikten av att alla tre faktorerna – fysisk, psykisk och social - behövs för att kroppen ska må bra och att vi ska uppleva god hälsa.

Lektionens (B) innehåll fortsatte med att eleverna fick svara med handuppräknings på några påståenden som faktiskt inte var riktade mot de fysiska aspekterna utan mer de sociala. Efter detta pratade vi mycket om sömn och hur den påverkar vår hälsa, vad den innebär för kroppen, hur mycket man behöver sova för att må bra och de fick några tips om hur man kommer till ro på kvällen. En elev tänkte till om hur mycket hon sover och frågade om det är bra eller dåligt. Vidare pratade vi nu om motion och rörelsens betydelse för att vi ska må bra. Att kroppen är gjord för att röra sig mycket och att rörelse stärker vårt skelett, särskilt innan de fyller tjugo stärks skelettet och att det då är extra viktigt med rörelse när de fortfarande är

unga. En elev undrade då om det var bra med tv-spel för då stärks ju skelettet i fingrarna. En annan kopplade till Wii-spelet fitness eftersom det är som ett träningspass. Eleverna fick komma med egna förslag om vad som är bra som rörelseaktiviteter och vad de gör på fritiden. Då kom det upp förslag som att gympa, ha rast, spela fotboll, mera fotboll, att man måste röra sig för att få vara med på fotbollen, ännu mer fotboll, hockey, fys-träning, leka pantgömmen på rasten, spela tennis, pingis och att cykla.

Efter att vi pratat om rörelse och motion berörde vi också lite om kost och vad som är bra att ha på tallriken när vi äter lunch eller middag. Vi kom gemensamt fram till att vi behöver ha grönsaker, potatis, bröd, pasta eller ris på tallriken. Någon ville gärna ha fruktsallad till efterrätt. Bra med mjölk till maten och att vi behöver proteiner som finns i bönor, linser, kött och fisk. En elev tycker att det är bra med Coca Cola när man är sjuk och en annan frågar om det är nyttigt med sushi. Slutligen gjorde vi en värderingsövning där eleverna skulle få ta ställning till olika frågor om hälsa. Vid denna övning var det många som tvekade och som tyckte att påståendena var lite svåra att förstå. Här hade det också varit bra om påståendena hade följt det som intentionen var och fokuserat på fysiska faktorer, men detta tappades dessvärre bort längs vägen och endast två av värderingsfrågorna berörde de fysiska faktorerna. Den ena frågan (bilaga 4) handlade om huruvida det var lättare att koncentrera sig om man har rört på kroppen innan. Då någon inte förstod riktigt vad som menades exemplifierades påståendet med att ha varit ute på rast och spelat fotboll och rört på sig mycket. Detta kom att fokuseras lite mer på att ha varit ute och fått frisk luft och rört på sig än vad själva rörelseaktiviteten i sig innebar. Den andra frågan (bilaga 4) berörde den fysiska aspekten mat, men handlade mer om hur trivsamt det var i bamba än vikten av att äta rätt mat.

Det erfarna lärandeobjektet innebar enligt det eftertest (Et) som gjordes att eleverna inte fann någon större koppling mellan fysisk aktivitet och välbefinnande i att må bra, vilket var ett förväntat resultat med tanke på vad som erbjöds under lektionen. De svar som kom fram på eftertestet (Et) var till viss del ett resultat av teorilektionen, men i det stora sammanhanget påverkades inte eleverna särskilt mycket av denna koppling. Vid utläsning av den praktiska lektionen (A2) som genomfördes efter teorilektionen blir det tydligt att de flesta eleverna ökar sin prestation, men det finns inte något samband mellan den ökade prestationen och känslan av att övningen kändes bättre. Vid tolkning av eftertestet (Et) kan några effekter utläsas av teorilektionen (B) där några elever nämner faktorer som bra hälsa, att orka mera, att vara frisk, ha kondition, äta bra och få bra sömn mot vad de skrev på förtestet (Ft). Dessa elever har alltså anammat några nya kunskaper om hälsa och välbefinnande efter den intervention som genomfördes på teorilektionen (B). Fokusgruppen påverkades på så sätt att deras resultat pekar mot en ökad fysisk medvetenhet, minskad psykisk medvetenhet och att den sociala medvetenheten kvarstår på samma som före interventionen.

4.4. Slutsatser

Efter studiens genomförande och av den analys som gjorts har jag kommit fram till följande slutsatser gällande de frågeställningar undersökningen berör:

- Vad anser eleverna vara av betydelse för att de ska må bra?

Elevernas första tankar om att må bra har varit kopplade till många sociala faktorer. Det de flesta av tjejerna kopplade till välmående var att ha vänner, familj och att sporta av något slag. Efter den teoretiska interventionen (B) uppkom några nya faktorer hos tjejerna såsom att inte bråka, bra hälsa, inte vara ensam och släkten. Det faktum att tjejernas svar av fysiska faktorer

inte ökade efter interventionen, utan snarare minskade totalt sett, visar att de inte uppfattade det intentionella budskapet av teorilektionen, men eftersom det ändå uppkom några nya aspekter som de inte hade haft med tidigare, tyder det ändå på att de lyssnade och tog till sig det som sades under lektionen (B). Det iscensatta budskapet kan således ha uppfattats som att om man innehar någon av de tre faktorerna psykisk, fysisk eller social, räckte det för att känna välbefinnande. Denna slutsats gäller både den totala gruppen av tjejer samt fokusgruppen.

Killarnas första tankar om välmående var också kopplade till många sociala faktorer, såsom att ha vänner, ha kul tillsammans, att sporta av något slag, familj och att inte bråka. Efter den teoretiska interventionen (B) framkom det fler fysiska faktorer samt några psykiska, såsom att vara frisk, ha kondition, skratta, kunna prata om känslor, äta bra och sova bra, samt att ha en bra hälsa. Alltså ökade killarnas svar av fysiska faktorer efter interventionen, vilket var intentionen med teorilektionen. Denna slutsats gäller både den totala gruppen av killar samt fokusgruppen.

- På vilket sätt uppfattar eleverna fysisk aktivitet som en av faktorerna till välbefinnande?

Eleverna uppfattar att fysisk aktivitet är bra för hälsan och för att välbefinnande ska upplevas. De tycker om att sporta, vilket också framgår av förtest (Ft) och eftertest (Et), samt av det som framkommer genom dialog med eleverna under den teoretiska lektionen (B). Det är dock många andra faktorer som eleverna nämner kring sin känsla av att må bra och när vi talar om hälsa under teorilektionen (B), framför allt sociala faktorer. Av detta drar jag slutsatsen att de finner det viktigt med fysisk aktivitet för att må bra, men att de också väger in många andra faktorer för sitt välmående och att de inte direkt knyter välbefinnandet till just den fysiska aktiviteten. Tydligt är dock att killarna väger in betydligt fler fysiska faktorer i sitt välbefinnande än vad tjejerna gör.

- Hur förändrar eleverna sin uppfattning om den specifika fysiska aktiviteten efter den teoretiska interventionen?

Vad gäller den specifika fysiska aktiviteten har jag utgått från de resultat som fokusgruppens protokoll har visat, eftersom det är av stor betydelse att eleverna medverkade vid alla moment för att kunna utläsa något resultat härvidlag. Av 11 stycken elever och totalt 88 tillfällen för prestation kan konstateras att det har skett en total ökning på cirka 77% av prestationen efter den teoretiska interventionen (B). En minskning har skett med cirka 19% och det är således cirka 3% med oförändrad prestation. Här har alltså skett en generell ökning av prestationen som mycket väl kan bero på den teoretiska interventionen (B). Tjejernas ökning av prestationen består av cirka 52% vilket tyder på att en positiv förändring har skett, men det har även skett en minskning av prestationen med cirka 14%. Hos killarna har förändringen skett med en ökning på cirka 58% vilket också tyder på att en positiv förändring har skett, medan det även hos killarna har skett en minskning av prestationen med cirka 14%. Med en koppling till hur eleverna har svarat på sina eftertest (Et) är det dock killarna som visar på störst insikt om förändring efter den teoretiska interventionen (B) då det var killarna som hade flest fysiska faktorer nämnda. Här har även motivationen en del i sammanhanget eftersom detta också påverkar hur eleverna har arbetat vid varje station både före och efter den teoretiska interventionen. Det är alltså svårt att dra någon generell slutsats i denna fråga då det är många faktorer som påverkar resultatet, men svaret lutar ändå åt att de har förändrat sin uppfattning gällande den specifika fysiska aktiviteten efter den teoretiska interventionen eftersom resultatet pekar på en generell ökning av prestationen.

- Vad kan vara avgörande för att elever ska urskilja ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande?

Då intentionen med den teoretiska interventionen var att få eleverna mer uppmärksamma på vad hälsa innebär och vikten av att röra på sig, blev det iscensatta resultatet att lektionen (B) mer kom att handla om sociala aspekter för hälsan. Då eleverna själva fick börja med att säga vad de tänkte på i samband med hälsa kom flera sociala faktorer upp först, innan de nämnde någon fysisk faktor alls. Detta visar på att denna klass tänker mycket socialt i fråga om hälsa, vilket är avgörande i detta sammanhang. Det faktum att några elever lyfte negativa aspekter av hälsa såsom att vara sjuk, att cigaretter förstör hälsan och att stress inte är bra, visar på en insikt om vad hälsa innebär, men då detta inte skrevs upp på tavlan bland de övriga positiva aspekterna kan det ha uppfattats som att detta inte var av så stor betydelse och blev därmed kritiskt för eleverna att urskilja. Likaså att intentionen med att den teoretiska lektionen handlade om de tre faktorerna psykisk, fysisk och social hälsa, var att eleverna skulle få en uppfattning av betydelsen av att dessa tre faktorer tillsammans innebär god hälsa blev det iscensatta att eleverna endast uppfattade att någontida av faktorerna skulle räcka för att uppleva god hälsa. Av detta kan utläsas att det som är avgörande för elever att urskilja som ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande är vad som har betydelse av god hälsa, psykiska, fysiska, sociala faktorer eller det faktum att alla tre faktorerna är nödvändiga i ett samspel med varandra. Likaså att negativa faktorer kan vara avgörande för att uppleva välbefinnande och därmed kunna vara fysiskt aktiv, istället för att uppleva den ohälsa man får av att vara sjuk, cigaretter eller av att stressa.

För att tydliggöra de aktuella kritiska aspekter som här lyfts fram listar jag dessa:

- Sociala faktorer i samband med hälsa
- För få fysiska faktorer kopplade till att må bra
- Negativa aspekter av hälsa, det vill säga att vara sjuk, cigaretter och stress
- Att psykiska, fysiska och sociala faktorer påverkar tillsammans till en bra hälsa

5. Diskussion

I denna undersökning har alltså ingen fullvärdig learning study genomförts utan det som gjorts är en liten del, en så kallad microcycling, av en learning study. Genomförandet av undersökningen är således ett led i learning study-cykeln och genom att följa mönstret för en learning study har studien gett ett resultat som kan ligga till grund för en uppföljande undersökning med learning study som metod.

Syftet med denna studie var att göra en inledande kartläggning av elevers uppfattning av vad de anser vara bidragande orsaker till att de mår bra, samt att studera vilken uppfattning eleverna har om sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. I och med att tillvägagångssättet i en learning study utgår från vad eleverna har för förkunskaper om det lärandeobjekt man vill lyfta, görs detta med hjälp av ett förtest (Ft) där eleverna får svara på den fråga som lärandeobjektet avser och därigenom identifieras elevernas kritiska aspekter. I denna studie lyftes alltså frågan om vad det innebär att må bra, där eleverna svarade skriftligt och synliggjorde så sina kritiska aspekter för lärandeobjektet. Vad som blev tydligt var att eleverna fokuserade mycket på sociala faktorer för sitt välbefinnande och till viss del på fysiska faktorer och psykiska faktorer. Detta kan ha sin förklaring i att klassen tidigare har varit en rätt så stökig klass och har därför fått jobba mycket på att kunna fungera tillsammans som grupp. Eleverna verkar ha kommit långt i denna process och det är därför inte så konstigt om de tänker mycket på de sociala aspekterna som avgörande faktorer till deras välmående. Denna kartläggning visade alltså genom förtest (Ft) och eftertest (Et) om det i elevernas förkunskaper fanns någon koppling mellan fysisk aktivitet och välbefinnande eller inte, samt om de efter genomförd undersökning gjorde fler kopplingar än vad de hade tidigare. Syftet med studien är alltså uppnått, men kanske att resultatet hade varit annorlunda om det å ena sidan varit en annan klass som var trygga med varandra från första början, eller om det hade uppkommit andra aspekter än de som kom upp vid detta tillfälle. Å andra sidan skulle undersökningen då kunnat bli mindre givande i form av färre kritiska aspekter att ta med sig till nästa undervisningscykel.

5.1. Motivation

Claes Annerstedt (2007) skriver att motivation handlar mycket om självförtroende, god självkänsla samt att man har positiva känslor kring det man gör. Därför är det viktigt att få eleverna att känna detta under de idrottslektioner de medverkar i. För att motivera eleverna ytterligare och för att ge dem möjlighet till ett livslångt intresse av fysisk aktivitet menar Annerstedt (2007) att det är av stor betydelse att få eleverna att känna ett välmående under de fysiska aktiviteter man bedriver i idrottsundervisningen, få dem att gilla det de gör och att inspirera dem så att de även vill ägna sig åt aktiviteten även när inte läraren är närvarande. Att ha en meningsfull undervisning med aktiviteter som eleverna tycker är intressanta och roliga är motiverande för dem.

Vad gäller denna undersökning är det främst i frågan om hur eleverna ändrar sin uppfattning om den specifika fysiska aktiviteten efter den teoretiska interventionen, som elevernas motivation gällande prestation kommer i fråga. Undersökningen bestod först av en praktisk idrottslektion (A1) där eleverna fick arbeta cirkelvis vid styrkestationer samtidigt som de fyllde i det rörelseprotokoll (Rp1) jag skrivit om tidigare. Sedan följde en teoretisk lektion (B)

där intentionen var att upplysa eleverna om vikten av fysisk aktivitet i samband med god hälsa. Efter den teoretiska lektionen (B) genomfördes alltså ytterligare en praktisk idrottslektion (A2) där eleverna fick genomföra samma övningar som vid den tidigare lektionen samt att de fick fylla i ytterligare ett protokoll (Rp2). Sett ur det perspektiv som undersökningen belyser blev resultatet att eleverna till stor del ökade sin prestation vid den andra idrottslektionen (A2), men det gick inte att se något tydligt samband huruvida de tyckte att stationerna var roligare, tråkigare eller likvärdiga vid andra lektionen. Ta till exempel den elev 108 som jag nämnde under kapitel 4.2, som ökade prestationen på sju av åtta stationer men ändå bara ansåg att två av stationerna var roligare andra gången. Även elev 114 som också ökade sin prestation på sju av åtta stationer, men ansåg att endast en station var roligare vid andra tillfället. Elev 119 däremot ökade sin prestation på samtliga stationer och tyckte att alla stationer var roliga vid andra lektionen. Av detta kunde ändå utläsas ett resultat som visar på att gruppen lyssnat och tagit till sig det som sades under den teoretiska lektionen (B). Om man däremot ser på övningarna ur ett motivationsperspektiv skulle man kunna tänka sig att eleverna å ena sidan inte blev motiverade till en ökande prestation eftersom de redan hade gjort samma övningar en gång tidigare och därför undrade varför de skulle göra samma sak igen. Å andra sidan kände de igen övningarna andra gången och visste vad som skulle göras, vilket skulle kunna ha bidragit till att de kunde ta i ytterligare och på så sätt blivit motiverade till en högre prestation. Vad som också kan ha bidragit till att de ökade sin prestation ur ett motivationsperspektiv är tävlingsinstinkten. De kan ha känt att de antingen tävlade med den eller de kompisar som var i samma grupp vid stationerna om att prestera mest, eller att de tävlade med sig själva om att prestera mer än vid tidigare lektion, förutsatt att de då kom ihåg vad de hade presterat då. De som minskade sin prestation kan ha sviktat i motivationen och av att syftet inte uppfattats tillräckligt samt att de helt enkelt bara kände sig trötta av aktiviteten.

5.2. Välbefinnandehälsa

I delen om välbefinnandehälsa har jag först beskrivit vad ordet välbefinnandehälsa innebär. Brulde & Tengland (2003), menar att ett hälsorelaterat välbefinnande är associerat till vår funktionshälsa och har direkta inre orsaker. Att må bra innebär alltså att man känner sig stark, lätt i kroppen, utvilad, fräsch, avspänd, energisk, pigg, fokuserad, motiverad och vaken (a.a.). Hälsa och livskvalitet hör också ihop med välbefinnande på så sätt att man kan se att vissa förbättringar i välbefinnandet ger både hälsoförbättringar och förstärker livskvaliteten, menar Nordlund, Rolander & Larsson (2006). De skriver också om vikten av att hälsoarbetet i skolan planeras långsiktigt och att samtal om hälsa och livsstil blir ett naturligt inslag i verksamheten. De vill påvisa att hälsoundervisningen blir mer meningsfull för både barn och vuxna om innehållet är verklighetsanknutet och att barnens egna erfarenheter och kunskaper får ta plats i undervisningen. Det är av stor vikt att eleverna finner innehållet intressant, spännande och nyttigt för att de ska tillgodogöra sig hälsoarbetet på bästa sätt och känna ett välbefinnande i skolmiljön (a.a.).

Vid genomförandet av den teoretiska lektionen (B) i denna studie kände jag att det var viktigt att eleverna var delaktiga under lektionen därför att de skulle få känna att deras egna erfarenheter och tankar kring ämnet var betydelsefulla. Eleverna var väldigt tillmötesgående och bidrog med många tankar och funderingar kring det lektionen handlade om. Under lektionen använde jag mig av ett undervisningsmaterial som är taget från trafikkontoret, Göteborg Stad, kallat "På egna ben". Detta är ett material som behandlar ämnet hälsa på ett elevvänligt sätt och lektionen lades till stor del upp utefter detta material. Mycket av innehållet riktar sig direkt till eleverna och de fick vara med i diskussioner kring vad hälsa

innebär, ta ställning till olika påståenden, lyssna till hur sömn, rörelse och mat påverkar vår kropp och hälsa samt göra en värderingsövning. Syftet med denna lektion (B) var som nämnts tidigare, att göra en intervention i samband med de praktiska lektionerna (A1, A2) för att se om eleverna efter detta gjorde några förändringar gällande sin uppfattning om den fysiska aktivitetens roll i förhållande till välbefinnandet. Resultatet av undersökningen visade att eleverna gjorde några förändringar vid sina eftertest (Et), men inte i någon större utsträckning. Förklaring till detta kan vara, som jag nämnt tidigare, att de fick fylla i eftertestet (Et) på annan plats än det var tänkt från början samt att de gjorde det under viss tidspress då de ville komma ut i duschen och byta om efter idrottslektionen (A2). Det skulle även kunna vara så att teorilektionen (B) tappade lite av fokus på vikten av fysisk aktivitet eftersom eleverna själva talade mycket om sociala funktioner i stället. Det material jag använde var ett väldigt bra material sett ur ett undervisningsperspektiv, men det kan ha bidragit till att jag som höll i lektionen drogs med för mycket av det som upptogs i materialet. Det vill säga att lektionen även kom att handla om andra faktorer än den fysiska faktorn som egentligen var det intentionella syftet. Likaså att sambandet mellan de fysiska lektionerna (A1, A2) och den teoretiska lektionen (B) inte uppfattades som en viktig del, kan ha gjort att eleverna inte förstod kopplingen mellan den fysiska aktiviteten och den teoretiska interventionen så att de därför inte heller riktigt tänkte till på slutet när de fyllde i sitt eftertest (Et), som önskvärt var.

En tanke till fortsatt arbete i den klassen som jag gjorde min undersökning i är att de skulle kunna fortsätta på detta spår med fysiskt välbefinnande. Genom de förtest (Ft) som gjordes i studien blir det tydligt att klassen tidigare kan ha arbetat mycket med sociala funktioner för att de skulle fungera i klass och för att må bra tillsammans i klassen. Detta skulle pedagogerna kring klassen nu kunna utveckla till att väva in mer fysiska faktorer så att klassen får en bredare förståelse av välbefinnandet och av vad god hälsa innebär. De sociala faktorerna har de som jag sagt tidigare kommit långt med, så varför inte lyfta detta till ett nytt plan och arbeta med mer fysiska faktorer. Det är ändå en aktiv klass med många som idrottar av något slag så förutsättningarna är goda till ett lyckat resultat.

Jag har i litteraturdelen även tagit upp lite kring ett forskningsprojekt som kallas för "Handslaget" (Riksidrottsförbundet, Handslagsrapport 2007:1). Detta ville jag ha med för att visa på hur ett samarbete mellan idrottsföreningar och skolor kan fungera. Jag skulle kunna tänka mig att en learning study även skulle kunna genomföras på ett liknande sätt som Handslaget genomfördes, men att det istället är forskare och lärare som samarbetar tillsammans med idrottsföreningar eller riksidrottsförbundet. Syftet med det projektet var att få fler barn och ungdomar att bli mer fysiskt aktiva, vilket också en learning study skulle kunna ha som syfte. Kopplat till denna studie skulle man kunna säga att även den här går i samma tecken, men med syftet att belysa huruvida eleverna urskiljer sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande, istället för att enbart fokusera på den fysiska aktiviteten i sig.

Även lite grann om folkhälsa har jag tagit upp i min litteraturdel då jag anser det vara relevant i sammanhanget med välbefinnandehälsa. Winroth & Rydqvist (2008) menar att i synnerhet idrottsrörelsen har påverkat folkhälsoarbetet genom att entusiasmera barn, ungdomar och vuxna till att röra på sig, bli mer fysiskt aktiva och därigenom minska risken för ohälsa samt att de genom att vara aktiva i olika hälsoinriktade projekt bidrar till att den fysiska aktiviteten i denna målgrupp ökar. Detta skulle kunna lyftas in i skolan till exempel genom ämnet Idrott & Hälsa så att elever och personal får en större inblick i vikten av fysisk aktivitet för välbefinnandet, kanske som ett projekt eller genom en learning study gemensamt i ett lärarlag.

Kapitlet om ämnet Idrott & Hälsa, som jag också skriver om tidigare i rapporten, belyser ämnets karaktär och syfte genom att beskriva vad som står med i skolverkets kursplan, främst angående kopplingen till välbefinnandehälsa. Då min undersökning riktar sig till huruvida elever upplever den fysiska aktiviteten som en faktor till välbefinnande anser jag det vara relevant att lyfta idrottsämnets betydelse i skolan. I skolverkets kursplan står det att "Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan". (Skolverket, SKOLFS:2000:135), vilket också är knutet till min undersökning där jag i teorilektionen (B) talade om de tre faktorerna fysisk, psykisk och social hälsa. De praktiska lektionerna (A1, A2) syftade till att se om eleverna ändrade sin prestation något efter att den teoretiska lektionen (B) var genomförd, vilket resultatet också visade att de flesta gjorde. Det som kunde ha gjorts annorlunda i denna del av undersökningen var att göra en tydligare koppling för eleverna vad som var tanken med de båda praktiska idrottslektionerna (A1, A2) och den teoretiska lektionen (B). Annerstedt (2007) menar att aktiviteterna bör vara meningsfulla och relevanta för att deltagandet ska bli bra samt att vid en rörelseaktivitet med ett tydligt syfte uppnås bäst effekt om deltagarna har medvetenhet om syftet och får möjlighet att reflektera över aktiviteten. Detta gjordes till viss del i min undersökning, men det kan vara så att eleverna inte uppfattade syftet med att ha två likadana idrottslektioner (A1, A2) efter varandra och de gjorde heller inte kopplingen till varför den teoretiska lektionen (B) genomfördes mellan de bägge praktiska (A1, A2). Detta kan alltså vara en kritisk aspekt att lyfta fram i en påföljande learning study.

5.3. Learning study

Learning study metoden bottenar i variationsteorin, vilket innebär att man i en learning study går från ett tankesätt till ett nytt samt att läraren och forskarteamet ser olikheter som de utvecklar i de olika undervisningscyklerna. Inläringssituationens relevansstruktur är drivkraften i lärandet, och variationen är dess viktigaste mekanism, skriver Marton & Booth (2000). Detta innebär att den lärande får möjlighet att få kunskap om någonting på ett annat sätt än tidigare. Den lärande får alltså genom variation möjlighet att urskilja och åtskilja olika aspekter av ett fenomen som den lärande inte har gjort tidigare. Det är just genom variationen som aspekter differentieras och den lärande får möjlighet till nya lärandesituationer (a.a.) I denna studie innebär det att efter genomförda tester (Ft, Et) gå vidare och lyfta elevernas kritiska aspekter till ett nytt plan, se nya kopplingar som man lyfter fram i nya undervisningscykler och som därigenom blir nya lärandesituationer för eleverna. Det är detta som görs i en fullvärdig learning study där lärarlag och forskarteam sätter sig ner och tillsammans analyserar och planerar för nästa steg i undervisningen. Vad gäller denna studie skulle det till exempel vara att använda sig av det eleverna själva antydde om hälsa, framförallt de kritiska aspekter om ohälsa som de nämnde. Att vara sjuk sa en elev, skulle man kunna lyfta till vad som behövs för att inte bli sjuk och därigenom nå en annan insikt om hälsa. Vad det är som gör att man blir sjuk kan vara av olika anledningar och när eleverna får nya erfarelser om detta kopplar de det till nya lärdomar och utvecklar sin förståelse till välbefinnande och god hälsa. Lägga där till att genom att lärarna även lyfter vikten av att röra på sig för att inte bli sjuk får eleverna ännu ett perspektiv till denna förståelse.

Holmqvist (2006) beskrev de tre olika delarna av ett lärandeobjekt, det intentionella, det iscensatta och det erfarna lärandeobjektet, vilka jag har kopplat till i analysen av denna studie. Detta är också en stor del av en learning study som är avgörande för att komma vidare till nästa steg i undervisningen. Jag har främst analyserat den teoretiska interventionen i dessa tre

lärandeobjekt för att se vad effekten av den teoretiska lektionen verkligen blev, eftersom syftet med denna studie även var att undersöka hur en intervention i form av fysisk aktivitet i kombination med teorilektion om välbefinnande kan påverka elevernas uppfattning om samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. För att kunna avgöra detta knyts hela processen samman, då elevernas förtest (Ft) visar på deras förförståelse om hälsa och välbefinnande. Den första idrottslektionen (A1) genomförde de samtidigt som de fyllde i rörelse- protokollet (Rp1) om hur mycket de presterade och hur de ansåg att övningen kändes. Sedan hade vi den teoretiska interventionen (B) där intentionen var att upplysa eleverna om vad hälsa innebär, vad vi kan göra för att må bra samt vikten av fysisk aktivitet. Efter den gjorde eleverna en ny idrottslektion (A2) och fyllde i nya protokoll (Rp2) som visade om eleverna presterade mer eller mindre än tidigare och om övningen kändes lika som vid tidigare lektion eller om det kändes annorlunda. Till sist fick eleverna fylla i ett eftertest (Et) som visade om de hade fått några nya tankar kring sitt välmående och om de insåg vikten av fysisk aktivitet.

Allt detta har sedan sammanställts i olika tabeller och diagram som visar resultatet av undersökningen. Slutsatser som drogs av detta var att eleverna inte ändrade sina svar särskilt mycket från det första testet till det sista, men att några nya aspekter ändå uppkom. Många faktorer spelar in här och vad som kan ha påverkat svaren är till exempel att det iscensatta resultatet av teorilektionen inte fullt ut blev som intentionen påbjöd. Vad som kunde ha gjorts annorlunda i den teoretiska delen är till exempel att fånga upp det eleverna sa om ohälsa, att vara sjuk, cigaretter och stress, för att använda det i undervisningen så att eleverna fick en förståelse om ohälsa och därmed förstå skillnaden mellan ohälsa och hälsa, samt att lyfta deras insikt till hälsa genom att de då förstår vad man kan göra för att inte bli sjuk, till exempel att röra på sig mycket fysiskt och så vidare. Detta är å andra sidan några kritiska aspekter att använda sig av som underlag i den fortsatta undervisningscykeln i den fullvärdiga learning studien som skulle kunna ha fortsatt efter denna studie. Vad som mer kunde ha gjorts annorlunda är att verkligen knyta ihop sambandet mellan de praktiska lektionerna (A1, A2) och den teoretiska (B) för elevernas insikt om vad som var tänkt med studien. I detta fall nämndes detta samband bara snabbt i en introduktion i samband med att de fick utdelat sina dokument med förtesten (Ft). Likaså kunde vikten av de tre faktorerna psykisk hälsa, fysisk hälsa och social hälsa ha knutits samman med ett starkare band så att eleverna förstod bättre att alla tre faktorerna behövs för att uppnå en god hälsa och välbefinnande. Ännu en sak som verkligen påverkade resultatet på eftertestet (Et) i denna studie var det faktum att eleverna fyllde i sina protokoll (Rp2) direkt efter idrottslektionen (A2) på golvet i idrottshallen då de var trötta efter genomförda aktiviteter. Intentionen var att eleverna skulle ha fått gå för att duscha och byta om för att sedan fylla i eftertestet (Et) i klassrummet, men det iscensatta blev annorlunda. Detta kan ha medfört att eleverna hade lite bråttom att fylla i dokumenten och att de därför inte tänkte efter så mycket på vad de ville skriva. Resultatet kan ha blivit ett annat om de hade fått fylla i sitt eftertest (Et) i lugn och ro i klassrummet och jag tror att det erfarna lärandeobjektet hade blivit ett annat för eleverna om så var fallet, eftersom de i sådana fall hade låtit intrycken sjunka in och de hade fått tid till reflektion och eftertanke om det de erfarit.

5.4. Avslutande diskussion

Syftet med studien var alltså att göra en inledande kartläggning av elevers uppfattning av vad de anser vara bidragande orsaker till att de mår bra, samt att studera vilken uppfattning eleverna har om sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Detta har uppnåtts

genom att elevernas förtest och eftertest har sammanställts i olika tabeller och diagram som sedan har tolkats och resultat har utlästs utifrån dessa. Studien belyser alltså huruvida eleverna urskiljer sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande eller inte. Det resultat som studien gett är att denna grupp av elever är fysiskt aktiva och många av dem ser ett samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande till viss del, men att de fokuserar på mest i sina tankar om välmående ändå har med sociala faktorer att göra.

Studien syftade även till att undersöka hur en intervention i form av fysisk aktivitet i kombination med teorilektion om välbefinnande kunde påverka elevernas uppfattning om samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Detta har uppnåtts genom att eleverna först fick genomgå en praktisk idrottslektion (A1), sedan en teoretisk lektion (B) och till sist ytterligare en praktisk idrottslektion (A2). Utav detta har elevernas protokoll (Rp1, Rp2) med antal prestationer och tyckanden om de praktiska övningarna sammanställts i en tabell som visar på om eleverna ökade eller minskade sin prestation vid den andra praktiska lektionen (A2) samt om deras åsikter om hur de tyckte att övningen kändes ändrades eller ej. För att även kunna utläsa om deras uppfattning om sambandet mellan den fysiska aktiviteten och välbefinnandet ändrats efter den teoretiska interventionen (B) har även elevernas svar på eftertestet (Et) tolkats och skrivits in i resultaten. Detta har visat att eleverna till stor del ökade sin prestation vid de praktiska lektionerna (A1, A2) efter teorilektionen (B), men något samband med hur de tyckte om övningarna gick inte att se. Vid eftertestet (Et) kunde man dock se att några av eleverna skrev fler fysiska faktorer än tidigare och tydligt var att det främst var killarna som visade på en förändrad insikt i frågan.

Här finns alltså mycket material att använda sig av om en vidare undersökning med learning study som metod skulle genomföras. Att lyfta fram elevernas kritiska aspekter och ta med sig dem till nästa nivå i undervisningscykeln samt att verkligen fokusera på det intentionella budskapet i interventionerna tror jag skulle vara av stort intresse för den som vill se ytterligare resultat av vad välbefinnandehälsa inom Idrott & Hälsa skulle kunna ge.

Jag känner att detta har varit ett intressant ämne att undersöka och jag anser det vara viktigt att lyfta denna syn på människors välmående och önskan vore att kunna påverka fler till att se vikten av fysisk aktivitet i samband med välbefinnandehälsa.

Referenslista

- Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare.
- Brülde, B. & Tengland, P. (2003). *Hälsa och sjukdom: en begreppslig utredning*. Lund: Studentlitteratur.
- Claesson, S. (2002). *Spår av teorier i praktiken: några skolexempel*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklom, Ö., Oddsson, K., & Eklom, B. (2004). *Health-related fitness in Swedish adolescents between 1987 and 2001*. Acta Paediatrica.
- Esaiasson, P. (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. (3., [rev.] uppl.) Stockholm: Norstedts juridik.
- Gustavsson, L. (2008) *Att bli bättre lärare. Hur undervisningsinnehållets behandling blir till samtalsämne lärare emellan*. (Doktorsavhandling, Institutionen för svenska och samhällsvetenskapliga ämnen vid lärarutbildningen). Umeå Universitet: Print & Media.
Hämtat den 18 november 2010 från
<http://www.skolporten.com/art.aspx?typ=art&id=a0A200000012ddtEAA>
- GRUC, 2010. Regionalt utvecklingscentrum vid Göteborgs universitet.
Hämtat 15 november 2010 från
<http://www.ufl.gu.se/samverkan/gruc/professionsutv/learningstudy>
- Health-Literacy projekt: Hämtat 1 januari 2011 från
<http://www.hsph.harvard.edu/healthliteracy/files/healthliteracyinadulthoodeducation.pdf>
- Holmqvist, M. (red.) (2006). *Lärande i skolan: learning study som skolutvecklingsmodell*. Lund: Studentlitteratur.
- Illeris, K. (2007). *Lärande*. (2., [rev. och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Learning study konferens vid Göteborgs universitet 2010-01-18.
Hämtat 15 november 2010 från
<http://www.ur.se/play/156964>
- Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- McElroy, M. (2002). *Resistance to exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (2006). *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn. D. 2, Inne*. Stockholm: Liber.
- Rienecker, L. & Stray Jørgensen, P. (2008). *Att skriva en bra uppsats*. (2., [rev. och uppdaterade] uppl.) Malmö: Liber.

Riksidrottsförbundet: Handslagsrapport 2007:1. *Fysisk aktivitet åt alla elever i skolan*. Hämtat 16 december 2010 från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_607/scope_128/ImageVaultHandler.aspx

Skolverket (2006): *1994 års läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (LPO 94*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2000-07). *Kursplan för Idrott och Hälsa*. SKOLFS:2000:135
Hämtat 4 december 2010 från <http://www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138/func/kursplan/id/3872/titleId/IDH1010%20-%20Idrott%20och%20h%20h%20E4lsa>

Sollerhed, A-C., Apitzsch, E., Råstam, L., & Ejlertsson, G. (2007) . *Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity*. Health Education Research 2007.

Statens kulturråd (1989-). *Nationalencyklopedin: ett uppslagsverk på vetenskaplig grund utarbetat på initiativ av Statens kulturråd*. Höganäs: Bra böcker.

Stråhlman, O. (2005). *Idrott - mål eller medel: några kritiska nedslag i idrottsforskningen*. Göteborg: Univ., Idrottshögskolan, Inst. för pedagogik och didaktik.

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

Trafikkontoret, Göteborg Stad. *På egna ben*. Hämtat 30 november 2010 från www.paegnaben.se

Wernberg, A. (2009) *Lärandets objekt. Vad elever förväntas lära sig, vad görs möjligt för dem att lära och vad de faktiskt lär sig under lektionerna*. (Doktorsavhandling, Den Nationella Forskarskolan i Pedagogiskt Arbete) Print & Media, Umeå universitet, Umeå.
Hämtat 18 november 2010 från <http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:278517>

Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bilagor

Får ert barn vara med i min undersökning till mitt examensarbete?

Jag är en student som utbildar mig till lärare vid Göteborgs Universitet, med inriktning Idrott & Hälsa. Jag skall nu skriva den avslutande uppgiften inom lärarutbildningen som är mitt examensarbete och som ger mig min lärarbehörighet. Arbetet motsvarar 10 veckors heltidsstudier och skall vara klart i slutet av december.

Examensarbetets syfte är att göra en undersökning om elevers välbefinnandehälsa inom skolidrotten. Vad de tänker om ”må bra känsla” före och efter studien. Studien innebär att eleverna genomför en praktisk idrottslektion, en teorilektion och sedan en praktisk idrottslektion till. Dessa tre lektioner kommer att filmas för att jag ska kunna observera deras tankar kring välbefinnande och deras motivation till rörelseaktiviteter. Filmen kommer inte att användas till något annat ändamål eller visas för någon annan än mig själv och det forskningsteam jag arbetar med inom Göteborgs universitet. Alla elever kommer att garanteras anonymitet. Den skola och klass som finns med i undersökningen kommer inte att nämnas vid namn eller på annat sätt kunna vara möjlig att urskilja i undersökningen. I enlighet med de etiska regler som gäller är deltagandet helt frivilligt. Studien kommer att kunna bidra till en större medvetenhet för eleverna kring vikten av att röra på sig.

På er skola kommer undersökningen att genomföras under vecka 48. Jag vill med detta brev be er som förälder om tillåtelse att ert barn deltar i den observation som ingår i examensarbetet. Ert barn har rättigheten att intill den dag arbetet är publicerat, när som helst välja att avbryta deltagandet.

Sätt ett kryss i den ruta som gäller för er del:

Mitt barn får delta i undersökningen

Mitt barn får inte delta i undersökningen

Datum

.....
förälders underskrift/er och elevens namn

Har ni frågor så kontakta mig gärna.

Med vänliga hälsningar

Åsa Lundberg, 0763-48 99 00 eller 44111@telia.com

(Bilaga 1)

Förtest / eftertest

Kod _____

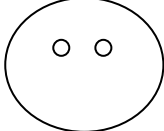
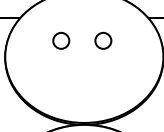





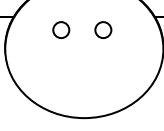
Kille Tjej

Vad innebär det för dig att må bra?

Tack för att du tog dig tid!

(Bilaga 2)

Rörelse-protokoll att fylla i under de praktiska lektionerna

Kod:		Rita i en mun i gubben
	Antal:	Glad, ledsen eller rak mun
Station 1:		
Station 2:		
Station 3:		
Station 4:		
Station 5:		
Station 6:		
Station 7:		
Station 8:		

(Bilaga 3)

Värderingsövning om hälsa

Lägg först ut lappar i klassrummet där det står JA, NEJ och KANSKE.

Nedanstående påståenden läses sedan upp och eleverna går till den lapp som bäst stämmer överens med deras egen åsikt.

- Det är trevligt att gå tillsammans med andra till skolan.
- Det är lättare att koncentrera sig om man rört på kroppen innan.
- Hälsa och självförtroende hänger ihop.
- De flesta är bra på att ta hand om sin hälsa.
- Det är skönt att vara ensam.
- Det är trevligt att äta i vår bamba.
- Höga ljud är jobbiga.
- Man måste ha vänner för att må bra.
(Trafikkontoret, Göteborg Stad).