



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Hälsofrämjande undervisning i idrott och hälsa

En kvalitativ intervjustudie om hur lärare i idrott och hälsa ser på och applicerar hälsofrämjande aspekter i sin undervisning

*Patric Lilja
Ämneslärarprogrammet inriktning Gymnasieskolan,
idrott och hälsa*



Examensarbete:	15 hp
Kurs:	LGID2A
Nivå:	Avancerad nivå
Termin/år:	VT/ 2024
Handledare:	Konstantin Kougioumtzis
Examinator:	Helen Bergentoft
Rapportnummer:	VT24-2940-006-LGID2A

Nyckelord: Begriplighet, Handlingsformer, Hanterbarhet, Hälsa, Meningsfullhet

Sammanfattning

Sedan implementeringen av hälsa i ämnesnamnet för Idrott och Hälsa år 1994 har hälsa blivit en viktig angelägenhet för lärare inom idrott och hälsa. Folkhälsan försämras gradvis samtidigt den psykiska ohälsan ökar och idrott och hälsa är och har länge ett speciellt utsatt ämne där elever tenderar att utveckla fysisk och psykisk ohälsa om lärare i undervisningen ser bort från den risken. I dagens samhälle fokuserar inte hälsa enbart på fysisk hälsa, utan det finns fler dimensioner att ta hänsyn till. Syftet med studien är att uppmärksamma hur lärare inom idrott och hälsa ser på och applicerar hälsofrämjande aspekter i sin undervisning. För att besvara forskningsfrågan och dess frågeställningar har kvalitativa intervjuer gjorts med fem verksamma legitimerade lärare inom idrott och hälsa. Till hjälp för denna studie har Aaron Antonovskys teoretiska ramverk KASAM (Känsla av sammanhang) använts. Frågeställningarna i forskningsstudien är konstruerade efter KASAMS tre olika begrepp begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Resultatet visar att lärarna förhåller sig till ett salutogent perspektiv på hälsa i sin hälsoundervisning. Målet för dem är att elever ska uppnå fysisk, psykisk och social hälsa. Resultatet visar även att lärarna arbetar både likt och olik för att nå fram till detta mål. Sett till de generellt gemensamma resultaten för att begripliggöra hälsa arbetar lärare gärna med kroppsmedvetenhet hos elever, så att eleverna förstår vad som händer i kroppen vid när den är i rörelse. De arbetar även med tydliga syftesformuleringar kring varför en viss aktivitet utförs inför varje lektion eller block ur ett begripliggörande syfte. Sett till hanterbara metoder för hälsa är relationsbyggandet med elever en central del för att kunna nå fram till eleverna och för att de ska känna trygghet under idrottslektionen. Sett till meningsfulla metoder för hälsa arbetar lärare med att låta elever vara med och påverka i undervisningen för att ge dem valmöjligheter att arbeta efter egen förmåga, samt att väcka engagemang hos eleverna i undervisningen. Avslutningsvis är bland de mest frekvent förekommande metoderna för att främja hälsa hos elever att hålla undervisningen flexibel och varierad. Flexibel på det sätt att undervisningen anpassas så att alla elever får samma möjligheter att klara av sina mål, genom att elever får bestämma delar av undervisningsinnehållet eller att de får valmöjligheter kring vad de vill göra inom vissa ramar. Varierad på ett sätt så att alla elever kan få möjligheten att visa vilka på deras förmågor, samt att öka chansen för att hitta någon fysisk aktivitet som eleven trivs med vill utöva utanför undervisningen, och därmed främja fysisk, psykisk och social hälsa.

Förord

Detta examensarbete är riktad främst till aktiva och framtida lärare inom idrott och hälsa som funderar kring hur man kan applicera hälsa i sin undervisning och hyser osäkerhet kring hur man kan gå till väga för att skapa en hälsosam undervisning för sina elever.

Med detta examensarbete ämnar jag att bidra till bredare kunskap när det kommer till hur man kan arbeta metodiskt med hälsa inom idrottsämnet. Jag vill också belysa vikten med att man arbetar med hälsa i sin undervisning, speciellt i ett utsatt ämne som idrott och hälsa. Det hårda klimatet i dagens samhälle främjar psykisk ohälsa bland elever. Därför blir lärarens metoder för att integrera hälsa mycket viktig för att främja välbefinnande för alla sina elever. Detta dels för att elever vill delta i undervisningen och därmed ges förutsättningar att klara undervisningen, dels för att hitta en rörelseglädje som skapar positiva effekter för god hälsa.

Jag vill tacka min handledare Konstantin Kougioumtzis som har hjälpt mig igenom svåra situationer i konstruerandet av min forskningsstudie och kommit med tips och uppmuntran när det har känts tufft. Han har skapat ett lugn för mig mitt i den stress som varit och aldrig slutat tro på mig.

Jag vill också tacka för de år jag haft på Göteborgs Universitet. Jag kom hit som en oerfaren individ som bara skulle ta mig igenom en utbildning, och har nu kommit ut på andra sidan med en lastbil av erfarenheter, insikter, kunskaper och allmänt större mognad. Detta har jag ämneslärarutbildningen att tacka för.

Var aldrig rädd för att våga påverka det du kan, inte bara genom tanke, men också genom handling!

Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	5
1.1	Syfte.....	6
1.2	Frågeställningar	6
2	Bakgrund.....	7
2.1	Hälsa - från Gymnastik till Idrott och Hälsa	7
2.2	Teoretisk utgångspunkt	8
2.3	Tidigare forskning	11
3	Metod.....	14
3.1	Design.....	14
3.2	Urval	14
3.3	Datainsamling	15
3.4	Databearbetning och analys	16
3.5	Metodologiska överväganden	17
3.6	Forskningsetiska principer	18
4	Resultat.....	19
4.1	Lärares allmänna förhållningssätt till hälsa och hälsoundervisning	19
4.2	Främjande av elevers begriplighet.....	21
4.3	Främjande av elevers hanterbarhet	24
4.4	Främjande av meningsfullhet i hälsoundervisningen	25
5	Diskussion	28
5.1	Metoddiskussion	28
5.2	Resultatdiskussion	29
6	Slutsatser och Implikationer	35
6.1	Slutsatser.....	35
6.2	Implikationer.....	36
7	Referenslista.....	37
8	Bilagor	40

1 Introduktion

Fysisk aktivitet bland dagens barn och ungdomar har minskat. World Health Organization (2018) redogör detta i sin rapport kring fysisk aktivitet i relation till deras rekommenderade krav för fysisk aktivitet. Rapporten visar bland vuxna människor ur ett globalt perspektiv att 23% inte når rekommendationerna för fysisk aktivitet (150 minuter måttlig intensitet i veckan). Samma rapport visar motsvarande för barn och ungdomar (11-17 år) att 81% inte når de rekommenderade målen (WHO, 2018). Folkhälsomyndigheten (2023) rekommenderar minst 60 minuter pulshöjande aktivitet om dagen för 16-17-åringar och 150 minuter/vecka för individer i åldersspannet 18-29. Rapporten av Folkhälsomyndigheten visade att 65% av alla unga individer mellan 16-29 år upplevde att de nådde upp till de rekommenderade nivåerna. Samma rapport från Folkhälsomyndigheten (2023) uppgav samtidigt att 67% av alla unga individer förblir stillasittande minst 7 timmar om dagen. Dessa rapporter indikerar att för många av dagens skolelever är veckans lektion i idrott och hälsa den enda rörelseaktivitet de deltar i på en regelbunden basis, förutsatt att de väljer att delta. Det är väl dokumenterat att fysisk aktivitet bidrar till ökad fysisk och psykisk hälsa, vilket leder till förbättrad koncentration och sömnkvalitet (Folkhälsomyndigheten, 2022). Socialstyrelsen (2017) redogör i sin tur i sin rapport att psykisk ohälsa bland flickor, pojkar och unga män ligger på ca 10% medan motsvarande siffra för unga kvinnor ligger på hela 15%.

Hälsans roll inom ämnet Idrott och hälsa tydliggjordes genom etableringen av "Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet förskoleklassen och fritidshemmet" (Lpo 94) år 1994. I och med etableringen av denna läroplan bytte ämnet även namn från "Idrott" till "Idrott och hälsa" och hälsa fick ett tydligt innehåll och en ny inriktning (Larsson, 2016). En central orsak till att hälsa fick ta mer plats i idrottsundervisningen var till följd av en tydlig trend där många människor levde i en vardag som präglades av stillasittande (Larsson, 2016). Implementeringen av hälsa i idrottsämnet ledde till att elever utöver att utveckla fysisk förmåga även skulle ges förutsättningar att utveckla kunskap kring hälsa och hälsofrämjande aktiviteter.

Theodin Jakobsson (2005) anser att om lärare inom Idrott och hälsa ser dess undervisning som en del i det livslånga lärandet bör vi också fundera på vilka kunskaper elever bör ha med sig för att kunna göra val som främjar deras fysiska, psykiska och sociala förmåga. Författaren menar vidare att för kunna arbeta med hälsa bör läraren problematisera vad hälsa är och kan förbli framåt, både på ett personligt och ett professionellt plan.

I Skollagen (SFS 2010:800) 3 kap. 10 § anges det att alla elever ska omges av en skolmiljö där utbildning präglas av trygghet och undervisning med studiero, med andra ord ska de ges goda förutsättningar för att koncentrera sig på undervisningen. Vidare står det i Läroplanen för gymnasieskolan att elever ska bli medvetna om att nya kunskaper och insikter är förutsättningar för personlig utveckling, vilket i sig ska ligga till grund för en positiv inställning till lärande och återskapa en sådan inställning hos elever med negativa skolerfarenheter (Läroplan för gymnasieskolan, [Lgy11], 2011). För att detta ska kunna infrias och för att ge elever chansen att förstå vikten av rörelse och hälsa krävs det att lärare

inom idrott och hälsa är noga med vilka didaktiska val och metoder som planeras för att använda i sin undervisning, vilket i sig kan vara en svår avvägning, speciellt när det handlar om klasser med många elever och flertalet olika typer av förutsättningar och behov.

Peitersen (2001) menar att ett professionellt genomförande av undervisning bygger på ett samband mellan teoretiskt fokus, erfarenheter av val samt skilda sätt att framställa innehåll och aktivitetsformer. Vidare menar författaren att undervisningen är en komplex aktivitet snarare än linjär och därmed sällan kan planeras i detalj på förhand med syftet att det ska gå som planerat. Thedin Jakobsson (2005) redogör i sin text att sedan hälsa kom till i ämnesnamnet kan det ses som att det sker en förskjutning mot att individen har ett större ansvar för sin hälsa än tidigare. Detta samtidigt som att ämnet fått allt mindre plats i skolan. Detta sätter stor press på lärare i idrott och hälsa att välja rätt metoder för att skapa hälsa hos sina elever på relativt kort undervisningstid.

Som en viktig grundpelare i denna studie kommer den teoretiska modellen KASAM (Känsla av sammanhang) användas. KASAM är framtagen av den amerikanska sociologen Aaron Antonovsky som redogör för KASAM i sin bok "Hälsans mysterium" (Antonovsky, 2005). KASAM står för Känsla av sammanhang och grundar sig i tre begrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa tre begrepp är sammanflätade och vid innehavande av alla dessa egenskaper skapas goda förutsättningar för en god hälsa.

Denna studie grundar sig i mitt intresse för att vidga mitt och andras perspektiv på hälsans plats i dagens undervisning i idrott och hälsa och få en inblick i hur lärare inom ämnet idag arbetar för att integrera hälsa i sin undervisning baserat på dess syn på vad hälsa innebär.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att uppmärksamma hur lärare i idrott och hälsa ser på och applicerar hälsofrämjande aspekter i sin undervisning.

1.2 Frågeställningar

- Hur ser lärare inom Idrott och hälsa på sitt allmänna förhållningssätt till hälsa i sin undervisning?
- Hur applicerar lärare inom idrott och hälsa hälsofrämjande aspekter i sin undervisning för att främja begriplighet hos sina elever?
- Hur applicerar lärare inom idrott och hälsa hälsofrämjande aspekter i sin undervisning för att främja hanterbarhet hos sina elever?
- Hur applicerar lärare inom idrott och hälsa hälsofrämjande aspekter i sin undervisning för att främja meningsfullhet hos sina elever?

2 Bakgrund

I detta kapitel kommer relevant bakgrund framhävas i relation till forskningsfrågan. Först kommer det en historisk överblick kring hur hälsa har framträtt genom tiderna i idrottsämnet, samt hur utvecklingen sett ut fram till idag. Sedan kommer de teoretiska ramverken behandlas. KASAM är det huvudsakliga teoretiska ramverket som kommer att användas, men även Peitersens metodiska former och i synnerhet dess handlingsformer. Slutligen behandlas tidigare forskning kring det relevanta forskningsämnet samt kort kring hur hälsa framställs i ämnesplanen för idrott och hälsa på gymnasieskolan.

2.1 Hälsa - från Gymnastik till Idrott och Hälsa

I detta avsnitt kommer hälsans roll och betydelse inom idrottsämnet genom åren att behandlas. Avsnittet kommer också att behandla hur god hälsa har definierats genom åren.

2.1.1 Sammanfattning av hälsans roll inom idrottsämnet genom åren

Vägen fram till hälsobegreppets centrala etablering i ämnet idrott och hälsa har varit komplex. Under lång tid var kroppen och elevers fysisk förmåga det centrala fokuset kopplat till syftet för ämnet (Annerstedt, 2001). Under en period på 1800-talet fokuserade exempelvis undervisningen på att utbilda militärer, vilket försummade möjligheterna för flickor att utöva idrott. Idrottsämnet blev en samhällselig angelägenhet och fokuserade på att fostra starka män som förberedde sig för krig. Med tiden och in på 1900-talet gick skolämnet från att vara totalt fokuserad på gymnastik till att skapa en större bredd av aktiviteter och fler friluftsdagar för eleverna, samtidigt som undervisningen gick från det kollegiala fokuset till den individuella kroppens möjligheter att uttrycka rörelseglädje. På 1950-talet gick man även för första gången från att ha fokus på yttre direktiv och föreskrifter till att fokusera på betydelsen av inre motivation för att delta (Annerstedt, 2001). Vidare under 1970-talet bytte ämnet namn från gymnastik till idrott med målsättningen att vidga ämnet så att det skulle bidra till att utveckla eleverna fysiskt, psykiskt, socialt och estetiskt. Slutligen utvecklades ämnets hälsodimensioner så drastiskt att ämnet "Idrott" blev till "idrott och hälsa" år 1994 i samband med införandet av den nya läroplanen (Lpo94). Namnbytet medförde en tydlig markering för att ämnet skulle inta ett tydligare hälsoperspektiv, ett mer holistiskt perspektiv på hälsa (Annerstedt, 2001).

2.1.2 Definition av vad som leder till god hälsa inom Idrottsämnet genom åren

Per Henrik Ling var upphovsmakare för gymnastikämnet i Sverige. Ljunggren (2020) anger att P.H Lings folkhälsoarbete vilade på en ideologisk bas som innebar en reaktion mot den naturvetenskapliga och materialistiska världsbild som existerade. Hälsa skulle vara en konsekvens av harmoni och balans. Ling menade vidare att för att hälsa ska kunna uppnås krävs det att organismen i sin helhet är i balans (Ljunggren, 2020). Men detta menade Ling att det inte enbart krävdes en utveckling av intellektet, utan att man först skulle uppmärksamma människans fysiska aspekter. Senare har "Lingianer" som tagit efter Lings teorier propagerat för att fysisk styrka, tillsammans med behärskning och självdisciplin är vägen till god hälsa (Annerstedt, 2001).

I slutet på 1800-talet rapporterades det om att gymnastikens disciplinerade ansats hade blivit grund för att lekandet bland barn hade minskats, vilket sedermera medförde att lek och ett mer flexibelt urval av aktiviteter blev mer centralt inom ämnet i syfte att skapa hälsosamma elever. Man ansåg att lek stod för rörelseglädje, levnadslust och handlingskraft, vilket krävdes för att skapa en större glädje kring undervisningen som hade blivit tung och tråkig (Annerstedt, 2001). Fokuseringen för att arbeta för god hälsa hos eleverna förutsatte att den fysiska kroppen aktiverades och det förhållningssättet skulle förbli långt in på 1900-talet. Under 1950-talet präglades god hälsa av anatomiska och fysiologiska effekter, och kondition blev ett stort och viktigt fenomen i detta. Eleverna behövde uppnå ett visst biologiskt minimibehov för att bibehålla hälsan. Större delen av fokuset låg fortsatt alltså på den fysiska kroppen, om än på ett helt annat sätt än den typen av fysisk förmåga som P.H Ling förespråkade (Annerstedt, 2001). En viktig aspekt kring den fysiologiska epoken kretsade kring att människan skulle ses som en maskin där syftet med utförda aktiviteter var att skapa ”nyttighet” för elever, och det var så de skulle ges diverse positiva effekter som genererar hälsa.

På 1980-talet tog arbetet med att utveckla ämnets hälsoperspektiv och därmed använda hälsa som en tydligt integrerad del av ämnet. I och med lanseringen av Lpo94 blev också hälsa en mer tydligt integrerad del av ämnet, inte bara genom namnbytet till “idrott och hälsa” utan också genom att ett bredare synsätt på hälsa framhålls. Ämnets uppgift är från och med nu att ge kunskaper om rörelseaktiviteter och där förståelse om aktivitetens betydelse och samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil står i centrum. Med andra ord att skapa hälsa ur ett multidimensionellt perspektiv (Annerstedt, 2001).

Det som är viktigt att påpeka i sammanhanget är att hälsa alltid på något sätt kopplats ihop med gymnastikämnet, även om det gjorts med en rad olika syften. Linggymnastiken sågs som en hälsofostrande kroppsövningsform utifrån ett rationellt perspektiv. Det som skiljer dagens idrottsundervisning är hur det kopplar ihop träning och fysisk hälsa med elevers totala livsstil (Annerstedt, 2001). God hälsa är inte begränsat till enbart fysisk hälsa och utveckling, utan det psykiska och sociala måendet har en större plats inom skolämnet för att främja god hälsa för alla elever.

2.2 Teoretisk utgångspunkt

Forskningsstudien kommer främst att fokusera på det salutogena sättet att se på hälsa, som tagits fram av den amerikanska sociologen Aaron Antonovsky (2005). Ur det salutogena sättet att se på hälsa har sedan författaren utvecklat ett förhållningssätt till hälsa utifrån tre olika begrepp som tillsammans benämns som KASAM (Känsla av sammanhang). Det är utifrån dessa tre begrepp, mer kända som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, som min studie kommer att utgå ifrån. Utöver detta kommer studien i en mindre skala koppla till “Peitersens handlingsformer” som Birger Peitersen (2001) tagit fram för att visa vilka möjligheter det finns för lärare att planera, strukturera och genomföra sin undervisning på. Denna teori kommer att komma väl till pass vid utformandet av intervjuguide. Nedan kommer en redogörelse kring mina teoretiska utgångspunkter.

2.2.1 Ett salutogent perspektiv på hälsa

Upphovsmakaren för det salutogena perspektivet att se på hälsa är Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi. I sitt verk "Hälsans mysterium" förklarar han salutogen hälsa som hälsa som ses som en helhet (Antonovsky, 2005). Ett salutogent perspektiv fokuserar på faktorer som utvecklar hälsa, innefattande fysiska, psykiska och sociala faktorer i samspel (Quennerstedt, 2006). Lanseringen av det salutogena perspektivet ligger till grund för kritik av det globala synsättet på hälsa, alltså det patogena synsättet att se på hälsa. Det patogena synsättet definieras genom att det är det sjuka eller onormala som är intressant. Hälsa karaktäriseras som frånvaro från sjukdom (Quennerstedt, 2007). Detta gör att det skapas en dikotomisk verklighet som kategoriserar in individer som sjuka eller friska, och det centrala fokuset blir att försöka hålla människan medicinskt frisk. Detta menar Antonovsky (2005) är det normala sättet att se på hälsa i samhället. I kontrast till det patogena perspektivet ses det salutogena perspektivet på hälsa som en helhet där alla i någon form är friska så länge man är vid liv, ett så kallat "kontinuum". Teorin om det salutogena perspektivet tar sin utgångspunkt i det som bevarar och utvecklar människors hälsa och ser alltid hälsa som mer än någonting fysiskt förankrat. För att exemplifiera detta ses välbefinnande som en del av god hälsa (Quennerstedt, 2007). Det byggs upp en dynamisk process som fokuserar på utveckling av hälsa snarare än en statisk process som håller individen flytande.

2.2.2 KASAM (Känsla av sammanhang)

"Känsla av sammanhang" är en utveckling av det salutogena perspektivet att se på hälsa. Antonovsky (2005) anger vid definitionen av det salutogena perspektivet på hälsa att det handlar om att alla levande individer i någon form är friska, om än i olika grad friska. Med hjälp av KASAM och dess tre nyckelbegrepp, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, kan individen hitta ett förhållningssätt där en god balans mellan de tre begreppen skapar förutsättningar för ett gott välmående och sedermera en god hälsa (Winroth och Rydqvist, 2008). Kostenius och Lindqvist (2009) menar vidare att KASAM kan sammanfattas som en mänsklig kvalitet som bidrar till att hälsan bevaras eller förbättras.

2.2.2.1 Begriplighet

Antonovsky (2005) definierar begriplighet som i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som gripbar. Exempel på detta kan vara information som individen får till sig som är sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än information som är oförklarlig och kaotisk. Antonovsky redogör vidare att ett bevis på att en människa har en hög känsla av begriplighet präglas av att de stimuli man möts av är förutsägbara och går att förklara. Bakslag av olika slag kan förekomma, men en människa med hög begriplighet kan också få ut en långsiktig förståelse för situationen (Nilsson, 2002).

2.2.2.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet definieras av Antonovsky (2005) som till den grad man upplever att det står resurser till ens förfogande samt hur man kan använda sig av dessa resurser för att möta de krav som ställs av de stimuli man möts av. Detta kan vara resurser som är under ens egen

kontroll, men det kan också kontrolleras av andra, som vänner och kollegor. Vid hög hanterbarhet kommer man inte känna sig som ett offer för omständigheterna, med andra ord orättvist behandlad. Motgångar och sorgliga saker sker i livet, men med en hög grad hanterbarhet reder man sig och hjälper en att gå vidare i livet.

2.2.2.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet är KASAM:s motivationskomponent (Antonovsky, 2005). När något svårt inträffat försöker personen vara inriktad på att se en mening i det som händer. Nilsson (2002) sammanfattar det som att en människa med hög grad meningsfullhet ser en känslomässig mening med det som inträffar och inte enbart en kognitiv mening. Situationen ses som en utmaning värd mödan att investera engagemang i.

Antonovsky (2005) beskriver meningsfullhet som den viktigaste av de tre komponenterna, den som håller ihop komponenterna. Vidare utvecklat menar författaren att utan en hög grad av meningsfullhet blir varken hög begriplighet eller hög hanterbarhet speciellt långvarig. Om det finns ett stort engagemang för något finns det alltid möjlighet att skapa förståelse eller söka resurser. Efter i rangordningen kommer begriplighet, eftersom inhämtning av hanterbarhet kräver förståelse och begriplighet (Antonovsky, 2005). Författaren använder sig av en metafor där livets ström ses som en flod där dagens medicinska värld drar upp människor som håller på att drunkna. Ingen ifrågasätter varför individerna befinner sig i ett tillstånd där de flesta inte kan simma bra i floden. Krav och motgångar är det som drar ner människor i floden, författaren menar att det är personens förmåga att simma i floden som till stor del bestäms av KASAM (Antonovsky, 2005). KASAM blir alltså en teori som förklarar varför vissa drunknar i floden medan andra kan simma obehindrat.

2.2.3 Peitersens Handlingsformer

Peitersen (2001) förklarar handlingsformer utifrån sin modell kring metodiska former som olika handlingar i undervisningen där läraren kan ge eleverna förutsättningar för maximalt lärande. Samtidigt har läraren frihet att utforma olika typer av aktiviteter för elever med beaktande av att elever ges möjlighet till ett stort lärande. Aktiviteterna för eleverna kan omfatta olika typer av rörelseformer, skriftliga former eller muntliga former. Handlingsformerna för lärare kan kopplas till sociala former, utifrån att dessa handlingsformer kan utformas olika beroende på hur gruppen är organiserad. Exempel på lärares handlingsformer kan vara instruktioner, förevisningar, vägledning och bedömning. Instruktioner och förevisningar kan ske i alla sociala former, medan samtal och vägledning oftast sker i par eller enskilt. För att bestämma vilka av lärarnas handlingsformer som väljs ut för undervisning beror på vilka förutsättningar som finns till förfogande. Detta kan innefatta faciliteter, gruppansamling, arbetslivserfarenheter eller ämnets krav på aktivitet (Peitersen, 2001). Elevernas handlingsformer kan delas upp i två delar; De kroppsligt baserade formerna samt de muntliga och skriftliga formerna. De rörelsebaserade formerna kan handla om olika grad av färdighetsförmåga som försöker uppnås. "Att röra sig" är en handlingsform där målet är att skapa allsidiga rörelseutmaningar, medan "övning", "träning" och "prestation" är olika grad av rörelsemetoder med syfte att klara av en viss färdighet. Avslutningsvis finns "att undersöka", där elever får möjlighet att undersöka och

experimentera och därmed få större kännedom om sin kropp. Bland de muntliga och skriftliga handlingsformerna finns ”att komma med idéer” om exempelvis eleven är expert på någon form av aktivitet som läraren strukturerat upp. Vidare kan det vara till vilken grad elever får vara med och besluta, diskutera och bedöma under lektioner. Sammanfattningsvis kan det handla om till vilken grad elever får eller kan vara med och påverka i undervisningen (Peitersen, 2001).

2.3 Tidigare forskning

Rönholt (2001) anger att man i debatten kring ämnet idrott och hälsa kunnat urskilja två olika grunduppfattningar; Den ena syftar till att läraren bör sikta mot en hälsoundervisning som främst fokuserar på det fysiologiska perspektivet av hälsa, att elever ska svettas mer och vara än mer aktiva. Den andra uppfattningen kretsar kring medvetenhetskapande idrott, vilket syftar till att betona samband mellan fysisk och psykisk hälsa. Den sistnämnda uppfattningen skapar en bredare syn på hälsa än enbart fysisk aktivitet för undervisningen inom idrott och hälsa. Rönholt (2001) menar att kroppsmedvetenhet är avgörande att utveckla för att ge individen bättre möjligheter att ta hand om sin hälsa.

Thedin Jakobsson (2014) spinner vidare på samma spår och betonar vikten av att vi som framtida lärare behöver fundera kring vilka kunskaper eleverna ska utveckla för att de ska kunna göra val som främjar fysisk, psykisk och social hälsa, och på det sättet främja ett välmående ur ett livslångt perspektiv. Detta står i kontrast till hur verkligheten ser ut om man tolkar det Quennerstedt (2007) anger, vilket är att det dominerande perspektiv på hälsa inom ämnet idrott och hälsa i Sverige och internationellt är ett perspektiv som bygger på goda vanor gällande fysisk aktivitet. Med det menas att huvudsyftet med undervisningen är att ge eleven preventiva metoder som fokuserar på att förhindra skador, sjukdomar och risker genom förbättring av fysisk förmåga. Quennerstedt (2019) förklarar i sin forskningsartikel att det finns två grundproblem med detta sätt att undervisa hälsa; För det första medför detta synsätt att eleven har ett individuellt ansvar över sin egen fysiska hälsa, vilket resulterar i att de kulturella och samhällsmässiga aspekterna av både hälsa och undervisning glöms bort. Det andra problemet kretsar kring att det väsentliga inom ämnet idrott och hälsa riskerar att förloras. Tendensen är att läraren hamnar i ett fack där syftet simplificeras till den grad att minsta ökning av den fysiska aktiviteten för eleverna automatiskt leder till bättre hälsa, vilket förtar fler dimensioner i undervisningen inom idrottsämnet (Quennerstedt, 2019).

Quennerstedt (2019) anger tre aspekter att ta hänsyn till för att främja holistisk hälsa inom ämnet för idrott och hälsa. Den första aspekten syftar till att Idrott och Hälsa pekar på att stärka resurser för alla studenter och inte enbart för dem som ligger i riskzonen för dålig fysisk hälsa. Den andra aspekten menar att undervisningen inom Idrott och Hälsa ska ämna till att peka direkt på elevers aktiva hälsoutveckling ur ett salutogent perspektiv medan den tredje aspekten pekar på att undervisningen ska betona vikten av att hälsa inte är individuellt förankrat, utan snarare sociokulturellt. Den sistnämnda aspekten syftar till att elevers liv, erfarenheter och livshistorier är viktiga för att driva en undervisning som främjar holistisk hälsa och inte enbart framtida risk för sjukdom. Cale och Harris (2013) betonar att ämnets roll

bör vara att stimulera intresse, njutning, kunskap, förståelse, kompetens och självförtroende inom fysisk aktivitet för att skapa holistisk hälsa och välbefinnande. I en studie av Lundvall och Meckbach (2008) där lärare inom idrott och hälsa får ge sin syn på rörelseglädje, menar 85% av alla deltagare i studien att det är mycket viktigt med rörelseglädje i idrottsundervisningen. Detta styrker tesen om att främja hälsa handlar om att främja psykiskt och socialt välbefinnande, och inte enbart fysisk hälsa.

Thedin Jakobsson (2014) menar att lärare inom Idrott och Hälsa är oense kring vad hälsa innebär inom ämnet. Somliga anser enkelt uttryckt att fysisk aktivitet leder till hälsa. Andra definierar hälsa som någonting bortom fysisk aktivitet. De ser det som undervisning inom andra områden som exempelvis skadeprevention och kostvanor. Författaren har plockat fram 4 kategorier som lärare inom idrott och hälsa själva fått tolkat hälsa som; Hälsa som ett teoretiskt fenomen där läraren i katederundervisningsformat går igenom och diskuterar begreppet och vad det omfattar inom ämnet. Det andra förhållningssättet handlar om att läraren arbetar enligt en förmedlingspedagogik där läraren undervisar om varför eleverna ska aktivera sig och på vilket sätt den övning de utför gynnar dem. Det tredje förhållningssättet kretsar kring att hälsa främst finns i andra ämnen och på det sättet gynnar ämnesöverskridande undervisning så att ämnet idrott och hälsa kan få ta del av hälsoundervisningen. Det fjärde förhållningssättet handlar helt enkelt om att den fysiska aktivitet som genomförs under lektionerna skapar hälsa.

Thedin Jakobsson (2004) utformade en studie där lärare i idrott och hälsa blev tillfrågade om sitt hälsoarbete och hur de arbetade med det i början av 2000-talet. Det mest frekvent förekommande svaret i studien syftade till att de inte arbetade med det, och att de hänvisade till andra skolämnen för hälsoundervisning. Brolin (2014) menar att det verkar som att implementeringen av hälsa i ämnesnamnet för idrott och hälsa (Lpo94) medförde en stor osäkerhet för lärarna kring hur de skulle arbeta med hälsa. Författaren är något förvånad över att den tidens lärare såg idrottsämnet som en dikotomi mellan idrott som är tydligt praktiskt och hälsa som är något tydligt teoretiskt. Londos (2010) styrker denna tes och menar att hälsoundervisningen inte nödvändigtvis ändrades speciellt mycket efter implementeringen av hälsa i ämnesnamnet, samtidigt som ämnet idrott och hälsa tappade timmar i tidsfördelningen. Thedin Jakobsson (2014) betonar vikten av att lärare bör problematisera innebörden av begreppet hälsa och mer konkret fundera kring vad hälsa som kunskapsobjekt är. Läraren behöver fördjupa sig kring vad ämnets syfte är, om det handlar om att motverka övervikt och inaktivitet eller om det är kunskapsutveckling där läraren ska främja elevers lärande av idrott och hälsa genom en hälsosam undervisning. Oavsett vilken syn på hälsa som läraren har anser författaren att oro och resignation hos elever vid det patogena perspektivet av hälsa gör att det är mer adekvat att utgå ifrån ett salutogent perspektiv för eleverna, ett lärande där elever utvecklar kunskaper om hälsa där fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar. Detta med syftet att skapa handlingskraftiga individer (Thedin Jakobsson, 2014).

2.3.1 Hälsa i undervisningen utifrån ämnesplanen för idrott och hälsa på gymnasieskolan

Sedan implementeringen av den senaste kursplanen för idrott och hälsa för gymnasieskolan 2011(GY11) blev det tydligt att hälsa skulle förbli en integrerad del i den praktiska idrottsundervisningen (Skolverket, 2011). I Skolverkets kommentarmaterial till 2011 års ämnesplan i Idrott och hälsa signalerar ämnesnamnet att de två begreppen som ingår där att de inte skall ses som separata från varandra, utan att de tvärtom skall integreras i varandra (Skolverket, 2011). Hälsa definieras i ämnesplanen som ett resultat av elevens aktiviteter. Ämnesplanens utformning signalerar genomgående att hälsa är integrerat i den praktiska undervisningen. Exempelvis tydliggör ämnesplanen att det finns ett stort utrymme för ett varierat val av aktiviteter som kan anpassas efter elevens förutsättningar och intresse. Vidare förklaras det att förmågor och kunskaper kan visa på flera olika sätt och i många olika aktiviteter. Syftet med att variera innehållet är att alla elever ska få möjlighet att visa upp sina bästa förmågor, och på så sätt ges möjlighet att utveckla en positiv självbild (Skolverket, 2011).

3 Metod

I detta avsnitt presenteras studiens tillvägagångssätt under forskningsprocessen.

3.1 Design

Utifrån det syfte och de frågeställningar som fastställdes för studien blev det klart att datainsamlingen skulle inta en kvalitativ ansats. Mer specifikt skedde datainsamlingen genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Dalen (2019) anger att ändamålet med en kvalitativ intervju är att få fram träffande och beskrivande information om hur andra människor upplever olika sidor av sin livssituation. Vidare påpekar författaren att den kvalitativa intervjun speciellt är lämpad för att ge insikt i relation till respondenternas egna erfarenheter, känslor och tankar, vilket gjorde metoden till det mest adekvata utifrån det valda forskningsämnet. Den semistrukturerade intervjun är den mest använda formen bland dem som utför kvalitativ forskning (Dalen, 2019). I en sådan intervju följer intervjuaren ett formulär som består av ett fåtal öppna frågor eller teman som samtalet leds av (Alvehus, 2013). Semistrukturerade intervjuer möjliggör att skapa ett samtal som uppmanar deltagarna att djupgå i deras perspektiv, insikter, erfarenheter och känslor (Smith och Sparkles, 2016). Vidare ställer det krav på intervjuaren då respondenten har stor möjlighet att påverka intervjuens innehåll, vilket gör att intervjuaren måste vara aktiv i sitt lyssnande och på det sättet vara beredd att ställa följdfrågor (Alvehus, 2013). Till dessa intervjuer utformades en intervjuguide med de centrala temana, frågor samt eventuella följdfrågor som kan förekomma. Dalen (2019) anger att en viktig komponent vid utformning av intervjuguide är att frågor ställs på ett sätt så att respondenterna öppnar upp sig och berättar fritt om sina upplevelser. Exempelvis kan det vara frågor där respondenten ombeds att beskriva något. Intervjuerna behandlades sedan genom en tematisk analys, där teman identifierades utifrån de givna frågeställningarna. Den tematiska analysen genomfördes genom kodning och sedermera tematisering utifrån den utförda kodningen.

3.2 Urval

Utifrån de tidsramar som var till förfogande för att slutföra detta arbete blev det tydligt att det inte fanns speciellt mycket tid för att rekrytera respondenter. Detta gjorde att urvalet av respondenter i studien rekryterades utifrån ett bekvämlighetsurval. Alvehus (2013) anger att det är vanligt förekommande med bekvämlighetsurval när data ska samlas in. Denscombe (2018) definierar bekvämlighetsurval som att forskaren väljer ut respondenter som ligger nära till hands. Detta ser författaren vidare som ett snabbt och enkelt sätt att rekrytera på. Alvehus (2013) framför viss kritik gentemot det valda urvalet då urvalet riskerar att spegla en viss grupp snarare än ett bredare fenomen. Samtidigt är de valda respondenterna inte främst baserade på samma skola eller i samma studiegrupper, som Alvehus (2013) främst exemplifierar och kritiserar. De inklusionskriterier som urvalet utgått ifrån sett till studiens syfte är som följer;

- Respondenterna ska vara legitimerade lärare inom idrott och hälsa på högstadieskola eller gymnasieskola.

- Respondenterna ska vara lättillgängliga att kontakta för stundande intervjuer.
- Respondenterna ska ha varierande lång arbetslivserfarenhet av yrket.

Då samtliga respondenter som tillfrågades och tackade ja till att ställa upp uppfyllde kriterierna ovan krävdes det inget speciellt bortfall, utan alla de lärare som kontaktades blev också en del i studien.

Processen började med att författaren tillsammans med en studiekamrat gick ihop och samarbetade med att hitta respondenter som var adekvata till dess olika studier. Eftersom denne studiekamrat hade en liknande syftesformulering och sökte liknande typ av respondenter slutade det med en överenskommelse om samarbete. Som en del i detta bekvämlighetsurval kontaktades VFU-handledare via mejl. Studiekamraten kontaktade sin VFU-handledare samt en annan legitimerad lärare på samma skola. Utöver detta kontaktades två tidigare kurskamrater som här om året avlat lärarexamen för att komplettera det giltiga urvalet. De två sistnämnda rekryteringarna kontaktades via telefonmeddelanden, då det framstod som det mest effektiva sättet att få kontakt med dessa på ett smidigt sätt. Resultatet av detta landade i fem legitimerade idrottslärare från fyra olika skolor med varierande lång arbetslivserfarenhet med både erfarenhet från högstadiet och gymnasieskola.

3.3 Datainsamling

3.3.1 Intervjuguide

Som en del av förberedelserna inför de semistrukturerade intervjuerna gjordes en intervjuguide (se bilaga 1). Enligt Kvale (1997) karaktäriseras intervjuguiden av ämnen som är föremål för undersökningen och utifrån en kronologisk ordning som frågorna kommer att tas upp på intervjun. Bryman (2020) ser intervjuguiden som en kort minneslista över vilka områden som ska täckas för att få svar på sina frågeställningar i studien. Vidare menar författaren att formuleringen av forskningsfrågor för den givna studien inte ska vara för specifik, detta för att inte hindra alternativa synsätt eller idéer som kan uppstå vid insamling av data. Därför lägger forskaren ofta redan vid utformandet av intervjuguiden märke till om forskningsfrågan är lämplig för datainsamlingen. Vid utformandet av studiens intervjuguide skapades en struktur som bestod av fyra olika teman. Temana utformades utifrån de fyra frågeställningar som ställts inför denna studie. Som hjälp vid utformandet av intervjufrågor satte jag in mig i information kring KASAM i Antonovskys (2005) verk "Hälsans mysterium". Som ytterligare hjälp för konstruerandet av intervjuguide tog jag hjälp av Peitersens handlingsformer för att ställa frågor till exempel om hur mycket elever får vara med och bestämma kring lärarens undervisning. Intervjuguiden formades för att skapa en tydlig röd tråd i intervjun, för att sedermera underlätta en analys av intervjun. Bryman (2020) menar att intervjufrågor och teman ska formuleras på ett sätt som underlättar svar på studiens frågeställningar. Samma författare menar att forskaren under intervjuer ska använda sig av ett begripligt språk som passar intervjupersonerna, så att språket inte blir för akademiskt.

3.3.2 Processen för datainsamling

När intervjuguiden klargjordes bokades en tid in för en pilotintervju tillsammans med en studiekamrat den 18 april 2023. Bryman (2020) anger att fördelen med en pilotintervju inte bara är att forskaren kan ändra frågorna om det inte känns rätt, men också för att se om helheten håller. Dalen (2019) bekräftar vikten av att göra en pilotintervju och argumenterar för att det inte bara är för att ändra eventuella fel i frågorna, utan också kring eventuella yttre omständigheter, exempelvis kring hur frågorna förmedlas i den givna intervjusituationen eller för att testa så att inspelningsutrustningen fungerar. Utöver pilotintervjun formulerades även ett missivbrev (se bilaga 2). Ett missivbrev är ett informationsbrev för att informera och uppmärksamma deltagare i studien om vad studien syftar till. I missivbrevet nedtecknades även fyra forskningsetiska utgångspunkter som är direkt taget från Vetenskapsrådet (2017), där respondenterna får information om dess anonymitet i studien för att uppmärksamma dem om säkerheten i deras deltagande. Brevet avslutades med kontaktuppgifter till forskaren så att de kunde höra av sig vid eventuella frågor. Missivbrevet skickades ut till samtliga respondenter i god tid i förväg via mejl tillsammans med intervjufrågor till dem som förberedelse om så önskades. Missivbrevet lästes även upp kort innan genomförande av intervjuerna för att påminna respondenterna om detta.

Valet föll på att göra intervjuerna digitalt snarare än att vara på plats på respondenternas arbetsplatser. Bedömningen i att göra på detta vis låg i att det sparade tid och pengar. Inför alla intervjuer fick respondenterna frågan om de kunde tänka sig att göra intervjun digitalt, vilket samtliga gick med på. Den digitala plattformen som användes för den kvalitativa intervjun var zoom, vilket fungerade väl då det fanns en bra inspelningsfunktion, samtidigt som respondenterna hördes tydligt och bra. Efter avslutat zoommöte gjordes inspelningen automatiskt till en ljudfil som laddades ner inför transkribering.

Alla intervjuer gjordes under ett kort spann på en vecka, med den första på fredagen 19 april och den sista fredagen 26 april, detta för att få så mycket tid till transkribering och bearbetning av data som möjligt. Samtliga intervjuerna tog ungefär lika lång tid vardera att utföra, ca 25-30 minuter.

3.4 Databearbetning och analys

Data analyserades efter med hjälp av sex olika steg som är framtagen av Braun och Clarke (2006). När intervjuerna avslutades laddades de upp automatiskt via zoom och sparades ner i en separat mapp. Sedan laddades ljudfilerna upp på ”diktera” i Microsoft Word där ljudfilen lades ut och förvandlades till text, vilket Alvehus (2013) ser som det första steget i dataanalysen, och är också det första steget i den metodik som Braun och Clarke (2006) presenterar. När det kommer till transkribering menar författaren att det finns många sätt att transkribera på. En konversationsanalys transkriberas mycket noggrant och tar där även hänsyn till tveksamhetsutlåtanden och konstpauser. Det finns även en typ av transkribering där forskaren försöker förfina språket (Alvehus, 2013). Den typ av transkribering som använts i detta datamaterial ligger någonstans där emellan. Först och främst låg fokus på att göra sammanhängande meningar av det som ljudfilen plockade upp.

Det andra steget i databearbetningen var kodningen. Kodningen menar Kvale och Brinkmann (2021) är den vanligaste formen av dataanalys. Författaren definierar kodning som när forskaren går igenom intervjuerna och plockar ut delar som stämmer överens med varandra, för att sedan kategorisera ihop dem. Detta för att hitta en röd tråd utifrån forskningsfrågan och frågeställningarna. Detta gjordes genom att sammanfatta en fråga åt gången och sammanställa vad respondenterna svarade på varje fråga, för att på det sättet underlätta processen med att identifiera likheter och skillnader. Braun och Clarke (2006) definierar det tredje steget som en identifiering av teman, vilket är en följd av kodningens sammansättning. Utifrån den aktuella studiens forskningsfråga och teoretiska ramverk existerade det redan fyra färdiga övergripande teman i resultatet utifrån KASAM:s begrepp samt det allmänna förhållningssättet till hälsa. Det tematiserades sedan fram relevanta underrubriker för dessa övergripande teman utifrån respondenternas svar. Det fjärde steget handlade om att jämföra data utifrån den forskningsfråga och frågeställningar som studien baserades på och se om det fanns en tydlig struktur och koppling mellan dessa. Det femte steget behandlade om författaren kunde se ytterligare teman eller något ytterligare relevant resultat än det som presenterats, medan det sjätte steget handlade om att slutligen göra ett resultat av data och presentera det färdigställda resultatet (Braun och Clarke, 2006).

3.5 Metodologiska överväganden

För att göra studien så relevant som möjligt har arbetet med validitet och reliabilitet varit en stor del av processen. Validitet avser huruvida vi undersöker det vi vill undersöka (Alvehus, 2013). Med andra ord handlar det om att vi har fångat den adekvata information som kopplar direkt till forskningsfrågan. Reliabilitet handlar om att en viss mätning är tillförlitlig. Detta syftar till att om en undersökning skulle göras flera gånger om, så skulle reliabiliteten vara hög om forskaren får samma resultat på dessa undersökningar (Alvehus, 2013). Bryman (2020) anger att många kvalitativa forskare diskuterat och frågat sig hur relevanta dessa begrepp är för kvalitativa undersökningar. Förslaget som författaren lägger fram är att man utan att ändra begreppens betydelse modifierar dem så att de inte fokuserar lika mycket på mätning. Bryman (2020) skriver om begreppen "*Intern validitet*" som definieras som att det ska finnas en korrelation mellan forskarens observationer och de teoretiska idéer som denne utvecklar. Utifrån detta var konstruerandet av intervjuguiden en form av säkerställande av validitet, då den var utformad efter den givna forskningsfrågan och dess frågeställningar. På det sättet kunde intervjun bli validerad utifrån ett kvalitativt perspektiv. Frågorna hade heller inte ändrats mellan intervjuerna vilket gjorde forskningen tillförlitlig. Utifrån att studien fokuserade på KASAM som teoretiskt ramverk har frågorna som konstruerats i intervjuguiden konstruerats efter KASAM:s tre olika begrepp för att validera intervjuguiden så gott det gick. I övrigt valde intervjuaren att vara så transparent som möjligt med respondenterna för att de skulle känna sig trygga inför intervjun. Dels fick de önska vilken tid som passar bäst att intervjuas på, dels fick de all information kring som de kunde tänkas behöva via mejl i god tid. Exempelvis önskade en av respondenterna att få intervjuguiden i förtid för att förbereda sig medan andra valde att svara på "uppstuds". En av respondenterna ville göra intervjun på kvällstid, vilket godkändes av forskaren.

3.6 Forskningsetiska principer

Vetenskapsrådet (2017) redogör i sin rapport för fyra forskningsetiska principer eller allmänna huvudkrav: *Informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. *Informationskravet* definieras som kravet där forskaren har en plikt i att informera de berörda om forskningsuppgiftens syfte. I fallet med denna studie hade forskaren genom ett missivbrev informerat om vad studien syftar till samt vad informanten i fråga hade för roll i projektet. Vidare fick de berörda respondenterna välja om de vill fortsätta delta i studien eller inte. *Samtyckeskravet* handlar om att deltagarna själva har rätt att bestämma över sin medverkan. I Missivbrevet som konstruerats för respondenterna upplyste intervjuaren innan inspelningen satts i gång att respondenterna fick avbryta intervjun utan påtryckningar när som helst under intervjun. Med andra ord bestämde respondenten om de vill gå med på forskarens villkor eller inte. *Konfidentialitetskravet* definieras som att berörda respondenter i studien inte ska kunna identifieras och personuppgifter ska skyddas så att andra inte kan ta del av dem i studien. I missivbrevet fick berörda deltagare veta att uppgifter eller namn skulle skyddas genom att de fick ett eget alias. Även transkriberingsmaterialet anonymiserade personerna som deltog i studien. Ljudfiler plockades även bort efter studiens användning för att andra inte skulle komma åt den informationen. *Nyttjandekravet* grundar sig i att insamlad data från enskilda individer endast får användas i forskningsändamål. Respondenterna fick innan intervjun veta att den information som anges i intervjun enbart kommer att användas för forskningsändamål, och ingenting annat. Utöver detta informerades respondenterna återigen att intervjun skulle försvinna efter att studiens resultat presenterats.

4 Resultat

I avsnittet som följer kommer det material som har samlats in för denna studie att presenteras. Resultatet kommer att presenteras utifrån de frågeställningar som forskningsfrågan utgår ifrån. Den första frågeställningen kretsar kring hur respondenterna som intervjuats allmänt ser på hur hälsa förekommer i deras undervisning, samt hur deras syn på hälsoundervisning förändrats under deras tid som lärare. De resterande tre frågeställningarna behandlas i relation till de tre begrepp som ingår i Antonovskys tolkning av KASAM (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet).

Sett till respondenternas arbetslivserfarenhet av idrottsläraryrket varierar det en del. Respondenten som i vår studie kommer att refereras som Anna har ganska exakt 40 års arbetslivserfarenhet som lärare i idrott och hälsa. Bosse och Olle har i kontrast till detta mindre än ett års erfarenhet av läraryrket. Deras fördel i detta sammanhang är att de stöpts i en idrottsläraryrksutbildning där hälsa förekommer som en vital del av idrottsundervisningen. Lisa och Lasse ligger mellan övriga respondenter i antal års erfarenhet. Lisa har ca 18 års arbetslivserfarenhet medan Lasse ligger på ca 14 års erfarenhet. Samtliga respondenter anser att de har tillräckliga kunskaper och erfarenheter att bedriva en hälsofrämjande undervisning. Samtidigt betonar Lasse att man som lärare inte är färdiglärard bara för det.

Men det säger ju inte att jag behöver utveckla mig. Utan jag känner alltid en drivkraft att jag vill kolla upp saker och lära mig nya saker. Och saker förändras ju hela tiden också, hälsoaspekter och likadant hur samhället förändras...att det blir mer och mer psykisk ohälsa och då lägger jag mer fokus på det. Så jag kan tycka att det alltid blir lite förändrat. (Lasse)

Lasse betonar vikten av att kunna uppdatera sig eftersom samhället är ett föränderligt fenomen, där hälsan har ett större behov av att ta plats och då måste den ytterst ansvarige aktören för eleverna inom idrottsämnet vara beredd att utveckla sina kunskaper kring hälsa, och i detta fall är det idrottsläraren. Lisa tar resonemanget kring hälsa vidare och menar att Idrott och Hälsa egentligen behöver delas upp och bli två separata ämnen, då hälsa har blivit än mer aktualiserat som en samhällsfråga.

4.1 Lärares allmänna förhållningssätt till hälsa och hälsoundervisning

Följande avsnitt kommer att behandla lärares allmänna tankar och erfarenheter av hälsa och hälsoundervisning. Mer konkret kommer lärares uppfattningar om hälsoarbete i sin undervisning samt lärares insikter kring hälsa ur ett folkhälsoperspektiv att behandlas.

4.1.1 Lärares uppfattningar om hälsa i sin undervisning

Sett till hur dessa lärare ämnar integrera hälsa i sin undervisning är ett gemensamt drag för respondenterna att de förhåller sig utifrån ett perspektiv på hälsa som omfattar, fysisk, psykisk och social hälsa, med andra ord ett salutogent sätt att se på hälsa. Lasse betonar detta på ett tydligt sätt.

Jag brukar tänka på fysisk, psykisk och social hälsa. Jag går igenom de olika delarna, att psykisk hälsa kan innebära stress, stresshantering och hur man kan lägga upp det. Den fysiska delen genom att gå igenom kost, träning och sömn samt socialt genom att de ska känna sig delaktiga i undervisningen (Lasse).

Vidare förklarar respondenterna att hälsa är något som förekommer i någon mån i varje lektion.

Ja, så man jobbar ju med det i varje lektion. Sen så är det ju såklart att man påpekar syftet olika mycket beroende på vad det är för lektion. (Lisa)

Ja det är ju varje lektion. Alltså så att man förstår att man måste träna sin kropp för att må bra. (Anna)

Hälsa är med i alla bitar vi håller på att arbeta med. Vare sig det är ett teoretiskt inslag eller ett praktiskt inslag. (Bosse)

Lisa betonar vikten av att integrera hälsa genom att elever få hålla sig i rörelse samt känna rörelseglädje och på det sättet skapa förutsättningar och förståelse kring hur ett välbefinnande kan skapas kring det, med andra ord hur fysisk aktivitet kan erfaras för att förstå dess effekter för det psykiska välmåendet.

Just det här att välmående, att vi behöver ha en stark kropp för att klara påfrestningar som kommer...att vi ska må bra, att vi ska ha en känsla av att vi mår bra av de endorfiner som skapas. (Lisa)

Lisa betonar här processer i kroppen som gör att eleven själv känner att de finner ett välmående genom bland annat endorfiner samt att de känner av att kroppen stärks av fysisk aktivitet. Detta menar Lisa främjar en bättre självkänsla, starkare kropp och sedermera en känsla av att vilja fortsätta röra på sig regelbundet. Bosse ser i kontrast till Lisa den teoretiska delen som en viktig del i att integrera hälsa i undervisningen då det är i de sammanhangen läraren kan förklara vad som händer i kroppen vid träning, samt förklarar vilka skaderisker som kan uppstå vid aktivering av kroppen. Detta menar Bosse kan hjälpa elever att förstå vikten av att regelbundet hålla sig i rörelse.

Ser man till det teoretiska inslaget tycker jag att det är viktigt att man har till exempel föreläsning om fysiologiska effekter. Vad är det som faktiskt händer i kroppen? Vad finns det för risker? Vilka muskelgrupper arbetar vi med? Och de behövs för si och så och så vidare. (Bosse)

4.1.2 Lärarnas insikter kring hälsa ur ett folkhälsoperspektiv

Anna tog sin lärarexamen på 1980-talet. Under denna tid var inte hälsoaspekten en stor del av idrottsämnet.

Nej men kanske inte när man var 24 år och kom ut. Då var det ju liksom mycket prestation och så va, och då på den tiden var det mycket mäta och ta tid och mycket sånt. På den tiden var ju idrotten på det sättet. (Anna)

Den fysiologiska hälsan på den här tiden var överordnad allt annat inom ämnet. Vidare förklarar Anna att idrottslärarna på dennes arbetsplats samlades och skapade en diskurs kring hälsa och började reflektera kring hur de kan arbeta för att alla elever kan hitta något de tycker skulle vara kul att utöva på fritiden för att främja folkhälsan.

Sett till vad erfarenheter inom läraryrket har lärt studiens respondenter så har de gemensamt att de under tidens gång lärt sig att utvidga en syn på hälsa utifrån ett folkhälsoperspektiv. Respondenterna ser tydliga tendenser till stillasittande, ovillighet att träna samt negativa attityder till fysisk aktivitet.

Ja men gråzonen kanske har suddats ut lite mer om man säger. Att när jag startade upp så tror jag att jag hade en mer vardaglig syn...att så här fungerar det för helheten och så vidare för klasserna. Men nu är det väldigt uppdelat. Jag ser snarare att det är väldigt många som har väldigt god hälsa och det är väldigt många som är stillasittande på sin fritid. (Lasse)

Lasse har under sin tid inom läraryrket identifierat att det ofta tydligt uppdelat när det kommer till hälsa i de olika klasserna. För att konkretisera detta menar Lasse att det finns många som är vid god hälsa, men också många som är helt stillasittande. Lisa anger att det är ett tuffare samhällsklimat idag, med olika grad av krav, samhällsideal och sociala medier som bidrar till ökad känsla av psykisk ohälsa, vilket påverkar viljan att röra på sig och sedermera den allmänna folkhälsan.

Det är så mycket annat som styr som påverkar de olika krav på olika sätt...och sociala medier och samhällsideal och sånt där som...som gör att det blir tufft för dem (eleverna). Och det är tuffare idag än vad det var förut. (Lisa)

4.2 Främjande av elevers begriplighet

I detta avsnitt kommer resultat kopplat till främjande av elevers begriplighet i hälsoundervisningen att behandlas. Begriplighet är det första begreppet i Antonovskys KASAM-modell och kommer att behandla hur lärare förmedlar hälsa utifrån ett begripligt syfte samt hur organisering av undervisning sker utifrån ett begripliggörande syfte.

4.2.1 Lärares förmedling av hälsa utifrån ett begripligt syfte

Det som är tydligt och genomgående gällande hur respondenterna vill förmedla hälsa för eleverna är att de vill få eleverna att bli mer kroppsmedvetna. Med detta menas att det som är mest väsentligt för lärare att framföra är kopplat till skaderisker, fysiologiska effekter av träning. Lisa berättar om detta på ett tydligt sätt kopplat till elevers konsekvenstänk:

När man är ung så tänker man ju att man har ju... Det finns inget stopp på framtiden. Alla tänker inte så. Men många tänker liksom inte så långt fram. Nu ska jag ha en kropp som håller hela livet. (Lisa)

Lisa pratar om barn och ungdomars bristande konsekvenstänk och att man som lärare behöver ta hänsyn till detta när de pratar med dem om fysisk hälsa och vad de gör med sina kroppar. T.ex. nämner respondenten att det inte räcker för eleverna att förstå att de ska få ner vilopulsen för att vara vid god fysisk hälsa, utan också att de ska ta resonemanget vidare och få eleverna att förstå att det inte är bra med ett hjärta som slår för snabbt för då orkar det inte till slut att arbeta, sett till det långsiktiga syftet. Bosse som arbetar på högstadieskola förklarar att många av hans elever börjar träna på gymmet under den tiden och att det då ter sig naturligt att förklara mer noggrant kring skaderisker och vad som sker i kroppen kopplat till träning och återhämtning.

Det är många av eleverna som har börjat gymma till exempel. Så återigen är det som vi sa förut med styrketräningen kanske ett rimligt perspektiv att arbeta och borra ner oss lite i vad är det som händer i kroppen utifrån olika hälsoperspektiv. Varför är det bra och mindre bra? Skaderisker och så vidare för att ge dem insikter kring vad som kan hända med kroppen om man tränar fel exempelvis. (Bosse)

Ett annat sätt våra lärare använder sig av för att förmedla hälsa är genom en tydlig syftesförmedling inför varje block eller lektion.

Det är ju att jag introducerar varje område med syftet. Varför vi gör det här. Vad är effekterna av den typ av aktivitet vi ska göra nu? Varför är det relevant kopplat till hälsa? (Olle)

Jag försöker förmedla att det här gör du för din egen skull, för din egen hälsa och att det är nu du bygger upp det. För det var det jag sa härom veckan...du ska ju orka bli lika gammal som jag...ja men du har ju tränat hela livet säger dom...Ja men tack vare det så mår jag som jag gör. (Anna)

Olle arbetar mycket med att på effektivast sätt arbeta med frågor kring vad, hur och varför eleverna ska lära sig olika typer av aktiviteter. Att detta är vanligt förekommande bland respondenterna är tydligt då även Anna betonar vikten av att påminna eleverna inför varje lektion kring varför dagens aktivitet är bra för den långsiktiga hälsan. Anna hänvisar även till sig själv och syftar gärna till sin ålder och hur hon kan vara vid så god hälsa som är så mycket äldre än eleverna.

4.2.2 Organisering av undervisning utifrån ett begripliggörande syfte

Sett till hur respondenterna organiserar undervisningen för att få eleverna att begripa det långsiktiga syftet för en given aktivitet är det tydligt att blandningen mellan praktik och teori är den absolut vanligaste metoden att tillgå. Respondenterna går gärna igenom teori i början för att sedan utöva aktiviteter baserat den teori de fått med sig.

Jag föredrar att ha någon "teorisnutt" som man kallar det. Eftersom de har många...så lite lektioner så känner man att det är så synd när de merparten är så dåligt tränade. Så man vill ju få de fysiskt aktiva också. Men någon teorilektion. Och då kan man ju betona det här med...ännu mer med hälsan. (Anna)

Anna lägger gärna en del av sin lektion för att försöka skapa hälsa genom teori och lyfter fram bristen på tid och lektioner som en anledning till att prata mer om hälsa. Olle och Bosse använder sig av liknande metoder för att hjälpa elever att förstå det långsiktiga syftet.

Jag börjar alla lektioner med en kortare teorigenomgång. (Olle)

Jag kombinerar väldigt ofta teori med praktik i en och samma lektion för att det inte bara ska vara en hel lektion med bara aktiv rörelse för hälsans skull eller att det ska vara en hel lektion som bara innefattar teori för hälsans skull. (Bosse)

Olle brasklappar dock gällande teoretiska genomgångar och menar att det inte alltid funkar att hålla teori i början, utan det händer ibland att elever tappar intresse. Det funkar inte att göra samma sak med varje elevgrupp. Bosse betonar att han har en del teori, men anser att kombinationen mellan praktik och teori är det som fungerar bäst utifrån sina egna erfarenheter.

Ett ytterligare populärt inslag för att begripliggöra långsiktig hälsa är att respondenterna använder sig av utvärdering och diskussioner för att hjälpa elever framåt. Olle och Lasse pratar om elevreflektioner som en naturlig metod för att arbeta med hälsa.

Att det försöker jag med i mer eller mindre utsträckning, i inlämningsuppgifter, liksom. Där är det en obligatorisk reflektion som de ska göra. Den kommer inte att betygsättas, men den åker med ändå. (Olle)

Ja och utvärdering har de ju alltid där de reflekterar över sin hälsa. Och då sitter de oftast i smågrupper och pratar. (Lasse)

Olle använder reflektionen som ett verktyg för eleverna att lösgöra sina tankar kring vad hälsa innebär i det givna sammanhanget och få dem att själva reflektera kring vad det verkliga syftet med den aktivitet som gjorts är. Lasse utvecklar idén om elevreflektion och låter dem ofta sitta i grupper och diskutera den aktivitet de gör, exempelvis styrketräning. Det kan handla om en viss teknik som läraren lär ut som de sedan får svara på frågor kring utifrån ett hälsoperspektiv. De får också alltid någon form av utvärdering där de reflekterar över sin hälsa utifrån den givna aktiviteten.

Sett till till hur respondenterna föredrar att organisera sina elevgrupper på ett lämpligt sätt för reflektion är det olika beroende på vilken respondent som tillfrågas. Lisa menar att lärare behöver variera sig och testa alla typer av elevgrupper. Vidare utvecklar respondenten att det kan vara bra att de får sitta själva med sina tankar i början, för att sedan sitta och diskutera med andra och möta fler perspektiv.

Jag tror att de behöver alltihopa faktiskt...en variation. Så jag tror att lite det här...Att man sitter en stund själv med egna tankar. Vad tänker jag? Och sen diskutera med andra. Vad tänker andra? så man får lite tankar kring liksom...ja, så kan man ju faktiskt också tänka. (Lisa)

Anna, Bosse och Lasse redogör för vikten att interagera med varandra och dela med sig för att vidga perspektiven och bygga relationer. De organiserar oftast eleverna i par vid reflektion. Anna betonar dock att man som lärare bör vara försiktig med att de själva får välja sina par då det kan leda till att någon eller några hamnar utanför.

4.3 Främjande av elevers hanterbarhet

I detta avsnitt kommer resultat kopplat till främjande av elevers hanterbarhet i hälsoundervisningen att behandlas. Hanterbarhet är det andra begreppet i Antonovskys KASAM-modell och kommer att behandla relationsbyggande i hälsoundervisningen samt tillgängliga resurser för att bedriva hälsoundervisning.

4.3.1 Relationsbyggande i hälsoundervisningen

Ett frekvent återkommande fenomen vid samtal med respondenterna är att de trycker på vikten av att skapa goda relationer med sina elever. Bosse är den som är mest frikostig när det kommer till att prata om relationsbyggande med elever.

Alltså här har ju jag, som jag sa i början, för jag tror ju jättestarkt på det relationella, den relationella biten med mina elever. Framförallt utifrån det här med hälsoperspektivet. Har jag elever nu på högstadiet till exempel som inte tycker att idrott ens är roligt, förstår inte syftet med det och har jag en bra relation med eleven så skulle jag ändå kunna få eleven att åtminstone lyssna och lära eller faktiskt praktiskt vara med, delta och lära. (Bosse)

Men det handlar ju om att bygga relationer, och att man försöker se alla...mm...gå fram och prata med dem och inte bara prata med samma elever, utan man försöker att se dem helt enkelt. (Anna)

Bosse ser relationsbyggande som något centralt för att elever som i grunden inte trivs med idrottsämnet ska kunna uppfylla de krav som krävs för att klara ett betyg i idrott och hälsa. Respondenten menar vidare att ett grundkrav för att klara av kursen i idrott och hälsa är att eleverna är med och medverkar under lektionen och lyssnar på de instruktioner som ligger grund för aktiviteten. Bara genom att skapa en god relation med eleven kan det få dem att börja lyssna på vad läraren instruerar. Respondenten ser relationsbyggandet som en stark kraft i att ge elever chansen att förstå vad god hälsa är. Anna betonar vikten av att se eleverna och se till så att ingen elev glöms bort för att skapa en trygg undervisningsmiljö som främjar hälsa. Vidare förklarar respondenten att en trygg miljö för att bygga goda relationer också handlar om att inte använda sig av fula ord och visa respekt för varandra. Lasse betonar också vikten av att se eleverna och lyssna på eleverna. Respondenten är mycket noggrann med att han ska ge feedback till alla elever inom två lektioner och gör en liten notis när han har pratat med varje elev. Detta för att eleverna ska känna en trygghet i att läraren ser dem, samt att ge förutsättningar att stärka en relation mellan lärare och elev.

Att jag försöker... ja men se eleverna också. Det är också en viktig del som jag tänker att man som elev noterar...att man ser hela. elevgruppen. Man kanske inte hinner ge feedback till alla under en lektion eftersom det är många elever. Men att man kan se och ge feedback till alla

under två lektioner. Jag brukar notera kring vilka jag har kunnat ge feedback till och pratat med så att jag vet. (Lasse)

4.3.2 Tillgängliga resurser för att bedriva hälsoundervisning

Samtliga av de deltagande respondenterna anser sig ha tillräckligt med materiella resurser för att kunna bedriva en trygg och hälsofrämjande undervisning. Olle arbetar dock på en skola som inte äger några egna faciliteter.

Jag tror att det passar bättre för det här elevunderlaget, att det är liksom en liten skola där 90% är tjejer som läser frisör, stylist eller vård. De är inte så intresserade av lagidrottssport eller bollsporter över lag och då kan man göra undervisningen kanske lite mer relaterbar...eller inte relaterbar men användbar för dem. Speciellt om man är på ett gym. (Olle)

Respondenten ser här positivt på att de tvingas hyra in sig i specialiserade hallar. Ofta behöver de hyra in sig på ett gym och då hänvisar respondenten om att det är bra att eleverna kan praktisera idrotter som de i framtiden troligtvis kommer använda sig av i lokaler de eventuellt kommer att vistas i. Sett till samarbete med personal och elevhälsoteam är de flesta respondenter positiva till deras elevhälsoteam och kollegor. Ett problem är dock att det inte finns någon tid för dem att komma ut och vara extra resurs i undervisningen. Lasse är den enda som skiljer sig från detta.

Vi har ju EHT, och ibland kommer de ut. Man kan också önska att de kommer ut till lektioner och så vidare. Och det har jag haft sedan några år tillbaka när det är grupper som kanske är mer oroliga. Och då ber jag EHT komma ut och vara med i undervisningen och prata med eleverna. (Lasse)

Lisa förklarar att de jobbar väldigt tajt i idrottlärarteamet med att skapa en trygg undervisning för alla elever, men att det inte alltid hjälper för alla elever då det ofta handlar om någon form av social fobi som eleverna har, vilket gör läraren ändå kommer behöva skapa alternativa sätt att bedriva undervisning för dem på ett tryggt sätt.

Och där är det ju inte alltid så lätt att skapa trygghet eftersom om det handlar om social fobi som fler ungdomar har idag. Även om inte de är många så finns de och då är det ju svårt då att lösa för att kunna bedriva det på samma sätt som man gör med en hel klass. (Lisa)

En övrig metod som respondenten Anna framfört som kan främja en bra undervisningsmiljö är exempelvis att läraren lär sig namnen på eleverna så snabbt som möjligt för att visa att alla elever är lika viktiga i undervisningen.

Lära sig namnen fort vilket är jättesvårt när man har stora klasser. Nu har de enbart idrott en gång i veckan och de sitter inte still...Men lära sig namnet på dem och visa att man bryr sig helt enkelt. (Anna)

4.4 Främjande av meningsfullhet i hälsoundervisningen

I detta avsnitt kommer resultat kopplat till främjande av meningsfullhet presenteras. Meningsfullhet är det tredje begreppet i Antonovskys KASAM-teori och kommer att

behandla elevpåverkan på lärarens undervisning samt metoder för att ge elever engagemang i undervisningen.

4.4.1 Elevens påverkan på lärares undervisning

Samtliga respondenter tillåter elever att i någon grad vara med och bestämma i sin undervisning.

Inte i årskurs 1. Då är det vi som styr här. Då man ska pröva allting. Sen när man kommer upp i tvåan och trean, då kan man få lite mer fria tyglar. Men då har man fått testa, för att det går ju ut på att man ska hitta sin grej. (Anna)

Både ja och nej. Jag sätter ramarna. Sen får de i olika projekt välja vad de vill fokusera på. Om de ska göra en koreografi eller ett träningspass så väljer jag inte vilken musik det ska vara t.ex. (Olle)

Anna arbetar på en skola där de betar av en idrottskurs på 100 poäng under tre år på gymnasiet, vilket medfört i att läraren valt att ge friare tyglar först i årskurs 2, när de fått en klarare uppfattning kring de olika aktiviteterna som de utövar i årskurs 1. Detta motiveras genom att eleverna ska ha hittat sin "aktivitet" som de trivs med att göra så att de kan finna en inre motivation för att vilja fortsätta idrotta. Det som Olle är inne på är det vanligaste sättet utifrån denna studie att låta elever vara med och bestämma i undervisningen. Bosse är inne på samma sak, att läraren sätter ramarna, men att eleverna får välja mycket inom dessa ramar utifrån intresse eller behov. Lisa står bakom denna metod och hänvisar till ett hälsoprojekt där elever fått välja mellan kondition och styrka eller rörlighet för att skapa ett större engagemang.

Jag har ju tidigare kört hälsoprojekt och där är det verkligen ganska så fritt där man får välja både styrka, kondition eller rörlighet beroende på vad man vill arbeta med. Och det upplever jag skapar ett större engagemang hos de flesta...Men ett lägre engagemang hos några som inte klarar av att...det blir för mycket att välja på. (Lisa)

Dock har respondenten nu avsmalnat projektet då det inte passar in på alla individer eftersom vissa behöver mer struktur för att känna en mening med aktiviteten. Inom projektet finns även fria tyglar för hur eleven kan planera och strukturera upp sin träning eftersom eleverna har olika förutsättningar. Ibland kan det vara skadade elever som behöver strukturera upp ett program för rehab exempelvis.

4.4.2 Metoder för att ge elever engagemang i undervisningen

Respondenterna är samstämmiga i vad det är som visar att en klass bryr sig eller inte kring undervisningen i idrott och hälsa. Fyra av de fem respondenter som tillfrågades om detta lyfte engagemang som den främsta faktorn. Anna som var den enda som inte nämnde engagemang nämnde i stället nonchalans och ignorans hos elever som inte brydde sig, vilket är en motsats till engagemang. Olle anger att engagemang kan mätas i hur hög ljudvolym det är vid

utövande av någon aktivitet exempelvis. Ju högre ljudvolym desto större engagemang är det i gruppen.

Ja men att de är glada och det är högre ljudvolym och man märker att de är mer investerade i det. (Olle)

Sett till vad det är som skapar engagemang hos eleverna finns det ett flertal metoder som kan appliceras. Olle och Bosse nämner verklighetsförankring som en viktig del i engagemangskapande, att det finns delar som kan relateras till verkligheten så att eleverna förstår kontext och sammanhang kring varför de gör en viss aktivitet.

Längre fram måste du ju tänka, på ergonomin eller så om att din kropp ska hålla när du ska arbeta efter skolgången och så vidare. Där så kanske eleverna känner att...ja men då är ju...tänder min glöd till och man tycker att det är givande. (Bosse)

Lasse har också ibland elitsatsande elever i sina klasser och då är en metod han använder sig av att för att hitta en mening hos sina elever att han skapar matchsituationer för att eleverna ska bli ännu bättre i sina sport. Lisa betonar vikten av att hjälpa elever att ändra inställning till idrottsämnet. Vidareutvecklat menar respondenten att eleverna ska utmanas till att våga och samtidigt förklara metodiskt för dem att det inte krävs mycket för att klara av en viss aktivitet, samt att förklara att eleven är där för att lära sig och inte för att tävla. Att sänka kraven menar Lisa är nyckel för att elever ska finna motivation, glädje och engagemang. Lisa menar vidare att en väg för elever att skapa engagemang är att läraren själv måste visa på ett engagemang som elever kan se, inspireras och motiveras av. Om då elever ser att läraren har ett engagemang kan också eleven skapa ett engagemang, vilket kan främja motivation.

Både från mig och från dem så kan man skapa ett engagemang hos dem, då är det lättare att skapa motivation. För har man själv inget engagemang som elev så är det svårt att hitta motivation. Och om jag inte har något engagemang, om inte jag visar att jag vill att de ska lära sig så är det svårt att hitta motivation också. Så det är ju en väg åt båda håll där med att ha ett engagemang som lärare och ett engagemang som elev och att det kan skapa motivation. (Lisa)

Anna intar ett annat perspektiv:

Men alltså, jag har alltid sett, framför allt då för de här eleverna, som kanske inte gör någonting på sin fritid, så har jag alltid sett till att varje lektion ska finnas en anledning att duscha. Man ska liksom bli lite trött, man ska liksom, det är inte farligt att bli trött, det ska vara ett träningspass...mm...samtidigt som du lär dig (Anna).

Genom att eleverna får vara i rörelse menar Anna ska väcka deras engagemang och intresse för idrott och hälsa. Vidare förklaras det att de som inte är aktiva på sin fritid behöver känna på högre puls för att förstå alla positiva effekter som kommer av träning. Att känslan av att svettas kan göra mycket för eleverna och att det på det sättet blir en positiv upplevelse att idrotta.

5 Diskussion

I detta avsnitt kommer en diskussion i relation till metod och resultat att presenteras. Metoden och resultatet kommer att diskuteras separat. Metoddiskussionen kommer att bygga på svårigheter, möjligheter eller allmänt nya insikter som uppstått under datainsamlingens gång. Resultatdiskussionen kommer att kopplas till tidigare forskning som behandlats i bakgrunden samt de teoretiska ramverken.

5.1 Metoddiskussion

Utifrån det syfte och dess frågeställningar som studien byggde på blev det tydligt att den mest adekvata metod för att utföra studien på var den kvalitativa semistrukturerade intervjun. Smith and Sparkles (2016) menar att semistrukturerade intervjuer ger möjlighet att skapa samtal som uppmanar deltagarna att djupgå i deras perspektiv, insikter och erfarenheter. Detta går i linje med studiens kärna, där forskaren vill förstå hur lärare tolkar och använder hälsa i sin undervisning. Studien bygger alltså på att försöka finna olika perspektiv och erfarenheter på hälsa i undervisningen, vilket hade försvårats om det hade antagits en kvantitativ ansats med enkät som datainsamlingsmetod. En svårighet med den kvalitativa forskningsmetoden kontra den kvantitativa forskningsmetoden är att tolka in de svar som ges under intervjuerna och bilda en egen uppfattning kring dem, i jämförelse med en enkät där fler konkreta svar ges utifrån frekvenstabeller och diagram exempelvis. Detta sätter extra stor press på forskaren att generalisera på rätt sätt.

Sett till det urval av respondenter som aktualiserades för studien påverkade kursens begränsande tidsutrymme både deltagarfrekvens samt inklusionskriterier för att få till den optimala variationen av deltagare. Alvehus (2013) kritiserar bekvämlighetsurvalet och menar att urvalet riskerar att spegla en viss grupp snarare än ett bredare fenomen. Samtidigt menar författaren att det är vanligt förekommande för dem som gör datainsamlingar. Detta sänker tillförlitligheten något då forskaren i en ideal situation vill ha fler respondenter och med en större variation av arbetslivserfarenhet. Utifrån den begränsade tid som finns till förfogande lyckades det ändå inhämtas data från fem olika Lärare inom idrott och hälsa, där minst en av dem hade lång arbetslivserfarenhet, medan två av dem hade medellång och två av dem var nyexaminerade legitimerade idrottslärare. Det som var positivt med att ha med nyexaminerade lärare var att få med perspektiv från individer som gått den senaste tidens ämneslärarutbildning, där hälsa blivit en än mer integrerad del. Utöver detta inhämtades data från fyra olika skolor där ett par skolor hade ett annorlunda tidsupplägg för undervisningen inom idrott och hälsa, vilket är positivt för variationen.

Utformandet av intervjuguiden, som skulle utgöra en form av mall för datainsamlingen, förblev en av de mer tidskrävande delarna av förberedelsen. Alvehus (2013) definierar en intervjuguide som ett formulär som består av ett fåtal öppna frågor eller teman som samtalet leds av. Det blev tydligt efter konstruerandet av första utkastet att frågorna hade överarbetats och gjorts för specificerade och komplicerade för att bjuda in till ett öppet samtal. Det

medförde att intervjuguiden fick göras om och det förblev en svårighet att förenkla frågorna så att de ändå kunde ställas på rätt sätt.

Utifrån de pressade tidsramarna föredrogs en datainsamlingsprocess digitalt, alltså att intervjuerna skulle genomföras via zoom. Det hade varit något mer givande och personligt att åka ut till de olika skolorna och utföra intervjuerna. Det hade dock krävts långa och kortare färder för att komma ut till de rätta geografiska platserna, samt tajming för att inte krocka med respondenternas lektioner. I fall respondenterna akut hade behövt ställa in intervjun kort innan avtalad tid hade det inte varit optimalt att ha tagit sig till skolan för att sedan åka hem utan intervju. Utöver detta finns det transportrelaterade risker samt större ekonomiska förluster med att åka ut och ha intervjun på plats. Därför skapades en möjlighet att utnyttja dagens digitala möjligheter för att effektivisera tiden som fanns till förfogande. Däremot fick samtliga respondenter möjligheten att kräva att göra intervjun på sina arbetsplatser, men alla accepterade utan protester att genomföra intervjun digitalt. Ett problem som uppstod under intervjuerna var att inspelningsfunktionen via Zoom slutade funka inför en intervju, vilket gjorde att en röstinspelare på telefonen fick användas för att dokumentera intervjun. Detta var en insiktsfull påminnelse om att forskaren alltid bör ha en "backup"-plan ifall tekniken inte fungerar som den ska.

Som information inför intervjun skickades ett missivbrev ut till respondenterna som beskrev vad examensarbetet skulle behandla samt de forskningsetiska utgångspunkter som gäller för de som ställer upp på intervjun samt kontaktuppgifter till forskaren ifall de vill fråga om någonting (Vetenskapsrådet, 2017). Innan intervjun påmindes respondenterna om detta missivbrev tillsammans med annan adekvat information som de hade rätt till att veta.

Braun och Clarke (2006) förklarar analys av data med hjälp av sex olika steg. Dessa steg låg till grund för den analys som gjordes i denna studie. Att ha en mall att utgå ifrån kändes viktigt i sammanhanget. Utifrån dessa steg modifierade jag så att analysprocessen skulle passa mitt sätt att koda och tematisera. Då intervjuerna var ca 25 minuter långa sammanfattades alla svar i eget dokument för att se alla respondenters svar i samma dokument för att sedan plocka ut likheter och skillnader i svaren. Vid utformandet av intervjuguiden valdes utifrån forskningsfrågorna och det teoretiska ramverket KASAM fyra teman som huvudteman, medan tematiseringen formade olika underrubriker utifrån respondenternas svar, en så kallad abduktiv metod. Det var relevant att göra på detta vis för att säkerställa redovisade svar på frågeställningarna, och därmed också för att säkerställa validiteten på studien. För att validera resultatet på ett ännu tydligare sätt plockades intressanta och relevant citat ut och presenterades under de olika temana. Det plockades ut citat från samtliga fem respondenter som hade deltagit i studien flera gånger om för att visa att alla intervjuer hade genomförts och att de fått vara med och prägla studiens resultat.

5.2 Resultatdiskussion

I detta avsnitt diskuteras studiens resultat. Utifrån det syfte och tillhörande frågeställningar ställs studiens resultat i relation till tidigare forskning och teoretiska ramverk.

5.2.1 Idrottslärares allmänna förhållningssätt till hälsoundervisning

Vad gäller lärares allmänna förhållningssätt till hälsoundervisning pekar studiens resultat till att samtliga respondenter ämnar arbeta på basis av ett salutogent perspektiv. Med detta menas att de tar hänsyn till aspekter som ämnar att utveckla elevers fysiska, psykiska och sociala förmåga. Resultaten visar även att respondenterna alltid har med sig hälsoaspekten i vad de än gör i sin undervisning. Thedin Jakobsson (2014) menar att lärare behöver fundera kring vilka kunskaper eleverna ska utveckla för att kunna göra val som främjar fysisk, psykisk och social hälsa, vilket på många sätt likställs med det salutogena perspektivet att se på hälsa.

Quennerstedt (2007) definierar salutogen hälsa som faktorer som utvecklar hälsa, där fysiska faktorer samspelar med psykiska och sociala faktorer, vilket leder till att den helhet som blir visar hur hälsosam individen är. Ett par av respondenterna betonar rörelseglädje som nyckelaspekt för att få elever att på bästa sätt förstå positiva effekter av rörelse, medan andra lyfter fram den teoretiska aspekten av undervisningen som en viktig aspekt. Det sistnämnda speglar det första förhållningssättet av de fyra som Thedin Jakobsson (2014) tagit fram där lärare inom Idrott och Hälsa själva fått tolka vad hälsa innebär i undervisningen; Att hälsa är ett teoretiskt fenomen som hör hemma i katederundervisningen. Enstaka respondenter lägger dock till att det är kombinationen mellan teori och praktik som är det viktigaste när det kommer till undervisning i hälsa. Ett par andra respondenter arbetar ofta med att hålla eleverna i rörelse, och på det sättet utveckla en kroppsmedvetenhet hos dem. Rönholt (2001) menar att kroppsmedvetenhet är vitalt för att utveckla och ge eleven bättre möjligheter att ta hand om sin hälsa. En av respondenterna arbetar med detta genom att eleverna får känna på rörelse av olika slag, och därmed skapa erfarenheter kring hur eleven kan förstå hur ens egen kropp fungerar i rörelse, samt hitta rörelseaktiviteter som eleverna tycker är roliga och som de vill utöva utanför skolkontexten. Detta ställer dock krav på en varierad undervisning, där elever får testa många typer av aktiviteter. Ämnesplanen inom idrott och hälsa för gymnasieskolan styrker även denna tes genom att lämna ett utrymme för ett varierat innehåll som kan anpassas efter elevernas förutsättningar och intresse (Skolverket, 2011).

Studiens resultat tyder även på att arbetslivserfarenheter inom idrottsläraryrket bland våra respondenter vidgat en syn på folkhälsa som de inte hade från början. En av respondenterna syftar detta till att allt sedan respondenten gick ut i tjänst för 40 år sedan har idrott och hälsa förändrats från att fokusera på fysisk hälsa till att bli ett ämne som fokuserar på hälsa ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv. Andra respondenter hänvisar till förändringen av samhället och det tuffare klimatet samhället präglas av idag som den största anledningen till dess vidgade syn på folkhälsa. Annerstedt (2001) beskriver det som att hälsa inom idrottsämnet under större delen av 1900-talet handlade om att ha så bra fysiologiska värden som möjligt. Den respondenten som började arbeta som lärare inom Idrott och Hälsa i en tid där hälsobegreppet började förändras, men där den fysiska hälsan ändå var överordnad allt. Thedin Jakobsson (2004) lägger i sin studie fram att lärare så sent som på 2000-talet inte visste hur man skulle arbeta med hälsa i idrott och hälsa. En av respondenterna beskrev ändå det som att det på 1980-talet fanns lärargrupper som diskuterade hälsa och hur de tydligt såg elevers sinande psykiska hälsa, samt vilka metoder de kunde ta till i sin undervisning för att främja välmående. En annan respondent förklarar att han för varje år ser tydligare tendenser kring en uppdelad verklighet mellan elever med mycket god hälsa och konstant stillasittande

elever. Det finns tydliga tendenser till ovillighet att träna och negativa attityder till fysisk aktivitet. Enstaka respondenter förklarar att det finns många psykiska faktorer till detta, med exempelvis ett tufft samhällsklimat, med krav och sociala medier som centrala komponenter som påverkar viljan att röra på sig. Om vi kopplar tillbaka till rörelseglädje menar 85% av alla deltagande idrottslärare i en studie av Lundvall och Meckbach (2008) att rörelseglädje är mycket viktigt i undervisningen för att främja ett psykiskt och socialt välbefinnande. Generellt sett är detta även en viktig grundpelare även för studiens respondenter, då de vid olika tillfällen betonar vikten av rörelseglädje för att främja en hälsa ur en fysisk, psykisk och socialt perspektiv.

5.2.2 Främjande av elevers begriplighet av i lärarens undervisning

Gällande hur lärare främjar elevers begriplighet i hälsoundervisningen visar mina resultat att samtliga respondenter på något sätt arbetar för att förmedla ett långsiktigt syfte för att eleverna ska förstå varför de gör en viss aktivitet ur ett bredare sammanhang. Antonovsky (2005) definierar begriplighet utifrån sin teori KASAM (Känsla av Sammanhang) som information som är sammanhängande, strukturerad och tydlig och därmed inte kaotisk. I en annan mening kanske individen inte tycker att allt som sker inte alltid är perfekt och roligt i stunden, men så länge de förstår den bredare kontexten kan de ta sig igenom situationen på ett bra sätt. Respondenterna ser kroppsmedvetenhet hos elever som en viktig aspekt när det kommer till att få elever att förstå det långsiktiga syftet utifrån ett hälsoperspektiv. Detta ser Rönholt (2001) som en viktig del för att främja hälsa hos sina elever. Respondenterna arbetar främst muntligt med detta genom att inför ett block eller en lektion förklara varför de gör en viss aktivitet. Under blocket eller aktiviteten går de igenom fysiologiska effekter, eventuella skaderisker, samt hur de kan ha användning av aktiviteten utanför skolverksamheten. Thedin Jakobsson (2014) framhåller en förmedlingspedagogik där läraren förmedlar kring varför eleverna ska göra aktiviteten och på vilket sätt aktiviteten gynnar eleven som ett av de sätt idrottslärare tolkar hälsa. Denna förmedlingspedagogik är den mest frekvent förekommande pedagogik bland respondenterna i vår studie utifrån hur de vill förmedla ett långsiktigt syfte för eleverna.

Resultatet visar även att det finns en viss osämja mellan respondenterna kring hur mycket tid som är rimlig att lägga på att förmedla ett långsiktigt syfte för eleverna för att främja dess begriplighet. Vissa respondenter vill lägga mycket tid på det medan andra lägger gärna mindre tid på dessa delar. Enstaka respondenter ser det relativt sett knappa utrymme och den bristfälliga tid som idrott och hälsa har till förfogande som ett argument för att lägga mycket tid på att förklara det långsiktiga syftet för eleverna och därmed öka deras begriplighet. Andra respondenter använder sig gärna av teorienomgångar för att skapa en ökad begriplighet för sina elever. Detta för att på ett konkret sätt förklara varför en viss aktivitet är relevant och vad det gör i längden för dem. En av studiens respondenter går emot att ha för mycket teori under lektioner och förklarar det med att det beror på vilken elevgrupp som finns till förfogande. Vid vissa tillfällen har inte elever kapacitet att hålla uppe koncentrationen och applicerar då en negativ känsla i kroppen som påverkar elevens syn på ämnet som negativt. Cale och Harris (2013) menar att ämnet ska stimulera intresse, njutning, kunskap, kompetens och

självförtroende, och då behöver läraren möta alla grupper på effektivast sätt efter deras behov.

Samtliga respondenter arbetar med någon form av organiserande reflektion eller diskussion med syfte till att ge elever möjligheter att hjälpas åt med att begripa det långsiktiga syftet med ett visst block. Detta sker nästan uteslutande i grupper. Peitersen (2001) förklarar sina handlingsformer som handlingar i undervisningen där läraren kan ge eleverna förutsättningar för maximalt lärande. En av elevernas handlingsformer författaren tar upp kretsar kring att elever får vara med och kring de aktiviteter de utför. Quennerstedt (2019) nämner bland de tre aspekterna för att främja holistisk hälsa att en av dessa aspekter är att hälsa inte är individuellt förankrat, utan sociokulturellt. Genom att få eleverna att dela med sig av sina erfarenheter och känslor med andra i klassen kan de hjälpas åt att tillsammans skapa en större förståelse för det långsiktiga perspektivet på hälsa.

5.2.3 Främjande av elevers hanterbarhet i lärarens undervisning

Antonovsky (2005) definierar begreppet hanterbarhet i sin KASAM-modell som hur individerna upplever att det finns resurser till förfogande för att möta krav som ställs. Det kan vara resurser de kan kontrollera, men också resurser som kan kontrolleras av omgivningen. Sett till hur lärarna arbetar för att elever ska hantera aspekter av undervisningen visar mina resultat att relationsbyggandet är en viktig aspekt när det kommer till att skapa en bra och trygg undervisningsmiljö för eleverna. Detta syftar främst på relation mellan lärare och elev, men kan också handla om relationer elever emellan. En av studiens respondenter menar att för att ens kunna nå fram till somliga elever behöver läraren tidigt arbeta med att utveckla relationer med eleverna. Quennerstedt (2019) refererar till två grundproblem med att ha en undervisning inom hälsa som bygger på bättre fysiologiska aspekter. Ett av dessa grundproblem handlar om att eleven själv har ett individuellt ansvar för sin fysiska hälsa, vilket gör att samhällsmässiga aspekter av hälsa förblir irrelevanta. Detta gör att elever i högre grad riskerar att skapa psykisk ohälsa, då kraven riskerar att bli för stora för elever att hantera, speciellt för dem som är vid dålig fysisk hälsa från början. Vissa respondenter arbetar mycket med att se eleverna och är noggranna med att lägga lika mycket tid på feedback för alla elever, då det är lätt att glömma elever som inte tar speciellt mycket plats på idrottslektionerna. De vill visa för eleverna att idrott och hälsa är lika mycket till för alla elever. Detta går i linje med en av aspekterna att ta hänsyn till för att främja salutogen hälsa som Quennerstedt (2019) tagit fram; att idrott och hälsa ska peka på att stärka resurser för alla elever och inte enbart för dem som ligger i riskzonen för dålig hälsa. Alla elever behöver stöd, återkoppling samt bli sedda för att skapa bästa förutsättningar för att främja god hälsa.

Samtliga respondenter anser att de har tillräckligt med materiella resurser för att kunna bedriva en varierande undervisning som främjar rörelseglädje. En av respondenterna hade dock ingen idrottshall att tillgå, men såg ändå det som positivt att hyra in sig på gym, padelhallar och ställen dit elever även kan aktivera sig utanför arbetstid. Dels ger det en insikt till elever att hallarna faktiskt finns där ifall de tycker att den aktivitet de utövar är rolig, men det ger också en möjlighet för läraren att välja aktivitet utifrån klassens intresse och vad som

är troligt att de vill hålla på med utanför undervisningen för att öka chansen för rörelseglädje och god hälsa.

Vårt resultat visar att våra respondenter sällan får någon stöttning utifrån, mer än att ett par respondenter jobbar tajt i idrottslärargruppen för att skapa en trygg undervisning tillsammans. Lasse differentierar sig från övriga respondenter eftersom han haft tillgång till elevhälsoteamet som varit på plats när det varit särskilt oroliga elevgrupper. Thedin Jakobsson (2014) ser en stor vikt i att problematisera hälsa och fundera kring det som kunskapsobjekt. Då kan det vara passande att konsultera med sina kollegor och skapa en samsyn kring begreppet tillsammans med dem. Detta bör leda till en tryggare och mer effektiv hälsoundervisning, inte bara för eleverna, utan också för läraren. För att kunna arbeta salutogent och hälsofrämjande gäller det att läraren inte räknar med att eleverna automatiskt själva klarar av de krav som ställs på dem, utan att de ser undervisningen som en helhet där elever och lärare arbetar tillsammans för att förstå varandra och på det sättet skapa förutsättningar för salutogen hälsa tillsammans.

5.2.4 Främjande av elevers meningsfullhet i lärarens undervisning

Antonovsky (2005) förklarar begreppet meningsfullhet i relation till hans KASAM-modell som att när individen ser en mening med något de gör påverkar det också känslomässigt och inte enbart kognitivt. De anser att det är värt att lägga ner ett arbete på den givna aktiviteten. Resultaten gällande hur respondenterna skildrar sitt arbete för att eleverna ska finna en mening med undervisningen i idrott och hälsa visar att samtliga respondenter är beredda att ge elever någon form inflytande i sin undervisning. Främst låter de eleverna vara med och välja ett visst innehåll utifrån ramar som de själva sätter upp. Respondenterna låter eleverna välja vilken svårighetsnivå de är bekväma att vara på för att de inte ska känna att allt är hopplöst svårt, utan att de får en inneboende känsla av att kunna klara av den aktivitet de utför. I viss mån och vid vissa tillfällen får elever också vara med och komma med idéer, besluta samt hålla i undervisningsinnehåll om man exempelvis är expert inom ett visst område. Peitersen (2001) har bland sina handlingsformer för elever att de får vara med och komma med idéer, besluta och diskutera undervisningens utformning. Respondenterna ämnar göra sin undervisning så varierande som möjligt så att de kan anpassa den till så många elever som möjligt, samt att alla elever ges större chanser att utföra aktiviteter som de trivs med. Sett till vad som står i gymnasieskolans ämnesplan för idrott och hälsa går det att utläsa att läraren bör ha ett varierat undervisningsinnehåll för att alla elever ska få möjlighet att visa vad de kan för att på det viset utveckla en positiv självbild (Skolverket, 2011). Anna arbetar på en skola där de får 100 timmars idrott och hälsa under tre års tid på gymnasieskolan, vilket är annorlunda jämfört med det traditionella upplägget som ligger på 100 timmar på ett år. Anna lägger upp det på det sättet att elever får prova så mycket som möjligt i årskurs 1 och sedan välja vad som ger dem mest glädje i år 2 och 3. Vidare förklarar respondenten att det är viktigt att hitta sin aktivitet som de brinner för, så att eleverna bygger en känsla av att vilja röra på sig. Cale och Harris (2013) har med begreppen njutning och självförtroende bland andra för att förklara vad idrottsämnet bör stimulera hos elever, vilket underlättas om elever får flera val att välja mellan för att klara av ämnets krav. Lisa påpekar dock att det är viktigt att ha en balans mellan

att ge valmöjligheter för elever och att ge för många valmöjligheter för elever, eftersom det kan leda till osäkerhet och förvirring.

Resultaten visar även att engagemangsskapande för elever är viktigt för att de ska finna en inneboende mening med den aktivitet de utför. För att väcka engagemang hos elever arbetar respondenterna olika. Vissa respondenter kopplar aktiviteten till verkliga situationer i livet där aktiviteten kan appliceras. Vissa respondenter försöker sänka kraven för eleverna, medan andra ser rörelse och aktivitet som den största faktorn för att väcka engagemang hos elever. Att koppla en viss aktivitet till något eleverna kan relatera till i verkliga situationer är ett effektivt sätt att skapa engagemang, menar ett par respondenter. En annan respondent skapar helst engagemang hos elever genom att försöka sänka kraven och förklara att det inte krävs speciellt mycket för att klara av en aktivitet, men påpekar samtidigt att läraren måste våga utmana eleverna på rätt sätt. Det finns en överhängande risk att elever blir understimulerade, vilket gör att läraren måste se balansgången mellan höga och låga krav. En av respondenterna ser rörelse och aktivitet som den största faktorn för att väcka engagemang hos elever. Mer konkret menas att de bör få uppleva känslan av att bli trötta flera gånger om så att de får uppleva de positiva effekter som kommer genom detta. Ett av de förhållningssätt till hälsa som Thedin Jakobsson (2014) tar upp i hur lärare ser på hälsa, är att fysisk aktivitet automatiskt skapar hälsa. Annerstedt (2001) tar i sin historiska tillbakablick upp hur Sverige genom åren präglats av fokusering på att förbättra den fysiska hälsan med syfte att därigenom skapa en bättre psykisk hälsa. Anna menar att fysisk aktivitet behöver upplevas för att förstå dess positiva effekter, samtidigt som eleverna behöver göra något de tycker är roligt. Sett till hur undervisningen i idrott och hälsa i Sverige såg ut på 1970-talet var inte rörelseglädje det främsta målet för eleverna. Idag har samhället förändrats, och elever måste hitta rörelseglädje för att bevara folkhälsan. Detta ställer stora krav för idrottslärare idag att fundera kring sin undervisning för att skapa en salutogen hälsa för alla elever.

6 Slutsatser och Implikationer

6.1 Slutsatser

Syftet med studien är att uppmärksamma hur lärare i idrott och hälsa ser på och applicerar hälsofrämjande aspekter i sin undervisning. Utifrån detta syfte formulerades fyra frågeställningar. En av dessa frågeställningar kretsar kring ett allmänt förhållningssätt att se på hälsa, medan de tre andra frågeställningarna hade de tre begreppen i Aaron Antonovskys teori-modell KASAM (Känsla av sammanhang) som grund. Dessa frågeställningar fokuserar på hur lärare skildrar och arbetar med hälsa utifrån olika perspektiv i sin undervisning. Resultatet visar både tendenser som studiens respondenter enas i, men den belyser även olikheter på sina håll. Sett till vilket allmänt perspektiv på hälsa studiens respondenter antar är det tydligt att de förhåller sig eniga kring ett salutogent perspektiv. Att arbeta salutogent med hälsa är det mest frekvent förekommande i dagens undervisning i idrott och hälsa. Ser vi till de likheter som framkommer i resultatet är det tydligt att respondenterna vill skapa hälsa genom att arbeta både tydligt teoretiskt och praktiskt med eleverna. Praktiskt på det sättet att elever får möjlighet att erfara rörelseglädje samt att de får lära känna sin egen kropp. Detta är viktigt för att de ska kunna förstå vilka effekter som kommer med att vara fysiskt aktiv, och om eleverna dessutom hittar något som de upplever är roligt ökar det chanserna för att vilja vara fysisk aktiv, och därmed främja folkhälsan. Genom att arbeta teoretiskt med hälsa ges möjlighet att genom reflektion och genomgångar vidga elevers perspektiv på hälsa och träning och hur de hänger ihop. För att begripliggöra hälsa för sina elever är det vanligt förekommande med syftesförmedling inför en lektion eller ett block. Mer konkretiserat kan det handla om att läraren metodiskt förklarar ”vad”, ”hur” och ”varför” de gör en viss aktivitet. Det viktigaste aspekten för hälsan förblir ”varför”-frågan, där läraren kan sätta in den fysiska aktiviteten i en hälsokontext. En annan tydlig aspekt som är genomgående i denna studie är att lärare behöver bygga goda och hälsosamma relationer med sina elever för att skapa en trygg undervisningsmiljö och att arbeta tillsammans med varandra för att hjälpas åt att skapa hälsa i undervisningen. Detta främjar en positiv lärmiljö där även psykisk och social hälsa främjas. Resultaten visar även att respondenterna sällan haft möjlighet att ha extraresurser på sina lektioner, vilket hade underlättat för att hinna möta alla elever och hjälpa dem med de höga kraven finns på dem, både från skola och samhälle. För att främja meningsfullhet hos eleverna tillåter studiens lärare eleverna att vara med och bestämma vissa delar i undervisningen. Det vanligaste i denna studie är att lärarna arbetar för att ge elever val att göra inom ramarna för undervisningen så att de kan få välja vad de vill göra efter sin egen förmåga och vad de är bekväma med. Detta för att elever ska finna motivation med undervisningen och därmed finna ett välbefinnande i det. Att finna metoder för att väcka engagemang hos elever är ett ytterligare sätt att främja meningsfullhet, och detta kan göras på flera sätt. Det kan ske genom att sänka kraven för elever, koppla aktiviteten till något eleven kan relatera till eller att elever får vara i fysisk aktivitet så mycket så möjligt så de får positiva erfarenheter av detta.

6.2 Implikationer

Studien legitimeras genom att de ger insikter kring hur lärare funderar kring och applicerar hälsa i sin undervisning idag, i kontrast med hur förvirrat allt med hälsa sågs vara för bara 20 år sedan. Alla elevgrupper fungerar olika, och i dagens skola behöver lärarna tänka annorlunda gällande hälsofrämjande arbete. De behöver arbeta flexibelt då det finns olika behov beroende på vilka klasser de förfogar över. Denna studie är främst relevant för verksamma lärare inom idrott och hälsa både på högstadieskola och gymnasieskola, där idrottsämnet är som mest utsatt för eleverna. Det är också av intresse för studenter i ämneslärarutbildningen inom idrott och hälsa för att ge insikter om vilka dimensioner av hälsa som finns och hur en strukturerad och holistisk undervisning kan främja hälsa hos elever. Utifrån det begränsade tidsspänn som fanns till förfogande är inte nödvändigtvis denna studie talande för hur situationen hade varit om det funnits tid och tillfälle att intervjua fler respondenter än de fem som deltog i denna studie. Studien kan dock ses som en indikation på hur långt hälsoarbetet faktiskt har kommit i samhället. Att hälsa knappt sågs som en faktor ur ett psykiskt och socialt perspektiv för 30 år sedan är makabert då hälsa är målet med all idrottsundervisning idag sett till respondenternas svar i denna studie. Idag studeras det frekvent kring hälsa i samhället, vilket är en konsekvens av att psykisk ohälsa ökar.

Vidare studier inom detta område är viktiga eftersom idrott och hälsa är ett utsatt ämne i skolan, där eleverna på ett tydligt sätt exponerar sina kroppar för sina klasskamrater. Genom att läraren driver undervisningen hälsofrämjande och på ett sätt som är anpassat efter sina elever, kan det förändra mycket hos den enskilda individen, som genom rörelseglädje kan finna ett välbefinnande. Detta kan i sig leda till främjande av psykisk och socialt välbefinnande för en framtid med god folkhälsa.

Ser man till vidare forskning behövs det ständigt mer uppdaterade studier kring hur lärare inom idrott och hälsa applicerar hälsa i sitt skolämne. Samhället är ständigt föränderligt och framtida och aktuella lärare inom ämnet behöver inspiration och hjälp med att arbeta så hälsofrämjande som möjligt för att hjälpa sina elever framåt. Utöver detta eftersöks mer forskning kring ett elevperspektiv på vad de anser främjar deras hälsa inom skolämnet idrott och hälsa. Det finns många studier om elevers negativa erfarenheter av skolämnet, men inte kring vilka metoder elever anser främjar hälsa och positiva erfarenheter. Det är trots allt eleverna som är huvudaktörer i en sådan här studie och de kan konkret känna av om en viss metod fungerar eller inte, medan läraren snarare upplever om något fungerar eller inte. Avslutningsvis hade det varit till nytta med en globalt jämförande studie, där man jämför Sverige och andra länder där hälsa är en betydande del av skolämnet idrott och hälsa, med andra länder där hälsa inte är en större del av skolämnet. Syftet med studien kan vara att jämföra elevers fysiska och psykiska hälsa i relation till avsaknad av hälsoundervisning. Detta behövs för att framhäva behovet av hälsa på ett sätt som kan inspirera lärare inom idrott och hälsa även i andra länder.

- Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa - i går, i dag, i morgon*. Liber.
- Ljunggren, J. (2020). *Den svenska idrottens historia*. Natur & Kultur.
- Londos, M. (2010). *Spelet på fö relationen mellan ämnet idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott och På fritid*. (Malmö Studies in Sport Sciences Vol. 55) [Doktorsavhandling, Malmö högskola.] Malmö University Electronic Publishing.
- Lundvall, S & Meckbach, J. (2008). Mind the gap: physical education and health and the frame factor theory as a tool for analyzing educational settings. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 345–364. <https://doi.org/10.1080/17408980802353362>
- Läroplan för gymnasieskolan*. (2011). Skolverket.
[Läroplan \(Gy11\) för gymnasieskolan - Skolverket](#)
- Nilsson, B. (2002). *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv*. Solfjädern Offset
- Peitersen, B. (2001). Metoder i ett pedagogiskt och didaktiskt universum. I C. Annerstedt, B. Peitersen och H. Rönholt (Red.), *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*. (s. 61–72). Multicare Förlag AB.
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. (Örebro Studies in Education, 15) [Doktorsavhandling, Örebro Universitet]. Örebro Universitets Publikationer. <http://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:136837/FULLTEXT01.pdf>
- Quennerstedt, M. (2019). Healthying physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1539705>
- Quennerstedt, M. (2007). Hälsa eller inte hälsa - är det frågan?. *Utbildning & Demokrati*, 16(2), 37–56. <https://doi.org/10.48059/uod.v16i2.854>
- Rönholt, H. Hälsa. I Annerstedt, Peitersen och Rönholt (Red.), *Idrottsundervisning-ämnet idrott och hälsas didaktik*. (s.73–110). Multicare Förlag AB.
- SFS 2010:800. *Skollag*.
[Skollag \(2010:800\) | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](#)
- Skolverket. (2011). Kommentarmaterial till ämnesplanen i idrott och hälsa.
[Kommentarmaterial till ämnesplanen i idrott i gymnasieskolan \(skolverket.se\)](#)
- Smith, A. & Sparkes, A. (Eds.). (2016). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*.
[Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna \(socialstyrelsen.se\)](#)
- Theidin Jakobsson, B. (2012). Att undervisa i hälsa. I H. Larsson & J. Meckbach (Red.), *Idrottsdidaktiska utmaningar* (s. 176–192). (2 uppl.). Stockholm: Liber.

Theidin Jakobsson, B (2004). Basket, brännboll och så lite hälsa! Lärares uppfattningar om vad hälsa innebär i ämnet idrott och hälsa. I H. Larsson & K. Redelius (Red.) *Mellan nytta och nöje, bilder av ämnet idrott och hälsa* (s. 99-122). Stockholm: IHS.

Theidin Jakobsson, B. (2005). *Hälsa-vad är det i ämnet Idrott och Hälsa? En studie av lärares tal om ämnet Idrott och Hälsa*. (Skola-Idrott-Hälsa, 2005:04). IHS Förlag. [SIH-rapport nr 4. 18.3.doc \(diva-portal.org\)](#)

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Hämtad 2023-04-12 från [God forskningssed - Vetenskapsrådet \(vr.se\)](#)

WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Hämtad 2024-04-09 från <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241514187>

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

8 Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Antal års erfarenhet av idrottsläraryrket?

Inledningsfrågor: Allmänt förhållningssätt kring hälsa:

1. På vilket/vilka sätt arbetar du med hälsa i din undervisning?
2. Har dina erfarenheter av yrket förändrat din syn på hälsa? Om ja, på vilket sätt?
3. Anser du att du har tillräckligt mycket kunskap om hälsa för att bedriva en hälsofrämjande undervisning på ett bra sätt?

Främjande av begriplighet av hälsoundervisning:

1. Hur arbetar du för att eleverna ska förstå det långsiktiga syftet i din undervisning?
2. Brukar du föredra några specifika elevgrupper för att underlätta förståelse för hälsa?
3. Finns det någon/några metod/er för förmedling av långsiktigt syfte som du föredrar? (Exempelvis genom elevreflektion, lärarpresentation, filmvisning)

Främjandet av hanterbarhet av:

1. På vilket sätt arbetar du för att skapa en bra undervisningsmiljö för eleverna?
2. Finns det tillräckligt med resurser för att skapa en bra och trygg undervisningsmiljö för att elever får möjlighet att möta idrottsämnets krav? Om ja, utveckla, om nej, vad saknas? Exempelvis material, skolpersonal osv)
3. Hur kan du genom din personlighet visa på en trygg undervisningsmiljö för eleverna?

Främjandet av meningsfullhet av

1. Hur arbetar du för att ge undervisningen i idrott och hälsa en inneboende mening för eleverna och motivera dem till att utföra aktiviteter de inte trivs med?
2. Hur mycket får dina elever vara med och bestämma i din undervisning? Får de välja mellan aktiviteter ibland? (Komma med idéer, besluta, diskutera, bedöma.)
3. Finns det någon handlingsform du föredrar att använda dig av för att främja elevers meningsfullhet gentemot aktiviteten (instruktion, demonstration, vägledning-feedback osv)?
4. Vilka elevbaserade metoder vill du arbeta med i undervisningen för att främja en meningsfullhet för eleverna? (övning-träning-prestation av en färdighet, att elever får experimentera själva exempelvis)
5. På vilket sätt syns det när en elev eller klass visar på att de bryr sig eller inte under din undervisning?

Något du vill tillägga utifrån det vi pratat om idag?

Bilaga 2: Missivbrev

Missivbrev

Hej! Jag heter Patric Lilja och läser till ämneslärare i Idrott och Hälsa på Göteborgs Universitet. Jag läser sista terminen och därmed håller jag för tillfället på att arbeta med min examensuppsats som ska vara färdigställd i slutet av Maj. Jag söker intervju med er som kan tänkas ställa upp på en sådan. Mitt enda krav är att man är lärare i idrott och hälsa på gymnasieskolan och har minst 6 månaders erfarenhet av detta. Intervjuerna kommer att genomföras någon gång i slutet av april 2024 och kommer att ske digitalt via Zoom. Skulle ni gärna vilja ta det på plats i stället finns den möjligheten också.

Syftet med min studie är att uppmärksamma de metodiska former som lärare i idrott och hälsa använder för att få med hälsa i sitt ämne. Jag kommer utifrån syftet använda mig av ett teoretiskt ramverk som heter KASAM (Känsla av sammanhang) som är utvecklat av Aaron Antonovsky (professor i medicinsk sociologi), som även intervjuguiden kommer att inspireras av.

Forskningsetiska utgångspunkter:

Nedan listas ett flertal forskningsetiska utgångspunkter som du som informant har rätt att bli informerad om och som kommer att tas i beaktning under intervjuens gång:

- Ditt deltagande är frivilligt och du har rätt till att avbryta när som helst.
- Dina svar är anonyma, eventuell information som skulle kunna identifiera dig kommer att utelämnas eller skrivas om.
- Materialet kommer endast användas för studiens ändamål.
- Intervjun spelas in för att underlätta transkribering. Inspelningarna kommer att raderas när examensarbetet är utfört.

Vid frågor eller mer information får ni gärna ta kontakt med mig genom mina kontaktuppgifter nedan:

Studentmail: guslilpaa@student.gu.se

Telefonnummer: 0707130084

Med vänlig hälsning
Patric Lilja