

# "Det behöver inte bara vara att man anknyter ihop det till en idrottshall eller en idrott"

- en kvalitativ intervjustudie av lärare i fritidshems uppfattningar om användningen av fysisk aktivitet i fritidshem och skola

**Namn:** Markus Johansson & Musa Tuncer  
**Program:** Grundlärarprogrammet med inriktning fritidshem



Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Kurs: LRXA1G  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: HT/2021  
Handledare: Thorbjörn Johansson  
Examinator: Jonas Linderoth

---

Nyckelord: Fritidshem, fysisk aktivitet, kompensatoriskt, after-school, physical activity, fritidslärare, fenomenografi

## Abstract

Studiens syfte är att undersöka skolpersonals uppfattningar kring barns fysiska aktivitet och hur fysisk aktivitet används i fritidshemmet. Anledningen till valet av just fysisk aktivitet på fritidshemmet är de olika inställningar till fysiska aktiviteter som vi har mött på verksamheter under våra VFU-perioder. Vår studie utgår från en fenomenografisk ansats och har genomförts som en kvalitativ forskningsstudie med semistrukturerade intervjuer med sex fritidslärare i två skolor, och en legitimerad psykolog.

Denna studies resultat visar att skolpersonal har ett positivt förhållningssätt till fysisk aktivitet. Studien visar även att personalen vill att fysisk aktivitet ska finnas i deras fritidshem och skola, oavsett om det är inomhus eller utomhus. Studien påvisar också vad lärare i fritidshem har för roll i skolan och på vilket sätt de kan motverka stillasittande och främja elevernas hälsa.

# Förord

Vår studie har varit en lärorik process och bygger på resultatet av de intervjuer vi gjort med skolpersonal på två olika skolor i Göteborgsområdet. Vi vill tacka till de lärare samt psykologen som vi har intervjuat, för att de tagit sig tid till att låta oss få ta del av deras tankar om reflektioner kring ämnet. Vi vill också tacka vår handledare Thorbjörn Johansson som stöttat och hjälpt oss att komma vidare när vi blivit blinda för vår egen text och gett oss konstruktiv kritik under handledningen. Vi vill även tacka varandra för ett gott samarbete, respekt och tålamod under studiens gång.

*Have you ever heard the phrase –”two heads are better than one?”*

Sist och inte minst vill vi ha ett extra stort tack till våra familjer som stått ut med oss och stöttat oss under hela vår utbildning.

# Innehållsförteckning

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inledning .....</b>                               | <b>3</b>  |
| 1.1      | Styrdokumentet .....                                 | 3         |
| 1.2      | Statistik kring fysisk aktivitet .....               | 3         |
| 1.3      | Syfte och frågeställning .....                       | 4         |
| 1.4      | Bakgrund .....                                       | 4         |
| 1.4.1    | Fritidshemmets historia .....                        | 5         |
| 1.4.2    | Fritidshemmets uppdrag .....                         | 5         |
| 1.4.3    | Fysisk aktivitet .....                               | 6         |
| 1.4.4    | Meningsfull fritid enligt eleverna .....             | 7         |
| <b>2</b> | <b>Teoretisk utgångspunkt .....</b>                  | <b>8</b>  |
| <b>3</b> | <b>Metod .....</b>                                   | <b>9</b>  |
| 3.1      | Metodval .....                                       | 9         |
| 3.2      | Urval .....  | 9         |
| 3.3      | Genomförande .....                                   | 10        |
| 3.4      | Etiska överväganden .....                            | 10        |
| <b>4</b> | <b>Resultat .....</b>                                | <b>12</b> |
| 4.1.1    | Fritidslärarnas perspektiv på fysisk aktivitet ..... | 12        |
| 4.1.2    | Fysiska aktiviteter .....                            | 13        |
| 4.1.3    | Fritidslärarens kompensatoriska roll .....           | 14        |
| 4.1.4    | Förebygga stillasittande .....                       | 16        |
| 4.1.5    | Slutsatser .....                                     | 18        |
| <b>5</b> | <b>Diskussion .....</b>                              | <b>19</b> |
| 5.1      | Resultatdiskussion .....                             | 19        |
| 5.1.1    | Studiens relevans .....                              | 19        |
| 5.1.2    | Digitalisering i Sverige fortlöper .....             | 20        |
| 5.1.3    | Fritidslärarens roll förskjuts .....                 | 21        |
| 5.2      | Metoddiskussion .....                                | 21        |
| 5.3      | Vidare forskning .....                               | 23        |

|          |                           |           |
|----------|---------------------------|-----------|
| <b>6</b> | <b>Referenslista.....</b> | <b>24</b> |
| <b>7</b> | <b>Bilagor .....</b>      | <b>26</b> |

# 1 Inledning

Vår studie kommer att handla om fysisk aktivitet på fritidshemmet och lärare i fritidshems uppfattningar kring arbetet med det, samt hur de förhåller sig till fysisk aktivitet. Skolan är en av de viktigaste platserna för fysisk aktivitet i människans yngre år, av den anledningen vill vi ta reda på fritidslärares uppfattningar om fysisk aktivitet i skola och fritidshem. Vår studie handlar om elevernas rörelse. Forskning visar idag att barn sitter stilla alldeles för mycket och skolan som en social arena har ett viktigt ansvar att aktivera eleverna (Pihlblad, 2017). Rörelse utanför klassrummet och skolan är viktigt. Fritidshemmet har en viktig roll att komplettera skolan med det. Fritidshemmet ska erbjuda en meningsfull fritid och sträva efter ett hälsosamt och hållbart liv.

## 1.1 Styrdokumentet

Enligt Lgr 11 (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet [Lgr11], 2019) ska undervisningen i fritidshemmet erbjuda elever en meningsfull fritid samt stimulera deras utveckling och lärande. Fritidshemmet ska också ge eleverna möjlighet att utveckla sin förmåga i att röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka deras hälsa och välbefinnande.

Fritidshemmets styrdokument poängterar också att eleverna ska erbjudas möjlighet att utöva idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus såväl utomhus under olika årstider och i olika väder. Eleverna ska ges möjlighet till att vistas utomhus under olika årstider samt utforska närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och andra platser för fysisk aktivitet. Eleverna ska också ges möjlighet att förstå deras livsstils betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet (Skolverket, 2019).

## 1.2 Statistik kring fysisk aktivitet

Världshälsoorganisationens (WHO, 2018) rekommendation är att vara fysiskt aktiv minst en timma om dagen. Endast 19% av världens ungdomar mellan 11–17 år lever upp till WHO:s rekommendationer om fysisk aktivitet per dag. Det finns många faktorer som kan påverka detta. Det kan handla om ekonomi, sitt eget inflytande över skola och sysslor, möjligheter för transport samt den tid barn ägnar åt att sitta vid en skärm. Det är även skillnad mellan de olika könen, socioekonomiskt läge samt möjligheter till lokal och plats. Skolans läge sett till närliggande natur påverkar elevernas fysiska aktivitet (WHO, 2018).

Det krävs mer fysisk aktivitet för en majoritet av alla barn i världen och fysisk aktivitet är enligt definition något som sker när musklerna rör sig så att energi utsöndras i kroppen. Fysisk aktivitet kan innebära många olika saker, bland annat gång, löpning, dans eller olika sporter. Det kan även vara arbete såsom att bära verktyg eller lyfta tungt. Fysisk aktivitet kan vara en fritidssyssla men också en påtvingad aktivitet. Oavsett vad så ger all fysisk aktivitet hälsofrämjande effekter. Det minskar risken för hjärtsjukdomar, stroke, diabetes och olika former av cancer (WHO, 2018).

I Sverige visar en rapport av Livsmedelsverket (2016–17) att 7 av 10 ungdomar rör sig för lite. Livsmedelsverket hänvisar till den rekommendation Världshälsoorganisationen ger gällande daglig fysisk aktivitet, alltså 60 minuters fysisk aktivitet per dag och det är då endast tre av tio barn som når upp till den nivån. I årskurs 5 är det cirka 55% av killarna som når den rekommenderade nivån, medan endast 35% av tjejerna når nivån av fysisk aktivitet per dag.

Både killar och tjejer är stillasittande uppemot 10 timmar per dag. Det är cirka 75% av dagen. En stor anledning till detta är skärmtid. 9 av 10 ungdomar spenderar minst två timmar framför skärmar på sin fritid. Rapporten visar att det är för många barn och ungdomar som lever ett liv med för mycket stillasittande. I rapporten som Livsmedelsverket (2016–17) publicerade står det att skolan är en viktig arena och att skolan bör öka antalet idrottstimmar. En lösning på detta problem kan vara att just antalet idrottstimmar ökas i skolan. Men också att skolor borde inför regelbundna rörelsepauser och organiserade rastaktiviteter (Livsmedelverket, 2016-17).

### 1.3 Syfte och frågeställning

I forskningsbakgrunden belyses definitionen av fysisk aktivitet, vad statistik säger om elevernas hälsovanor och vad fysisk aktivitet ger för positiva effekter på eleverna. Lärare i fritidshem har stora möjligheter att arbeta med fysisk aktivitet och att kunna påverka skolans allt för stillasittande miljö. Syftet med vår studie är att undersöka vad skolpersonalens uppfattningar är kring barns fysiska aktivitet och hur de beskriver användning av det i skolans värld och i fritidshemmet.

Frågeställningen undersöker skolpersonalens beskrivningar och uppfattningar av det pedagogiska arbetet med fokus på arbete med fysiska aktiviteter i fritidshem och skola.

- **Hur uppfattar skolpersonalen vid två olika skolor sitt arbete med fysisk aktivitet?**
- **Hur uppfattar fritidslärare deras förskjutna roll och dess påverkan på arbetet med fysisk aktivitet i skola och fritidshem?**

### 1.4 Bakgrund

På grund av den digitaliseringsprocess som har växt fram med tiden, sitter eleverna nu allt för stilla både i hemmet och skolan. Detta påverkar elevernas fysiska förmåga och bidrar till en mer ohälsosam livsstil. Det senaste decenniet har denna digitalisering vuxit snabbt och det har blivit allt vanligare att pedagoger väljer användning av digitala verktyg i skolan. I samband med detta är det många barn som inte når upp till den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet. Samhället förändras ständigt och därmed förändras också skolans, fritidshemmets och lärarnas uppdrag.

Det finns mycket forskning (Dyrstad m.fl.,2020; Karlsson m.fl., 2019) kring fysisk aktivitet och dess positiva effekter på människans hälsa och välbefinnande. Därav kan man fundera på varför inte daglig fysisk aktivitet är en del av skolans eller fritidshemmets läroplan? Vi

kommer i detta avsnitt belysa fritidshemmets historia, och vad fritidshemmets uppdrag är. Vi kommer även att lyfta upp vad fysisk aktivitet är och statistik kring barns hälsovanor samt vad elever själva upplever som meningsfull fritid.

### 1.4.1 Fritidshemmets historia

Fritidshemmet fick ett eget pedagogiskt program först 1988 och det var då formulerat som Allmänna råd. Verksamheten var då underställt Socialstyrelsen (Rohlin, 2012). Det var Anna Hierta-Retzius som öppnade den första offentliga omsorgen för barn i Stockholm 1887. Verksamheten kallades *arbetsstuga* och drevs av föreningar. Resurserna och pengarna samlade man från fonder, privata givare och välgörare under den tiden (Pihlgren, 2017).

Kvinnornas ställning på arbetsmarknaden var en avgörande faktor när det kommer till behovet av omsorg för barn. Arbetsstugorna benämndes som eftermiddagshem under 1930–40-talen. De barn som till störst del var inskrivna på eftermiddagshemmen var arbetarklassens barn (Rohlin, 2012).

Under 1970-talet formades verksamheten till det som kallades ”moderna fritidshemmet”. Samhällets utvecklingstakt under 1990-talet har inneburit nya livsbetingelser för medborgarna. De förändringarna och utvecklingstakten har medfört att vårdnadshavarna arbetar alltmer och takten i arbetet har blivit allt högre, och den fritidspedagogiska verksamheten har börjat diskuteras i skolsammanhang. För att möta dessa förändringar och diskussioner föreslog regeringen en förändrad organisation av fritidshem, förskola och grundskola (Rohlin, 2012). Som en konsekvens av de förändringarna utbildar man sig sedan 2011 till grundlärare med inriktning mot fritidshemmet och detta kan ses som ett led i att styrka fritidshemmets och dess pedagogers roll. I dag är fritidshemmet en pedagogisk verksamhet som kompletterar utbildningen i förskoleklass och skola.

I Lgr 11 (Skolverket, 2019) står det att skolan och fritidshemmet ska samarbeta med varandra för elevernas utveckling och lärande. Även i de Allmänna råden (Skolverket, 2016) poängteras det att undervisningen i fritidshemmet ska komplettera förskoleklass och skola för att uppfylla läroplanens mål. Nu har både fritidshemmet och förskoleklassen fått nya läroplansdelar sedan 1 juli 2016. Fritidshemmets roll har blivit ännu tydligare och kvaliteten i verksamheten har ökat.

### 1.4.2 Fritidshemmets uppdrag

Läroplanen (2019) för fritidshemmet lyfter fram fritidshemmets uppdrag att stödja och stimulera elevernas lärande och utveckling samt att bidra till goda uppväxtvillkor. Elever upp till 13 års ålder har laglig rätt att vara på fritids. Fritidshemmets uppdrag är att komplettera förskoleklass och skola i att göra det möjligt för föräldrar att förena föräldraskap med arbete eller studier. I Skollagen (SFS, 2010:800) poängteras den lagliga rätten då det står skrivet att kommuner är skyldiga att erbjuda fritidshem till elever som är i behov av omsorg.

I Allmänna råd (Skolverket, 2016) anges det att utbildningen på fritidshemmet ska utgå från elevernas intresse och att det ska bidra till att utveckla elevernas lärande. Det är viktigt att utgå från elevernas behov och intresse, och därför ska pedagoger utgå från skollagen och



läroplanen när planering av aktiviteter sker för verksamheten. Att utgå från både skollagen och läroplanen bidrar till ett systematiskt kvalitetsarbete. Detta ger möjlighet för pedagoger att utveckla verksamheten.

### 1.4.3 Fysisk aktivitet

Som vi redan nämnt tidigare i texten så skriver Världshälsoorganisationen (2018) att många barn inte når upp till den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet. I Skandinavien finns det dock väldigt lite forskning om fysisk aktivitet i just fritidshemmet. Men fysisk aktivitet är just det Riiser m.fl. (2019) skriver om i sin studie.

Riiser m.fl.(2019) poängterar att barn och ungdomar bör ägna minst 60 minuter om dagen åt fysisk aktivitet. Barn i den yngre åldern lever upp till detta allt som oftast men ju äldre barnen blir desto färre barn är det som är fysiskt aktiva i 60 minuter eller mer. I skolan är fysisk aktivitet väldigt beroende av idrott och hälsa-ämnet och dess lektioner då övriga lektioner är relativt stillasittande. I USA har de en rekommendation på att eleverna bör spendera minst 30 minuter på att vara fysiskt aktiva. Dock visar statistik att det är rätt långt därifrån.

Den norska studie som gjorts av Riiser m.fl. (2019) är den första stora studien som görs kring ämnet fysisk aktivitet i fritidshemmet. Den norska studien visar att eleverna ligger på cirka 25,8 minuters fysisk aktivitet per dag på fritidshemmet och att tjejer är mindre aktiva än killar. Tjejerna producerade i genomsnitt 8,2 minuter mindre fysisk aktivitet än killarna, vilket blir en hel del mindre aktivitet under ett helt år (Riiser m.fl.,2019).

En annan skandinavisk studie gjord av Dyrstad m.fl. (2020) visar på att daglig fysisk aktivitet i skolan gynnar kamratrelationer samt relationen mellan elev och lärare. I denna studie införde de obligatorisk fysisk aktivitet, tre gånger i veckan för samtliga elever på skolan. Varje tillfälle var trettio minuter långt och olika sporter genomfördes. Detta genomfördes i cirka 4,5 år, på samma skola.

När studien inleddes var det 95% av eleverna som gillade fysisk aktivitet väldigt mycket. När de avslutade studien 2017 var det 93% som gillade det väldigt mycket och cirka 4-5% som inte gillade det. Det visade sig även att eleverna upplevde att den obligatoriska aktiviteten påverkade klassrumsmiljön. 73% av eleverna i årskurs 8 upplevde att de fysiska aktiviteterna hade förbättrat miljön i klassrummet (Dyrstad m.fl.,2020).

Drygt 9 av 10 elever gillade detta upplägg som studien gav skolan. Författarna beskriver upplägget som ett bra sätt att stärka elevernas inre motivation, att spänningen och glädjen i att delta i fysiska aktiviteter under en skoldag ger de en stärkande självkänsla. Många elever upplevde även en glädje till detta då det gav avbrott i den annars tunga skoldagen. Den lilla negativa aspekten författarna upplevde från elevernas sida var att de tvingades delta i aktiviteterna trots dåligt väder (Dyrstad m.fl.,2020).

Minst lika stor positiv påverkan hade detta även på lärarens upplevelse av miljön i klassrummet. 73% av 22 deltagande lärare svarade att de upplevde att relationen till eleverna blivit bättre. 77% upplevde också att relationen eleverna emellan blivit bättre. 90% av samma lärare upplevde att vardagen har blivit mer behaglig för eleverna då de får avbrott i den som sagt tunga skoldagen (Dyrstad m.fl.,2020).

Det så kallade Bunkefloprojektet (Karlsson m.fl.,2019) en studie som gjorde ett stort genombrott i Sverige. Denna studie motsatte sig activitystat-teorin som menade på att alla barns aktivitetsnivåer är reglerad och förutbestämd på en individuell nivå. Denna studie visade på att daglig fysisk aktivitet föder en mer aktiv livsstil. Det går att lära elever att bli mer fysiskt aktiva.

I och med att all utbildning ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet bör Bunkefloprojektet vara ett utmärkt riktmärke för den svenska skolan och pedagogernas uppdrag. Det finns stora mängder forskning kring fysisk aktivitets positiva effekter på människans hälsa. Bunkefloprojektet visar exakt likadant. Varför skulle inte då daglig fysisk aktivitet kunna bli en del av skolans eller fritidshemmets läroplan.

#### 1.4.4 Meningsfull fritid enligt eleverna

I Carin Blennerheds studie (2013) framförde eleverna att meningsfull fritid innebär valfrihet och att de själva får bestämma aktiviteter. Det framkommer även att lärarens påverkan inte ska finnas på något sätt. Eleverna vill inte uppleva tvång eller andra sorter av påtryckningar. Detta gäller även plats. Eleverna upplever valfrihet av plats som en viktig del av meningsfull fritid (Blennerhed, 2013).

Studien lyfter fram elevernas meningsfulla fritid som något där många aktiviteter finns att välja mellan. Förslag på detta är läxor, spel, tennis, pyssla, gympa, måla, läsa, handboll, basket, BMX, fotboll, dator, kurragömma, cykla, pingis och andra lekar. Eleverna beskriver många aktiviteter där fokus ligger på ett gott hälsotillstånd (Blennerhed, 2013).

I sin text betonar Blennerhed (2013) att flera elever tycker att meningsfull fritid ska innehålla fysisk aktivitet. Många elever gillar att sporta, därför blir just fysisk aktivitet ett återkommande fenomen inom just fritids. Hälsoperspektivet blir viktigt inom beskrivningen av meningsfull fritid.

## 2 Teoretisk utgångspunkt

Vi har valt att utgå från en fenomenografisk ansats i vår studie. Fenomenografin utvecklades under 1970-talet vid Göteborgs Universitet under ledning av professor Ference Marton för att analysera data från enskilda individer. Det perspektivet används för att beskriva och analysera människors tankar om olika fenomen i omvärlden.

Ordet fenomenografi är hämtat från grekiskan och betyder beskrivning av det som visar sig (Svensson & Åkerblom, 2020). Metoderna inom fenomenografin är att samla in data för att analysera uppfattningar, för att sedan kategorisera och förbinda dessa med varandra. Därför är det viktigt att de data som samlas in skall tjäna uttryck för pedagogernas uppfattningar av sin verksamhet. I vår studie är fenomenet vad pedagogerna och psykologen uppfattar och upplever kring arbetet med fysisk aktivitet på fritidshemmet. Fokus inom fenomenografin inriktar sig mot variationen om hur människor uppfattar sin omvärld. Därför anser vi att fenomenografin är en bra analysmetod att använda i vår studie.

Svensson och Åkerblom (2020) skriver att fenomenografi inte är en specifik metod utan i första hand en forskningsinriktning. Vi vill därmed använda perspektivet i vår studie som forskningsmetod för att få reda på pedagogernas erfarenheter kring deras arbete med att främja fysisk aktivitet hos elever. Eftersom syftet med vår studie är att undersöka hur fritidslärares kunskaper är kring barns fysiska aktivitet och hur de använder sin kunskap kring det i skolans värld och i fritidshemmet, så inspireras vi av den fenomenografiska analysmetoden när vi ska analysera de transkriberade intervjuerna.

### 3 Metod

I detta kapitel redogör vi för valet av kvalitativ intervju som metod samt beskriver urval vi gjort och hur insamling av empiriskt material har genomförts.

#### 3.1 Metodval

Den metod vi har valt att använda oss av i undersökningen är den kvalitativa intervjumetoden. Vi valde att använda oss av kvalitativa semistrukturerade intervjuer för denna studie och genomförde intervjuer för insamling av empiriskt material med anledning av att kunna diskutera med flera pedagoger. Vi har pratat med sex utbildade fritidslärare, samt en legitimerad psykolog, och på det sättet fick vi en bra överblick om deras uppfattningar och tankar kring fysisk aktivitet i fritidshemmet och skolan. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) skriver att intervjuer med flera personer ökar säkerheten att man får ett material som är relativt oberoende av enskilda personers personliga uppfattningar. Vi har valt att använda oss av fiktiva namn på skolorna och de fritidslärare som ni kan se i tabell 1.

Tabell 1

| Namn   | Arbetslivserfarenhet (år) | Skola       |
|--------|---------------------------|-------------|
| Adam   | 9                         | Blåa skolan |
| Zeyneb | 4                         | Gula skolan |
| Ronja  | 10                        | Gula skolan |
| Julia  | 34                        | Blåa skolan |
| Maria  | 24                        | Blåa skolan |
| Eva    | 30                        | Gula skolan |

Intervju som insamlingsmetod är ett instrument som passar väl in med vår studies syfte och med den frågeställning vi valt. Intervjumetoden är även väldigt lämplig då vi valt det fenomenografiska perspektivet som teoretisk utgångspunkt.

Ahrne och Svensson (2015) beskriver intervjumetoden som ett mycket bra verktyg på det sättet att på kort tid kan mycket information ges. Ett samhällsfenomen kan beskrivas i detalj och hur det fungerar i praktiken. Inom skolans värld kan ett arbetssätt förklaras tydligare hur det sker i praktiken. Å andra sidan kan intervjuer ge en falsk bild av hur det egentligen är. I den bästa av världar ska intervjuer kompletteras med observationer, för att kunna se ifall det som sägs i intervjuer verkligen stämmer överens med praktiken.

#### 3.2 Urval

Vi har valt att intervjua sex personer som är yrkesverksamma och utbildade i skola och fritidshem. Samtliga sex personer är yrkesverksamma på två skolor, som vi redovisat i tabellen ovanför. Valet av dessa två skolor var naturligt då vi sedan tidigare varit i kontakt med dessa. Vi skickade en förfrågan samt en intresseanmälan där fritidslärare fick anmäla sig frivilligt, och vi fick då sju frivilliga deltagare till intervjuerna. Samtliga har arbetat i fritidshem under minst fyra år.

Vi valde även att skicka en förfrågan till en legitimerad psykolog som är verksam inom forskning men som också arbetar med våldsutsatta barn och idrottspsykologi. Även där var det en kontakt som vi hade sedan innan, och därför föll det ut naturligt att intervjua honom också. Utifrån skolpersonalens uppfattningar gällande den fysiska aktivitetens påverkan på elevernas psykiska hälsa ansåg vi att det var intressant att intervjua en psykolog med gedigen kunskap inom barns psykiska hälsa. För att vi som blivande pedagoger skall kunna få en djupare insyn i barns psykiska och fysiska hälsa ansåg vi att detta urval av informanter var bra.

### 3.3 Genomförande

Efter godkännandet till att kunna genomföra intervjuer med dessa utvalda personer bokade vi in en intervjutid på bägge skolorna, en tid som skolpersonalen fick bestämma och förhålla sig till. De var tydliga med att det inte fanns ändlöst med tid och att intervjuerna inte kunde vara allt för långa. Det var något vi fick justera antalet frågor efter.

Totalt genomförde vi sex gruppintervjuer á cirka 30 minuter. Tre intervjuer på Blåa skolan och tre intervjuer på Gula skolan. Intervjun med psykologen var även den cirka 30 minuter lång. Under de två inledande gruppintervjuerna var en av oss sjuk. Men under de fem avslutande gruppintervjuerna var båda med. Vilket ger oss ett större tolkningsutrymme av det som informanterna säger.

Samtliga intervjuer spelades in med diktafon. Sedan transkriberades de ut till text. Inspelade intervjuer ger möjlighet att gå tillbaka och analysera de uppfattningar informanterna gav, för att sedan med ny förståelse intervjua ännu en gång för att kunna gå på djupet och få fler svar och förklaringar kring olika saker (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015).

Intervjufrågorna i intervjuguide 1, som ni kan se under bilagor, är utformade och framtagna innan de tre första intervjuerna. Frågorna i intervjuguide 2 är skapta och framtagna efter de tre första gruppintervjuerna. Efter analys av informanternas uppfattningar från de intervjuerna formade vi delvis nya frågor, som kunde komplettera men även ge oss nya infallsvinklar att arbeta med. Frågorna i intervjuguide 2 använde vi oss utav i de tre sista gruppintervjuerna. Intervjuguide till psykolog redovisar samtliga frågor vi ställde till den psykolog vi intervjuat.

### 3.4 Etiska överväganden

I vår studie har vi använt oss av de fyra grundläggande krav som finns i Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer.

#### **Kravet på information**

I det kravet skall man vara tydlig med informanterna att deras deltagande är frivilligt och att de uppgifter som insamlas inte kommer att användas för något annat syfte än för forskning.

*Forskaren skall informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet och vilka villkor som gäller för deras deltagande. De skall därvid*

*upplysas om att deltagandet är frivilligt och om att de har rätt att avbryta sin medverkan. Informationen skall omfatta alla de inslag i den aktuella undersökningen som rimligen kan tänkas påverka deras villighet att delta. (Vetenskapsrådet, 2002, s.7).*

### **Kravet på samtycke**

I det här kravet är det viktigt att de som medverkar i en undersökning skall ha informerats om att de har rätt att självständigt bestämma om hur länge och på vilka villkor de skall delta. Informanterna skall även informeras om att de kan avbryta sin medverkan utan att detta medför negativa följder för dem.

*Forskaren skall inhämta uppgiftslämnarens och undersökningsdeltagares samtycke. I vissa fall bör samtycke dessutom inhämtas från förälder/vårdnadshavare. (Vetenskapsrådet, 2002, s.9).*

### **Kravet på konfidentialitet**

Frågan om det här kravet har ett nära samband med frågan om offentlighet och sekretess. Därför bör all personal i forskningsprojekt som omfattar användning av etiskt känsliga uppgifter om enskilda, identifierbara personer underteckna en förbindelse om tystnadsplikt beträffande sådana uppgifter.

*Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. (Vetenskapsrådet, 2002, s.12).*

### **Kravet på nyttjande**

I det här kravet skall intervjupersonerna få återge forskningsresultat i samband med egen begäran om hjälp eller vård från till exempel sociala myndigheter. Det är därför viktigt att forskningsresultat alltså inte får användas av exempelvis sociala myndigheter för att mot informanternas vilja bereda dem vård, utsätta dem för tvångsintagning eller dylikt.

*Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål. (Vetenskapsrådet, 2002, s.14).*

I förväg har information givits till de personer vi intervjuat med ett samtyckesbrev med information om syftet till vår forskning och vad vi förväntar oss av dem. Vi har varit väldigt tydliga med att deltagandet i studien är frivilligt. Innan intervjuerna genomfördes lämnade samtliga personer sitt samtycke och de fick information om att de hade rätt att avbryta sin medverkan när som helst. De fick även information om att deras personliga uppgifter som samlas in under arbetet inte kommer att lämnas till någon annan, utan användas endast till forskningsändamål.

Information om intervju och vår studie har skriftligt givits i förväg till informanterna. Detta var viktigt för att personerna skulle känna sig bekväma och väl förberedda. I vår studie har vi valt att intervjua skolpersonal samt en legitimerad psykolog som arbetar med barn och som har en bakgrund inom barnidrott. Som vi har nämnt ovan har vi gått igenom Vetenskapsrådets (2002) viktiga grundläggande individskydds krav för att forskningen ska godkännas. I Vetenskapsrådet (2002) står det att forskningen ska göras med respekt för människors grundläggande frihet och värde, vetenskapens behov ska inte sättas framför människorna.

## 4 Resultat

Den empiri och de resultat som vi fått fram genom våra intervjuer under vår studies gång kommer nu att presenteras. Vi har intervjuat sex utbildade lärare i fritidshem på fyra olika fritidshem på två olika skolor och en legitimerad psykolog med bakgrund inom barnidrott. Denna psykolog arbetar främst med våldsutsatta barn och som professionell idrottspsykolog.

Detta resultatavsnitt kommer att redovisa skolpersonalens uppfattningar kring fysisk aktivitet, hur de uppfattar arbetet med fysisk aktivitet i fritidshemmet och skolan samt hur de kan förebygga stillasittande. Vi kommer även att presentera psykologens uppfattningar kring dagens stillasittande skolmiljö och hur stillasittande påverkar elevernas psykiska och fysiska hälsa samt varför fysisk aktivitet kan stimulera elevernas lust för lärande. Namnen på skolor, fritidshem, psykolog och lärare är fiktiva för att följa kravet på konfidentialitet och försvåra identifikation.

### 4.1 Skolor i vår studie

*Blåa skolan* har närmare 300 elever i förskoleklass till årskurs 3 och erbjuder fritids för alla elever. Vi har här intervjuat fyra lärare i fritidshem från olika avdelningar. De har liknande uppfattningar om ett förhållningsätt kring barns fysiska aktiviteter i verksamheten. Skolan har en närliggande skog samt natur och använder sig flitigt utav utomhusmiljön för lärande och lek. Förskollärare, grundskollärare och fritidslärare arbetar tillsammans för att få en helhetssyn på eleven och lärandet.

*Gula skolan* är en F-6 grundskola med omkring 400 elever och ligger i ett mångkulturellt område. Vi har intervjuat tre olika lärare i fritidshem från den gula skolan. De har en samstämmig syn på fysisk aktivitet i fritidshem. Även denna skola har skog och natur i närområdet och har regelbundna aktiviteter där. Skolan erbjuder fritidshem till elever upp till 12 år men det är endast elever mellan årskurs F och årskurs 3 som är inskrivna på de olika avdelningarna.

#### 4.1.1 Fritidslärarnas perspektiv på fysisk aktivitet

Tidigare i texten har lärare i fritidshems uppdrag förklarats och vad fysisk aktivitet är enligt Världshälsoorganisationen. Men det var svårt för de lärare vi intervjuat att sätta ord på vad fysisk aktivitet är och vad det betyder. Samtliga intervjuade lärare fick frågan ”vad är fysisk aktivitet för dig?”.

**Eva:** (...) fysisk aktivitet är ju att man alltså, nåt fysiskt, att du är i rörelse. På olika sätt. Sen kan det va... jag jobbar mycket med att det kan både vara inne och utomhusaktiviteter. Det behöver inte bara vara att man anknyter ihop det till en idrottshall eller en idrott.

**Eva:** Vi vet ju att det finns forskning i det att har du depression eller blir utbränd på ditt arbete så är ju idag den första medicinen att du ska fysisk röra dig för att må bättre. Det tror jag många barn som har olika diagnoser att vi hittar det... rörelse för det här stillasittandet är ju eh... jag tycker ju att stillasittandet och tystnad eller för mycket regler dödar ju livskvalitén på oss människor. Att vi liksom måste få lov, det gäller ju dig och mig med att få vara och synas och låta och röra oss...

I sina beskrivningar här ger Eva flera konkreta exempel på hur de tänker och tycker om vikten av fysisk aktivitet på verksamheten, och elevernas behov av det. Det kan handla om allt från elevernas rörelse i skolans korridor till barnens både fysiska och psykiska hälsa.

**Adam:** Ja, alltså fysisk aktivitet, det är roligt att se vad man klarar av... vad kroppen klarar av och eh.. Och det gör jag liksom privat också, jag springer mycket och sådär. Det tycker jag ger en härlig känsla liksom eh... Och som det ser ut idag är det inte så mycket rörelse i skolan i övrigt. Så då försöker man väl kompensera lite.

Det var tydligt att frågan kring definitionen av fysisk aktivitet var svår att besvara. Det fanns inga självklara svar på vad fysisk aktivitet är. Det går även att tolka det som att fysisk aktivitet är ett brett begrepp, och att det inte finns några rätt eller fel. Fysisk aktivitet ingår i rätt mycket, såsom lagidrott, lekar, träslöjd och mycket mer. Men en summering av informatörernas svar blir helt enkelt att fysisk aktivitet handlar om att röra sig, vilket det gör i nästintill all fysisk aktivitet.

## 4.1.2 Fysiska aktiviteter

Både på Blåa skolans och Gula skolans fritidshem nämner samtliga informanter att fysisk aktivitet kan bedrivas både inomhus och utomhus, men att i deras verksamhet används utomhusmiljön mer än inomhus när det gäller aktiviteter. Fotbollsplanen som finns på Blåa skolans skolgård används som en samlingspunkt varje morgon för gemensamma danser och rörelser. Detta kallas rastaktivitet och bedrivs av fritidslärare med utbildning inom rastaktiviteter, något som blivit allt större i Sverige. Skolpersonalen vi har intervjuat uppfattar att gemensamma fysiska aktiviteter ger eleverna gemensamma erfarenheter och möjligheter till att utveckla sin sociala trygghet. Deras uppfattningar är samstämmiga kring att fysisk aktivitet kan handla om kroppens rörelser och att detta kan vara planerat eller spontant som barns fria lek. Det som är viktigt enligt dem är att barnen är i rörelse.

**Intervjuare:** Hur ser elevernas fysiska aktivitet ut på ert fritidshem? Har ni några exempel?

**Julia:** Vi är ju i skogen en gång i veckan där vi går dit med fritids. Sen har vi utökat idrottshallen faktiskt vi har... vi har fler tider än en. Då det är många som är i behov av rörelse så vi har faktiskt till oss haha lite fler tider för dom som behöver det så att de eh... det känns som att de är i alla fall hos oss, en populär aktivitet. Att många känner att de har mycket rörelse i kroppen så de brukar vara många som vill vara med på det. Sen har vi ju fredagsdiscot också. De är också en typ av rörelse för dom som gillar dans så har vi ju det på fritids också för allihop för hela skolan.

**Zeyneb:** Vi gillar att vara ute och har en hyfsat bra miljö i vår verksamhet, till exempel vi har en stor basketplan intill skolan som vi använder väldigt ofta och även har en stor



fotbollsplan bakom gymnastiksalen där barnen får röra på sig hur de vill, även vi pedagoger är med ibland.

Eva uppfattar att det finns yttre förutsättningar som påverkar arbetet med fysisk aktivitet på fritidshemmet. Några av dessa förutsättningar som hon nämnde var skolgården och närmiljön, planeringstiden och ekonomin. Eva uppfattar att ekonomin spelar stor roll för fritidshemmets arbete med fysisk aktivitet. Tidigare hade de inte möjlighet att köpa in det material som de önskade, men detta förändrades efter pandemin som påverkade samhället både på ett positivt sätt och på ett negativt sätt.

**Eva:** Vi har förutsättningarna både inne och ute. Vi fick nu extra pengar för att nu när de kom corona, 30 000 extra för utematerial som...ingen direkt tog tag i. Det tog tid för det blir mycket när man går in på vinst och det inte kostar någonting. Jag har beställt nåt så vansinnigt mycket grejer haha, mängder alltså. 100 tennisbollar, 100 ärtpåsar, band, rockringar, frisbee, frisbeemål. Det ska då gå till våra rastaktiviteter men vi kan använda det på fritidstid.

**Eva:** (...) så har vi möjlighet, ganska bra att beställa in. Så nu när vi kom upp hit här då, vi är nya här, då står det ett biljardbord i mellanstorlek men det finns inga kulor eller körer. Detta biljardbord har då en skiva så att det kan bli ett pingisbord. Så vi har beställt saker till det så har vi då grunden för det. Pingis tycker dem är jätteroligt. Och mjukbollar så att man kan hålla på inne. För vi har möjligheterna här och förutsättningar för vi har så stora lokaler och en del som är lite, asså lite, vi kan göra utrymme för.

En annan yttre förutsättning som Eva beskrev är planeringstiden för fritidshemmet. All personal vi intervjuat var samstämmiga i sina uppfattningar om att det inte finns tillräckligt med planeringstid för att bedriva verksamheten och att kunna planera fysiska aktiviteter i större utsträckning. Ingen av informanterna har 100% schemalagd tid med arbete i fritidshem. Samtliga personer arbetar som resurs i skola, vilket kan vara en anledning till det ovannämnda problemet.

### 4.1.3 Fritidslärares kompensatoriska roll

I och med att fritidshemmet inte är tillgängligt 40 timmar i veckan så arbetar många fritidslärare som resurs i klassrummet under dagen, för att få en arbetstid på 100%. Att fritidslärare då kan använda sin expertis kring det kreativa och grupporienterade arbetet i klassrummet är väldigt värdefullt. Ett exempel på det är att kunna erbjuda undervisning utomhus för att på det sättet ge eleverna en mer mönsterbrytande undervisning som går utanför klassrummets ramar. Alla elever kommer inte till sin rätt i klassrummet, då kan miljö utomhus vara ett bra val.

**Julia:** (...) Jag tänker lite på dom här, nu har vi pratat fritids lite, men att då ha halvklasspass med eleverna, de ingår ju i vår roll. Vi är ju flera som har halvklasspassen utomhus, för där tycker jag att man märker väldigt stor skillnad på att flera barn har svårt att sitta still inomhus och koncentrera sig på matteboken, svenska eller vad det nu är eh. Att många av dom barnen kommer till sin rätt på ett annat sätt i skogen. De kan vara dom som tar för sig jättemycket och dom som leder gruppen o o aa dom kan vara jätteaktiva. Det tycker jag är jättehärligt och en jättevinst med det att vara ute mycket och röra sig samtidigt som man har en matteuppgift eller svenska eller engelska eller vad de än har eh. Det tycker jag man ser jättetydligt med dom som har det jobbigt i klassrummet. Man fångar dom på ett bra sätt.

Här kan vi se att Julia väldigt tydligt påpekar att en stillasittande undervisning inte gynnar alla och att lärare i fritidshem kan bidra med kunskap för att kunna stötta upp där. Något som då fritidslärare kan bidra med, enligt de själva, är att erbjuda rörelsepauser eller andra fysiska aktiviteter.

**Adam:** (...) Sånt är det ju, vi har rörelsepauser inomhus också eller under lektionstid. Jag vet inte om alla klasser har det men vi brukar bryta av ibland. Så har vi danser o grejer...

**Julia:** Aa, det är också så att vi försöker bryta av med rörelsepauser. Sen tycker jag också att de här att man försöker kompensera lite, för ofta så tycker jag att skolan har blivit mer stillasittande och mer fyrkantigt innanför på liksom lektioner nu än vad de var för 10 år sen. När vi jobbade i F-2 så jobbade vi ute mycket tillsammans hela klassen och eh... hade olika aktiviteter. Jag upplever det som att lärarna är mer stressade och vill ha mer klassrumstid nu. Jag försöker att kompensera det mycket genom våra halvklasspass då med att ha dom utomhus och erbjuda mycket fysisk aktivitet.

I beskrivningarna ovan kan vi se att skolpersonalen prioriterar att utveckla elevernas intressen och egenskaper. De lägger fokus på att utgå från elevernas perspektiv och behov för att elever ska kunna vara aktiva och erbjudas så mycket fysisk aktivitet som det går. Rörelsepauser är enligt psykologens uppfattning väldigt viktigt för elevernas inläring och för deras utveckling. Det är något som eleverna behöver i sin vardag.

**Leg psykolog Johan:** Det fungerar ju liksom som det är tänkt med barnens utveckling som vi är skapta från början, vi är skapta för rörelse och vi är skapade för en väldigt mångfaciterat sätt att vara på under en dag. Vi ska gå från vila till aktivitet, till samtal sedan till aktivitet och sen vila. Hela tiden av och på in och ut från olika saker. Det är liksom så olika barns förmågor utvecklas och integreras med varandra...o för att de ska komma till det tillståndet där de ska kunna koncentrera sig eller kunna liksom lära sig ordentligt så krävs det att man får vara i alla dessa områdena under dagen. Blir det alldeles för ensidigt och bara sittande så riskerar vi, både så vet vi att det inte är bra ur ångeststress-hänseende om man har mycket sånt i sitt liv. Det blir också så att vi inte lär oss på samma sätt. För hjärnan behöver processa, vi tar in information och sen behöver hjärnan en paus och helst ska man då göra något som vi kallar för reglerande då, det är en vardagssak, till exempel som att skriva ett arbete hemma liksom, ibland känner man att det tar stopp liksom så nu får jag gå och göra något annat, diska eller städa eller vad man vill göra liksom. Och så kommer man tillbaka och fattar vissa grejer, eller man kan skriva mer och nånting faller på plats. Det är så hjärnan funkar att man behöver ta in nånting och sen ta en paus från det. Det allra bästa man då kan göra är att faktiskt typ röra på sig där man kopplar bort hjärnan lite ni vet man gör saker och man behöver inte tänka så jättemycket kanske för då jobbar vi. Det är viktigt att förstå det att det är också en del av att jobba och att lära sig göra det för att sedan komma tillbaka med ny energi. Där har barnen mycket kortare spannen än vad vi vuxna har

Utöver att komplettera klassrummet med sin kompetens kan lärare i fritidshem även komplettera skolan i ämnet idrott och hälsa på ett sätt man inte alltid tänker på. Eva beskriver det här nedanför.

**Eva:** (...) det kan också vara psykiskt knäckande att man inte gillar detta med fysisk aktivitet. Om eleverna känner att jag inte trivs i en idrottshall, jag trivs inte i omklädningsrummet inför

andra eller i duschen. Det är bekymmer i idrott då, men då har ju vi också det att komplettera idrotten lite grann, idrott är mycket betygsättande och tävlingar medan vi har möjlighet till lek, och det är frivilligt också. När jag jobbade innan och hade tid till idrottshallen så har ingen varit tvungen att följa med dit. Du kan få gå med ner och sätta dig och se liksom ”aha det är så det fungerar” oså kanske du vill vara med i det...man får välja vilka som vill vara kvar inne och vilka som vill vara ute. Det beror lite på vad det är för väder. Men just att gå ner till en idrottshall och inte behöva klä om, det är jättebra för många elever, att slippa känna det och lära känna miljön. Då kan det underlätta till nästa gång för att man har det här med att man ska ha betyg.

#### 4.1.4 Förebygga stillasittande

Informanterna är väl medvetna och samtidigt chockade över den statistik som finns kring barns stillasittande. De ser allvarligt på detta. Men de menar också på och är samstämmiga i sina uppfattningar kring att det är ett problem som blir större och större ju äldre eleverna blir. Eleverna på deras skola är väldigt rörliga och stillasittande är inget problem de påstår finns bland deras elevgrupper på fritidshemmet.

**Intervjuare:** Alltså hur kan ni förebygga stillasittande? Det är mycket skärmtid i skola och i hemmet.

**Adam:** (...) Nu i den här åldern så är inte problemet jättestort för de flesta har ju rörelse i kroppen, man ser ju det ifall vi är utomhus en vanlig dag så är det inte jättemånga som är stilla och har skärmtid. Men så, detta blir ju ett större problem ifall du går upp på mellanstadiet. Då blir det mer stillasittande.

**Ronja:** Jag tror också att dom...på skoltid så har dom två raster, en som är 20 minuter och en som är 40 minuter och dom som har fritids, har rört på sig...dom har rört på sig även om vädret är katastrof eller om vi ska vara inne idag. Så jag tycker inte att barnen här...eller på vår skola sitter mycket.

Barn sitter stilla alldeles för mycket och under 70% av hela dagen sitter de stilla. Den psykolog vi intervjuat intygar om detta och uppmanar skolor till att arbeta för mer rörlighet i den mån det går.

**Leg psykolog Johan:** (...) många gånger skulle skolmiljön må bra av att portionera undervisningen och att den stillasittande undervisningen sker i kortare bitar. Återigen jobba med de där mikropauserna. Det är bra ur stressångest-hänseende och det är bra utifrån inlärningsperspektiv det är också bra fysiskt att man ställer sig upp och rör på sig och inte får stela kroppar o allt de här... vi vet att mycket stillasittande kan vara...om man har mycket ångest och stress i sitt liv så blir det ofta mycket värre om man har ett stillasittande liv. Vi får en sämre fysisk utveckling, vi tappar koncentrationen och kvaliteten blir sämre på inlärningen. Vi blir tröttare vilket påverkar inlärning, eget mående och relationen, hur mycket man orkar och engagerar sig i saker och ting. Plus att vi kanske ställer för höga krav på vissa barn som har myror i brallen. Blir det för mycket krav och för mycket stillasittande så kan ju det också straffa ut vissa.

Skolan är enligt Världshälsoorganisationen en social arena som har möjlighet att påverka barns mängd av stillasittande. Man kan fråga sig hur det ska gå till.

**Eva:** Ja det är ju en sak att eleverna inte får ha mobiltillgång hur mycket som helst utan det är stunder som vi bestämmer där om någon... om dom kommer in oså vet man att det... är en kvart kvar till mellanmål omen då kan det vara okej, då kan de får sitta med mobilen en stund får vi hinner inte starta upp någonting då. Men efteråt så har vi då aktiviteter.

**Adam:** Ja asså, med tanke på att vi gör dessa saker på raster o halvklasser o sådär. Jag tänker rätt mycket på det kompensatoriska i relativt deras vardagsliv liksom. Dom flesta har ju aktiviteter som dom gör. Vissa har ju inte det och de riskerar ju att bli stillasittande ehh. Nu i den här åldern så är inte problemet jättestort för de flesta har ju rörelse i kroppen, man ser ju det ifall vi är utomhus en vanlig dag så är det inte jättemånga som är stilla. Men så, detta blir ju ett större problem ifall du går upp på mellanstadiet. Då blir det mer stillasittande. Men man kan ju bygga en grund för det. Kompensatoriskt redan nu liksom.

Samtliga informanter vi intervjuat under vår studies gång ger en samstämmig bild om att elever sitter alldeles för mycket stilla under skoltiden och fritidshemmet är en väldigt bra verksamhet på att kompensera och i viss mån motverka den stillasittande livsstil eleverna riskerar att få.

**Zeyneb:** Olika typ av aktiviteter helt enkelt som gör att eleverna rör på sig. Jag tycker att under skoltiden sitter eleverna alldeles för mycket. Då är det inte konstigt att eleverna hela tiden vill gå på toa och sånt. Så det är vårt ansvar att hitta någon aktivitet, eller skapa möjligheter att barnen kan röra sig i fritidshemmet.

Zeyneb poängterar också att fritidshemmet måste erbjuda och skapa möjligheter till lek. Leken är ett bra verktyg för att främja elevernas hälsa och att det bör och är en stor del av ett barns liv.

**Zeyneb:** Barn leker för att det är roligt och är en nödvändig grej för deras utveckling. Vi vet att lek är barnets värld där de fantiserar och prövar sina begränsningar. Därför blir det oerhört viktig att vi pedagoger erbjuder eller skapar möjligheter till barnen för lek och rörelse. De är viktigt för att barnen ska må bra och utvecklas både fysiskt och psykiskt.

Julia och Maria, två ur skolpersonalen vi intervjuat är eniga i sina uppfattningar om att samarbete, planerade arbeten och diskussion kan påverka övrig skolpersonals uppfattning om fysisk aktivitet och användandet av det. De anser att det är väldigt viktigt att hela skolan drar åt samma håll.

**Julia:** (...) det beror lite på vilka vuxna man är som jobbar ihop. Det är klart att vi har en chans att påverka men det gäller ju att man jobbar ihop med det. Jag tycker nog att det har skiftat lite beroende på vilka man jobbar med alltså vilket intresse läraren har för utomhusaktiviteter och motion ehmm...sen vet jag att vi pratade lite om det förra gången men jag kan idag uppleva att lärarna är mer styrda av böckerna och att man ska vara inne lite mer än för kanske 5-10 år sedan. Det har blivit lite mer strikt idag, men aa...jag tycker nog att man kan påverka det..

**Maria:** Självklart påverkar man ju, dom gör ju som man gör...men vår inställning påverkar vi ju barnen, tycker vi det är roligt får med oss betydligt mer. Såklart är det så. Det gäller nog även andra lärare också.

Samtlig skolpersonal vi intervjuat är väl medvetna om att skolan och den arbetande personalen har ett ansvar för elevernas hälsa. De poängterar också att de har ett ansvar för skolans och personalens attityd gentemot fysiska aktiviteter och att det är väldigt viktigt att de

har ett positivt förhållningssätt och att de alltid uppmuntrar eleverna till rörelse och glädje i det. Det är också viktigt att försöka aktivera samtliga elever, även de elever som inte gillar fysisk aktivitet.

**Leg psykolog Johan:** De är klart att vi ska uppmärksamma barn som man ser har väldigt lite av rörelse i sitt liv. Man känner dom lite och vet vad de har för aktiviteter eller sådär. Att man försöker uppmuntra dom till olika saker, det behöver ju inte vara så avancerat utan kanske bara ta en promenad med dom, det finns många barn som inte är så sportintresserade eller vad man ska säga. Det är viktigt att hitta andra sätt att för dom.

Johan är enig med det fritidslärare påpekar gällande uppmuntran till fysisk aktivitet. Han menar även att det är viktigt för fritidslärarna att uppmuntra samtliga elever, också de som inte brukar delta eller uppskatta fysisk aktivitet. Det är viktigt att fånga upp samtliga elever.

#### 4.1.5 Slutsatser

Med hjälp av fenomenografin har vi kunnat dela in informanternas uppfattning i olika beskrivningskategorier. Utifrån det har vi sedan kunnat framställa de resultat vi presenterat, vilket nu utgör ett analysunderlag.

Den skolpersonal vi intervjuat har givit oss en samstämmig uppfattning kring deras arbete med fysisk aktivitet. Skolpersonalen upplever att de har en viktig roll, och att skolan är en social arena som påverkar barnens fysiska hälsa. Skolpersonalen är väl medvetna om barns stillasittande vardag och dess negativa påverkan. Deras uppfattning är att fritidshemmet och skolan har ett viktigt uppdrag i arbetet med fysisk aktivitet, och att det utöver ämnet idrott och hälsa är hela skolans uppgift att främja barnens fysiska och psykiska välmående.

Informanterna var även samstämmiga i sina uppfattningar kring fritidslärares roll i klassrummet. Deras uppfattningar gav oss en bild av att klasslärare involverade fritidsläraren i sin förskjutna roll, i arbetet med fysisk aktivitet. Fritidsläraren höll i halvklasslektioner utomhus, men också i rörelsepåuser. Detta är något som informanterna uppfattade som viktigt och som psykologen även uppfattade som rättvist för de elever som inte gynnas av den stillasittande undervisningsmiljön.

Trots att samtliga informanter är eniga i att det är viktigt att främja och möjliggöra en aktiv livsstil för eleverna, var de också samstämmiga i att skolpersonalen inte erbjuds tillräckligt mycket planeringstid för att få ut den potential som finns i skolan.

## 5 Diskussion

Syftet med vår studie är att undersöka vad fritidslärarnas uppfattningar är kring barns fysiska aktivitet och hur de beskriver användning av det i skolans värld och i fritidshemmet.

Frågeställningarna undersöker lärarnas beskrivningar och uppfattningar av det pedagogiska arbetet med fokus på arbete med fysiska aktiviteter i fritidshem och skola.

- **Hur uppfattar skolpersonalen vid två olika skolor sitt arbete med fysisk aktivitet?**
- **Hur uppfattar fritidslärare deras förskjutna roll och dess påverkan på arbetet med fysisk aktivitet i skola och fritidshem?**

### 5.1 Resultatdiskussion

De resultat vi nu redovisat kommer att diskuteras ur olika synvinklar. Bland annat kommer vi att diskutera studiens relevans, fritidslärarens förskjutna roll samt digitaliseringens påverkan på elevernas fysiska aktivitet.

#### 5.1.1 Studiens relevans

Tidigare statistik (WHO, 2018; Livsmedelverket 2016–17) som vi har angett i början av texten visar på att barn sitter stilla alldeles för mycket och att skolan som en social arena har ett viktigt ansvar att aktivera eleverna. Vår studie är relevant för att se hur fritidslärare påverkar elevernas fysiska förmåga genom arbete med fysisk aktivitet i skola och fritidshem. Elevernas hälsa är viktig att främja i stort. Det gäller den psykiska såväl som den fysiska. Informanternas uppfattningar är att det hälsofrämjande arbetet är en viktig del i fritidshemmet och att fritidslärarna har en viktig roll i det. Den inblick som vi har fått under vår studies gång är att personal på skolor kan påverka och stärka elevernas psykiska hälsa med hjälp av fysisk aktivitet. Vilket psykologen som vi har intervjuat styrker. Han uppfattade att lek, dans eller någon annan form av rörelse aktiverar delar av hjärnan och ger eleverna bättre koncentrationsförmåga och hjälper elever som upplever stress och ångest i vardagen.

Genom de intervjuerna vi gjort under studiens gång, har vi fått svar på vår frågeställning och fått en tydlig bild om hur lärarna uppfattar och använder fysiska aktiviteter i fritidshemmet och skolan. Resultatet visar att alla använder sig av olika tillvägagångssätt och olika miljöer för att bedriva fysisk aktivitet på fritidshemmet såsom skogen, skolgården, närområdet eller verksamhetens lokaler. Fysiska aktiviteter var ett naturligt och stort inslag i de verksamheter vi gjorde besök på. Personalen vi intervjuat uppfattar dock att dagens undervisning är för stillasittande. De är också samstämmiga och tydliga med att elever i låg- och mellanstadiet ägnar sig mycket åt spontan rörelse och att det är en del av deras vardag. Därför uppfattar informanterna också att problemet med stillasittande blir ett större problem i de äldre elevernas vardag och att det är något som ökar ju äldre eleverna blir.

Samtliga informanter vi har intervjuat anser att fritidslärare har stora möjligheter till att använda fysisk aktivitet på fritidshem samt skola och har koll på vilka möjligheter som existerar. WHO (2018) skriver att det är många barn som rör sig för lite. Skolan som social arena kan påverka detta, i synnerhet fritidshem där en del av uppdraget är att aktivera eleverna fysiskt. Tillsammans med idrott och hälsa-ämnet utgör de en viktig del i detta uppdrag, även om vi anser att det bör vara hela skolans uppdrag då det är en viktig del av elevernas och människans hälsa.

Sett till den forskning vi presenterat i kapitel 1, där det tydligt framgår att barn rör sig för lite på sig, så anser vi att denna studie är relevant. Det framgår även tydligt i vårt resultat att den skolpersonal vi intervjuat anser att dagens skola är alldeles för stillasittande. De menar även att fritidshemmet kan påverka detta och att detta är viktigt. Det är viktigt att diskutera fysisk aktivitet och dess användning i dagens skolvärld.

Studien har bidragit med ökad förståelse för hur lärare i fritidshem uppfattar och använder fysisk aktivitet på fritidshemmet och i skola. Vår analys har stärkt vår uppfattning om att den ökande digitaliseringen idag spelar en stor roll i de flesta verksamheter och i elevers liv. Flera av de personer vi intervjuat är överens om att fysisk aktivitet kan ses både som en tillgång och något som främjar elevernas sociala relationer, samtidigt som den kan påverka elevernas utveckling på andra plan. Eftersom fritidslärare har så stort inflytande över verksamheten, tycker vi att deras uppfattningar och användning av fysisk aktivitet spelar en viktig roll för barns psykiska och fysiska hälsa.

### 5.1.2 Digitalisering i Sverige fortlöper

Användandet av digitala verktyg och sociala medier ökar hos barn och unga i dagens samhälle och i samband med detta kan de digitala verktygen tränga undan andra aktiviteter och därmed hindra elevernas fysiska utveckling. I en av intervjuerna beskrev Adam sin uppfattning kring digitaliseringen och uttryckte att det är något som hindrar fysisk aktivitet i dagens samhälle. Detta är något som andra informanter också gett uttryck för under studiens gång. Här ligger en stor utmaning för oss som blivande lärare i fritidshem. Måste digitaliseringen verkligen öka stillasittande och minska fysisk aktivitet. På Blåa skolan använder man till exempel Nintendo Wii för dans, sportande och annan rörelse. Dansmatta och spelet Just Dance är även det ett sätt att få in rörelse via digitala verktyg. Det är fritidshemmet som ska ge eleverna möjlighet att utveckla sin förmåga i att röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka deras hälsa och välbefinnande (Skolverket, 2019).

Men vilken prioritet bör då digitala verktyg ha för fysisk aktivitet på fritids? Den skolpersonal som vi mötte under studiens gång skiljde sig mycket åt i hur de prioriterade det. I Lgr 11 (Skolverket, 2019) står det att varje elev ska kunna använda modern teknik som ett verktyg för skapande, kommunikation, kunskapssökande och lärande. Skollagen slår också fast att fritidshemmet ska komplettera utbildningen i skolan och utgå från en helhetssyn på eleven.

### 5.1.3 Fritidslärares roll förskjuts

Det går inte att förneka och undgå den förskjutna roll som fritidspedagoger eller fritidslärare fått under de senaste åren. Under vår utbildning har vi blivit tillsagda och fått råd om att tacka nej till arbete i klassrum och som elevassistent eller resurs. Något som kan ses som fullständigt förnekande av den verklighet skolor och lärare upplever och ett önsketänkande kring hur det borde se ut. Vi har under de genomförda intervjuerna fått ta del av skolpersonalens uppfattningar som skapar oss en bild kring sin roll i klassrummet då de numera arbetar 60% i klassrum. Det är fritidslärare som har halvklasspass och som genomför lektioner i lärarens frånvaro. Vi ställer oss frågande till hur detta förhåller sig till den utbildning vi faktiskt går och den kunskap vi får på Göteborgs Universitet.

Göteborgs universitet utbildar oss till att kunna erbjuda eleverna en meningsfull fritid. Göteborgs universitet utbildar oss till att kunna arbeta utifrån fritidshemmets styrdokument. Göteborgs universitet utbildar oss inte till ämneslärare och vi ska således inte undervisa i skolämnen. Trots detta tar vi del av berättelser om fritidslärare som utan behörighet undervisar i klassrummet. Sedan 2011 heter utbildningsprogrammet "Grundlärare med inriktning fritidshem". Detta skulle ge högre status för fritidshemmet och dess personal men trots det ser vi att fritidslärare arbetar mestadels i klassrummet och får anses vara skolans allt i allo. Det blir uppenbart att vi behöver ställa oss frågan om hur ofta klasslärare arbetar i fritidshem.

Sedan kan vi ställa oss frågan om det endast är en nackdel att arbeta i klassrummet. Enligt oss är svaret nej. Fritidslärare med sin kunskap kring kreativt och multimodalt lärande ska absolut bidra till en mer flexibel undervisning, speciellt för de elever som inte gynnas av klassrumsmiljön. Det har de lärare vi intervjuat uttryckt tydligt. Även psykologen Johan menar på att den kreativa undervisningen måste finnas som ett alternativ för elever som inte får ut allting i den generella undervisningsmiljön. Fritidslärare har mycket att bidra med i klassrummet, men det ska inte tas för givet. Ska pedagoger arbeta i skolan bör det vara av den orsaken att expertisen och kunnandet behövs för att stimulera elevernas lärande. Inte på grund av resursbrist. Det är stor skillnad mellan de två orsakerna. Om fritidshemmets status ska höjas, måste expertisen vi har och utbildar oss för användas främst i fritidshemmet, inte i skolan.

## 5.2 Metoddiskussion

I vår studie har vi intervjuat sex fritidslärare med utbildning och en psykolog. I och med det tycker vi att vi har fått till en god empiri med stora variationer genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) anser att man genom att göra kvalitativa intervjuer kan anpassa frågorna och den ordning man ställer dem i efter situationen på ett helt annat sätt än om man är bunden vid ett helt standardiserat frågeformulär. Vi anser att vi fick relevanta svar utifrån de frågor vi ställde och att vi fick en inblick i hur fysisk aktivitets användning kan se ut i verksamheterna, samt hur lärarnas inställning kan vara gentemot det. Informanterna var mottagliga för följdfrågor och diskussion kring svaren.



Ursprungsplanen med de genomförda intervjuerna var att en av oss skulle hålla i intervjun medan den andra tog anteckningar. Vi har inte följt rådet om anteckningar som Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) skrev i sin text på grund av att en av oss var sjuk under de två inledande intervjutillfällena. Då blir det givetvis svårt att anteckna samtidigt som intervjun ska fortgå. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) skriver att penna och papper är en grundläggande teknik som kan vara fördelaktig att använda när man är två som genomför intervjun.

I sin avhandling nämner Jonsson (2018) Brymans fyra kriterier för pålitlighet. Det första kriteriet är att det inte går att finna fullständig sanning i den sociala kontext som undersöks. Det är väldigt viktigt att vara transparent och utförligt beskriva utförandet genom hela studien. Att återkoppla med deltagarna i intervjuerna är viktigt för att få ett så rättvist svar som möjligt. Då studien vilar på deras svar är det viktigt att deras beskrivning är korrekt (Jonsson, 2018).

Författaren skriver om överförbarhet, något som anses vara viktigt i kvalitativa studier. Det är viktigt att ha täta beskrivningar med så mycket detaljer som möjligt, för att på det sättet kunna jämföra en miljö med en annan. Det hänger ihop med generaliserbarhet. I en kvalitativ studie är det svårt att generalisera.

Jonsson (2018) påpekar att för att skapa pålitlighet är det mycket viktigt att vara noggrann och transparent genom hela studiens process. Vi har på bästa möjliga sätt dokumenterat intervjuerna, samt informerat deltagare, för att på det sättet skapa förtroende och transparens.

Diskussion och kritisk granskning anser vi är viktigt. Det är viktigt att söka respons av andra för att på det sättet öka objektiviteten och att öka vårt eget medvetande om och i studien (Jonsson, 2018). Detta har Thorbjörn hjälp till med.

I denna studie har vi valt att intervjua pedagoger och att utgå från deras perspektiv när det gäller arbetet med fysisk aktivitet. När vi planerade studien var vi väldigt intresserade av att intervjua elever, och studera deras syn och tankar kring fysisk aktivitet. I brist på tid valde vi att då genomföra intervjuer med pedagoger, men trots det anser vi att elevernas perspektiv vore mer intressant och rent av roligare att ta del av.

Observationer skulle vara en lämplig metod att använda utöver de intervjuer vi genomfört. Det hade varit intressant att se hur skolpersonalen faktiskt använder sig av fysisk aktivitet på fritidshemmet och skola och på det sättet att kunna jämföra deras uppfattningar och svar i intervjuerna med hur det ser ut i praktiken. Men även observationer valdes bort på grund av tidsbrist. Något annat vi funderade länge kring var att besöka fler skolor, intervjua fler pedagoger och ta del av fler uppfattningar och tankar kring fysisk aktivitet. På det sättet hade vi kunnat jämföra, utvärdera och möjligtvis kunna lyfta en större diskussion kring tillgängavägsätt med just fysisk aktivitet. Vi hade kunnat ställa skola mot skola och se vilken skola som vi anser arbetar mest och bäst med fysisk aktivitet. Vi hade även kunnat fråga pedagogerna vad de föredrar för tillgängavägsätt.

Under studien valde vi även att intervjua en psykolog som har en gedigen erfarenhet och bakgrund inom idrott och barnidrott. Han arbetar som professionell idrottspsykolog och till vardags med våldsutsatta barn. Anledning till att vi valde att intervjua honom var för att han har en kunskap inom barns fysiska utveckling men även kring barns psykiska utveckling. Denna kombination tyckte vi var spännande på förhand. Med facit i hand och med den empiri

vi fick fram är vi mer än nöjda. Denna psykolog var väldigt klok, var väldigt insatt i ämnet och var väldigt enkel och tydlig i sina svar. Vi anser även att som utbildad och erfaren psykolog samt professionell idrottspsykolog så får svaren en viss tyngd. Så med andra ord, det var väldigt lyckat att intervjua denna psykolog.

### 5.3 Vidare forskning

Under studiens gång har det dykt upp många funderingar kring vad det är som påverkar vilka olika metoder skolorna använder sig utav i arbetet med fysisk aktivitet. Kan det vara kompetensen eller resurserna som avgör detta eller finns det andra orsaker? Vi har under studiens gång fått ta del av skolpersonalens olika metoder och syn på fysisk aktivitet, trots att de arbetar på samma skola men på olika avdelningar.

På grund av detta har vi diskuterat och i efterhand funderat mycket kring hur denna studie kan ligga till grund för vidare forskning och andra forskningsfrågor. Exempel på det är hur vårdnadshavare tycker och tänker kring fysisk aktivitet och hur de kan påverka fritidshemmets praxis. Det kan även handla om hur rektorer ställer sig till pedagogernas inställning kring fysisk aktivitet. Vad har rektorn för uppgift i arbetet kring elevernas fysiska hälsa? Och som vi varit inne på tidigare så vore det väldigt intressant att ta del utav elevernas syn på detta och hur de upplever dagens skolmiljö. Vi tycker även att det vore intressant med en studie där blicken riktas mer mot pedagogernas kunskaper och där en kritisk granskning genomförs över dagens skolmiljö.

## 6 Referenslista

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2. uppl.) Malmö: Liber
- Blennerhed, C. (2013). *Fritid i fritidshem*. Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Dyrstad, S., Stråtveit, I., Thoresen, E., & Leibinger, E. (den 02 Februari 2020). Daglig fysisk aktivitet i ungdomsskolen: Elever og læreres erfaringer. *Vitenskapelig publikasjon*, ss. 95-109.
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. i G. Ahrne, & P. Svensson, *Handbok i kvalitativa metoder* (ss. 34-54). Stockholm: Liber.
- Jonsson, K. (2018). Socialt lärande - Arbetet i fritidshemmet. *Mälardalen University Press Licentiate Scienses*.
- Karlsson, M., Lahti, A., Cronholm, F., Fritz, J., Cöster, M., Dencker, M., . . . Rosengren, B. (den 19 Mars 2019). Daglig skolidrott ger ökad benmassa och succesivt minskad frakturrisik - Resultat från Bunkefloprojektet. *Läkartidningen*.
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: Reviderad 2019*. (2019). Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=4206>
- Livsmedelverket. (2016-17). *Så mycket rör sig ungdomar i Sverige*. Livsmedelverket.
- Pihlblad, J. (den 10 Maj 2017). *Idrottsforskning*. Hämtat från Idrottsforskning.se: [https://www.idrottsforskning.se/unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie/?fbclid=IwAR091VlgehM1tIVII3Gw5b3LMIMnsy6KmnyEDJt\\_aqZuVxNWWZ9tzv2Ctdk](https://www.idrottsforskning.se/unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie/?fbclid=IwAR091VlgehM1tIVII3Gw5b3LMIMnsy6KmnyEDJt_aqZuVxNWWZ9tzv2Ctdk)
- Pihlgren, A. S. (2017). *Fritidshemmets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Riiser, K., Haugen, A. L., Lund, S., & Löndal, K. (den 29 January 2019). Physical Activity in young schoolchildren in after school programs. *Journal of School Health*, ss. 752-758.
- Rohlin, M. (2012). *Fritidshemmets historiska dilemman: en nutidshistoria om konstruktionen av fritidshemmet i samordning med skolan*. Stockholm: Stockholms universitetsförlag.
- SFS. (2010:800). *Skollagen*. Stockholm: Utbildningsdepartementet. Hämtat från riksdagen.se: [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800)
- Skolverket. (2016). *Kommentarsmaterial till kursplanen i svenska*. Hämtat från Skolverket.se: <https://www.skolverket.se/publikationsserier/kommentarsmaterial/2016/fritidshemmet?fbclid=IwAR34Swi9S7M9iLsTQCseSyRwBm-wluAgvHv6vLaNAN-ZtSNduFvI2O3A5S8>
- Svensson, L., & Åkerblom, A. (2020). Fenomenografi - om undervisning i förskolan. i A. Åkerblom, A. Hellman, & N. Pramling, *Metodologi - För studier i, om och med förskolan* (ss. 89-104). Malmö: Gleerups.

- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- WHO . (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030*. Genève: World Health Organization.

## 7 Bilagor

### Samtyckebrev

Hej!

Vi är två lärarstudenter på Göteborg universitet som ska skriva ett examensarbete. I vårt examensarbete har vi valt att undersöka hur fritidspedagoger arbetar med fysiska aktiviteter i fritidshemmet och hur fritidspedagoger förhåller sig kring ämnet. Därav behöver vi samla in material till vår studie genom gruppintervjuer med er fritidspedagoger som jobbar i fritidshemmet. Intervjuerna blir inspelade och vi kommer även att föra anteckningar under intervjuens gång. Intervjun genomför vi på eran arbetsplats på en tid som passar er.

I vår studie följer vi Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer. Alltså kraven gällande information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande. All data vi samlar in kring vilka skolor samt deltagare som deltar kommer inte att framgå i varken den rapportering vi har till vår handledare eller i det färdiga examensarbetet. Detta innebär att din medverkan kommer att vara anonym samt att materialet kommer bara användas i detta examensarbete. Självklart har du som deltagare rätt att närsomhelst under arbetets gång avbryta din medverkan och din medverkan är frivillig. Hör av dig gärna om du har frågor eller funderingar angående studien.

Tack för din hjälp!

Vänliga hälsningar Musa och Markus.

Musa Tuncer

Telefon: 0739390623

[dilban@hotmail.com](mailto:dilban@hotmail.com)

Markus Johansson

Telefon: 0707251936

[Johansson1998@hotmail.com](mailto:Johansson1998@hotmail.com)

Handledare: Thorbjörn Johansson

Göteborg Universitet

Institutionen för pedagogik, kommunikation och lärande

405 30 Göteborg

[thorjorn.johansson@ped.gu.se](mailto:thorjorn.johansson@ped.gu.se)

# Intervju-guide 1

## **Inledande frågor: Berätta lite om dig själv!**

- Vilka årskurser jobbar du med på fritids?
- Hur många år har du jobbat som fritids(pedagog/lärare)?
- Vilken utbildning har du?
- Hur många barn är inskrivna på fritids?

## **Specificerade frågor**

Vad betyder fysisk aktivitet för dig?

Hur ser elevernas fysisk aktivitet ut på erat fritidshem? Exempel.

Vilka möjligheter ser du på att arbeta med elevernas fysisk aktivitet?

Vilka kunskaper kring fysisk aktivitet har du och vad anser du är viktigt?

Hur ser du på kopplingen mellan fysisk aktivitet och andra verksamheter?

# Intervju-guide 2

## **Inledande frågor: Berätta lite om dig själv!**

- Vilka årskurser jobbar du med på fritids?
- Hur många år har du jobbat som fritids(pedagog/lärare)?
- Vilken utbildning har du?
- Hur många barn är inskrivna på fritids?

## **Specificerade frågor**

Hur definierar du begreppet fysisk aktivitet? Vad betyder det för dig?

Hur ser elevernas fysisk aktivitet ut på erat fritidshem? Rör de sig mycket eller lite? Exempel.

Vilka möjligheter ser du på att arbeta med elevernas fysisk aktivitet?

Hur ser du på fritidshemmets kompensatoriska roll gällande fysisk aktivitet? I skolan sitter de mycket stilla, hur kan du påverka det?

Hur kan man förebygga stillasittande enligt dig?

# Intervjuguide till psykolog

- Berätta lite om dig själv och ditt arbete men även din bakgrund inom barnidrott
- Vad tycker du att fysisk aktivitet gör för påverkan på barnens psykiska och fysiska hälsa? Har du sett några exempel under din yrkeskarriär?
- Vad anser du att vi lärare och skola ska göra för att stärka elevernas psykiska hälsa med hjälp av fysisk aktivitet?
- Vad tror du att den stillasittande skolmiljön har för påverkan på elevernas psykiska hälsa? Kortsiktigt och långsiktigt.