



HÖGSKOLAN
DALARNA

Studie om ungdomars hälsa

Författare: Johanna Ollas

Handledare:

Examinator: Gunn Nyberg, Erik Backman & Anders Hurtig

Ämne: Idrotts- och hälsovetenskap

Kurs: IH2024

Poäng: 6 hp

Betygsdatum:

Högskolan Dalarna
791 88 Falun
Sweden
Tel 023-77 80 00

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
2. Litteraturgenomgång.....	4
3. (Teoretisk utgångspunkt).....	5
4. Syfte och frågeställningar	6
5. Metod	6
6. Resultat (alt Analys av Resultat).....	8
7. Diskussion.....	9
8. Referenser	11
9. Bilagor.....	12

1. Inledning

Det har genom åren skett en förändring i skolan. Vi har gått från en regelstyrd till en målstyrd skola. Målstyrningen av skolan kräver att lärare samarbetar och utvecklar ett gemensamt yrkesspråk. Idrott och hälsa hör till ett av skolans mest populäraste ämnen, men är också ett av de mest omtalade ämnen i offentliga sammanhang där man har brottats med olika svårigheter. Ämnet har gått från en stark medicinsk vetenskaplig förankring med gymnastikövningar till ett ämne där den fysiska prestationsförmågan trappats ner för sociala inlärningsmål. I boken *"Mellan nytta och nöje"* står det: *"Ämnets kunskapsinriktning har således gått från kroppen som utgångspunkt, till kunskap om kroppen."* (Lundvall, S, 2004, s. 22) Under lång tid var utövandet av kroppsövningar och den kunskap som utövandet i sig ger eleven det som stod för kunskapsbildningen. Idag diskuteras Idrott och hälsas ämnesinnehåll väldigt mycket. Ämnesinnehållet har länge dominerats av olika idrotter, framförallt lagbollssporter där tävlingsmomenten varit viktiga i undervisningen. Detta går emot skolans filosofi där hälsofrämjande livsstilar, fysisk aktivitet och folkhälsa ska vara det viktigaste målet för ämnet Idrott och hälsa. (Gyll, s.7)

Den viktigaste utgångspunkten för idrottslärare idag är att undervisningen ska stimulera barn och ungdomar till att utveckla ett positivt förhållande till den egna kroppen, något som stämmer överens med vad kursplanen säger om att lärare ska vara med och bidra till att utveckla elevers positiva självbilder och främja deras fysiska, psykiska och sociala hälsa. (Lgr11, s. 1) Quennerstedt, M. (2007, s.49) skriver att, om vi som lärare i ämnet idrott och hälsa kan utgå från en salutogen ansats där vi konstituerar hälsa på olika sätt och inte enbart har fokus på hälsa som frånvaro sjukdom eller övervikt så blir det lättare att se hälsa som en fysiologisk men också pedagogisk fråga. Genom ämnet idrott och hälsa kan vi hjälpa eleverna att diskutera hälsa och därigenom explicitgöra olika aspekter av hälsa i ämnet samt finna samband mellan rörelseaktiviteten och ett välbefinnande. Det är viktigt för oss att bekräfta för eleverna att hälsa som normal eller att ha en ideal kroppsvikt behöver inte vara god hälsa som den visas i media och tv.

Idag finns det så mycket mer än bara aktiviteter som är skrivet i kursplanen för idrott och hälsa. I ämnet idrott och hälsa har olika former av motion och rekreation samt friluftsliv stor betydelse för människans hälsa och folkhälsan. I kursplanen för idrott och hälsa så har undervisningen i ämnet ett syfte att eleverna ska utveckla sin kroppsliga förmåga samt förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan. Det i sin tur ska skapa intresse hos eleverna att använda utemiljöer, olika rörelseaktiviteter och naturen som en källa till välbefinnande (Kursplanen Idrott och hälsa, 2011, s.83). Vi som lärare har i uppgift att skapa förutsättningar för att alla elever trots olika bakgrunder, etnicitet, habitus, ekonomi och smak för motion ska finna ett välbefinnande och få uppleva hälsa på olika sätt.

Syftet med min studie är att diskutera och undersöka ungdomars hälsa. Hur ser ungdomars syn ut på begreppet hälsa utifrån ett salutogent och patogent synsätt? Hur upplever ungdomarna sitt faktiska hälsotillstånd? Och vilka samband finns det mellan fysisk aktivitet, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd?

2. Litteraturgenomgång

I Sverige har debatten om ämnet Idrott och Hälsas ämnesinnehåll varit väldigt mycket i hetluften. Diskussionen har framförallt handlat om hur ämnet idrott och hälsa ska kunna ges ett större inflytande på hälsa som lärobjekt. Ämnesinnehållet har länge dominerats av olika idrotter, framförallt lagbollssporter där tävlingsmomenten varit viktiga i undervisningen. Detta går emot skolans filosofi där hälsofrämjande livsstilar, fysisk aktivitet och folkhälsa ska vara det viktigaste målet för ämnet idrott och hälsa och inte fysisk aktivitet som prestation. I boken *"Smak för motion"* skriver Engström, L-M. (2010, s.52 - 53) att stora delar av kroppsövningskulturen har en huvudlogik vars innebörd är att det är viktigt att prestera, man ska vara duktig. Den andra stora huvudlogiken är träning, T.ex. fysisk träning som förberedelse inför tävling men också träning som motion eller träning för att lära sig olika färdigheter och se ut på ett visst sätt.

Meckbach, J. (2004, s. 82 – 83) skriver i boken *"Mellan nytta och nöje"* att enligt Claes Annerstedt så kan idrottsämnet ses som ett bildningsämne men då måste man problematisera idrottsundervisningens syfte. Annerstedt, C. (2004, s. 82-83) menar att undervisningen bör baseras på de tre begreppen förkroppsligat medvetande, rörelsehandlingar och praktiskt vetande. Här handlar det om att analysera förhållandet mellan tanke och handling, mellan kunskap och rörelse. Det gäller att se kroppen som något mer än bara ett träningsobjekt och det gäller att föra reflektioner kring aktiviteterna i sig så att eleverna finner ett samband mellan aktivitet, hälsa och välbefinnande. Quennerstedt, M. (2007, s.38 - 39) diskuterar olika perspektiv på hälsa och konsekvenser för ämnet. Hälsa kan ha många olika begrepp med många olika innebörder i olika sammanhang. Hälsa startar i någon form av normalitet. Det man fokuserar på då är avvikelser från det normala. I ämnet idrott och hälsa har det under den senaste tiden handlat mycket om konditionsträning, olika konditionsnivåer och vad man ska äta och inte äta för att klassas som ohälsosam. Quennerstedt, M. (2007, s. 40) menar att det tas ofta för givet då, att vad som är hälsa eller kan vara hälsa är när människor inte är sjuka eller överviktiga. Målet här blir att främja hälsa med att förebygga sjukdom eller övervikt. Detta synsätt på hälsa kallas då för det patogena perspektivet på hälsa och det är det sjuka eller det onormala som är intressant. I ett salutogent perspektiv handlar det istället om vad som utvecklar hälsa eller vad som förhindrar hälsoutveckling. Uppmärksamheten ligger på alla människors hälsoutveckling och inte fokus på den enskilda sjukdomen eller de människor som har större risk för att bli sjuka. I det salutogena perspektivet blir det inte fokus på bara den fysiska aktiviteten utan här kan både instrumentella termer t.ex., öka konditionsnivån och må bra i den pågående rörelseaktiviteten utgöra en god hälsa.

Quennerstedt, M. (2007, s. 50) diskuterar aktiviteten bollspel ur de båda perspektiven på hälsa. I det patogena perspektivet på hälsa blir deltagande i bollspel alltid positivt i ett hälsoperspektiv för att du tränar upp kondition m.m. I ett salutogent perspektiv är det positivt för utveckling av motorisk förmåga, rörelseglädje eller ett välbefinnande i rörelsen, men här bör vi vara uppmärksamma på att ur ett salutogent perspektiv på hälsa kan det begränsa möjligheten till hälsa genom utslagning och sämre självförtroende. I boken *"Pedagogiska perspektiv på idrott"* skriver Larsson, H. (2002, s. 78) skriver att habitus reglerar våra val av fritidsaktiviteter och smaken är bunden till habitus. Smak är praktiken till habitus. Som barn

eller ungdom väljer vi fritidsaktiviteter som ger oss en identitet på ungdomsmarknaden. Detta i sin tur ställer krav på lärare i ämnet idrott och hälsa att vi inte sätter barn och ungdomar i något fack efter deras smak utan de ska kunna få prova på olika aktiviteter i ämnet idrott och hälsa så att de har möjlighet att ändra smak och riktning i livet. Problemet i idrottsundervisningen kan vara att det blir lätt att ta in föreningsidrotten som en aktivitet och det blir fokus på fysisk träning och prestation, men då når vi inte alla utan bara de som är fysiskt aktiva på sin fritid. Vi får inte heller ut betydelsen av vad den fysiska aktiviteten får för en bra hälsa och ett gott välbefinnande.

Quennerstedt, M. (2007, s.51) menar att om hälsa kan ses som ett kunskapsämne och utgå från en salutogen ansats där vi kan diskutera hälsa i ämnet så kan vi uppmärksamma förmågor, kvalitéer och kunskaper hos eleverna i ämnet idrott och hälsa och vidare skapa möjligheter för eleverna att bli hälsosamma medborgare och därmed bidra till en hälsoutveckling som är hållbar i längden. Människor växer upp under olika skilda existensbetingelser, alltså individuellt och på samhällsnivå och detta leder i sin tur till att man skaffar sig olika värderingar och förhållningssätt till livet. Utifrån olika miljöer som man växer upp i så formas man som människa med olika värderingar och normer och dessa ristas in i kroppen som tillåter människor att handla, tänka och orientera sig i den sociala världen s.k. habitus.

3. (Teoretisk utgångspunkt)

Patogent och Salutogent synsätt

Ett patogent och salutogent synsätt på hälsa är två perspektiv på hälsa som Larsson, H. (2016, s.176) beskriver i sin bok *"Idrott och hälsa- igår, idag, i morgon"*. Larsson, H. (2016, s.176 - 177) beskriver det patogena synsättet som den biten av hälsa som fokuserar på kroppens fysiska kvalitéer och hur dessa mäts mot medicinska normer. Det salutogena perspektivet är däremot mycket bredare då det innefattar att hälsa kan betyda olika saker för olika människor i olika sammanhang. Däremot fokuserar det salutogena perspektivet på saker som är hälsofrämjande och hälsoresurser som bidrar till en utveckling av välbefinnande och utveckling av hälsa.

Konsekvenser av ett patogent synsätt i undervisningen i ämnet idrott och hälsa är att aktiviteter som höjer pulsen och som aktiverar eleverna för att de ska få ökad fitness och därmed bättre hälsa. Aktiviteter som friluftsliv och dans anses då stjäla tid från det "viktiga" i undervisningen som faktiskt bidrar till en bättre hälsa (Larsson, H. 2016, s.180). Med ett salutogent perspektiv i idrottsundervisningen skriver Larsson, H. följande: "Aktivitet(en) i sig är inte det viktigaste, desto viktigare är *vad vi gör med aktiviteten* – upplägget av aktiviteten; eller med andra ord, hur vi gör den meningsfull för alla elever". (Larsson, H. 2016, s.182)

Smak och habitus

I boken *Smak för motion* skriver Engström, L-M. (2010, s.43) att habitus kan förstås som det som vi människor har i våra sinnen och i kroppen, alltså hur vi tänker, handlar och uppfattar saker i vår värld. Habitus är inristat i vår kropp och vi behöver inte tänka efter för att handla eller reagera. Utifrån olika miljöer som vi växer upp i så formas vi som människor med olika värderingar och normer och dessa ristas in i vår kropp som tillåter oss att handla, tänka och orientera oss i den sociala världen s.k. habitus. Det känns bara naturligt att tycka och göra det

vi gör och kan därför ställa till problem då vi möter någon som handlar annorlunda och har ett annat slags habitus. Smaken är bunden till habitus genom att det manifesterar habitus i praktiken. Smaken är vad vi gör eller vad vi äger.

Fysisk träning och prestation

I boken ”*Smak för motion*” skriver Engström, L-M. (2010, s.52 - 53) att stora delar av kroppsövningskulturen har en huvudlogik vars innebörd är att det är viktigt att prestera, man ska vara duktig. I prestera har Engström satt in logikerna, tävling och rangordning där logiken i verksamheten bygger på tävling med syftet att rangordna. Utmaning kan vara en central del där rangordning sker, ingen jämförelse med andra. Sen har vi uttryck där det estetiska utförandet värdesätts som prestation. Den andra stora huvudlogiken är träning. Text fysisk träning som förberedelse inför tävling men också träning som motion eller träning för att lära sig olika färdigheter.

4. Syfte och frågeställningar

Syftet med min studie är att undersöka ungdomars faktiska hälsotillstånd utifrån ett salutogent och patogent synsätt samt om det finns samband mellan fysisk aktivitet, fysisk prestationsförmåga och deras faktiska hälsotillstånd.

Frågeställningar som belyser syftet är:

- Hur ser ungdomars syn ut på begreppet hälsa utifrån ett salutogent och patogent synsätt?
- Hur upplever ungdomarna sitt faktiska hälsotillstånd?
- Vilka samband finns det mellan fysisk aktivitet, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd?

5. Metod

Metodval

Det är viktigt att överväga vilka metoder som passar bäst för just det syfte och frågeställningar man har ställt sig i sin studie. Jag har valt kvalitativa intervjuer som metod eftersom jag tycker att det passar bäst till mitt syfte. Kvalitativa intervjuer ger en djupare förståelse för det problemområde som undersöks samt att upplevelserna av intervjupersonerna hamnar i fokus. Det är svårt att kort beskriva vad som menas med en kvalitativ intervju. Patel, R.&Davidsson, B. (2011, s.81) skriver att oftast så har kvalitativa intervjuer en låg grad av strukturering. Det menas att intervjufrågorna som ställs ger utrymme för intervjupersonen att svara med egna ord. Enligt Patel, R.&Davidsson, B. (2011, s. 82) är syftet med kvalitativa intervjuer att identifiera egenskaper och upptäcka något hos den intervjuades livsvärld. Det kan t.ex. handla om den intervjuades uppfattningar om något slags fenomen. I min studie vill jag t.ex utforska och ta reda på ungdomarnas upplevda hälsotillstånd. Som intervjuare kan man aldrig göra

svarsalternativ för respondenten eller avgöra om svaret på en fråga är sann. I forskningen är en kvalitativ intervju riktad mot ett induktivt eller abduktivt arbetssätt.

Urval

I samarbete med Högskolan dalarna har det under hösten 2017 genomförts ett projekt som heter "Hälsa för unga" på en skola i Dalarnas kommun för årkurs 8. Syftet med projektet var att få ungdomarna mer medvetna kring begreppet hälsa och vad som kan påverka ens hälsa. Varje elev fick sätta upp egna hälsomål. Lärarstudenter via högskolan har sedan under tre månader varit hälsocoacher och coachat ungdomarna i deras självuppsatta hälsomål. När det kommer till mitt urval så blev jag tilldelad en grupp på elva stycken ungdomar i årskurs 8. I min grupp fanns sex stycken tjejer och fem stycken pojkar. Kontakten med samtliga togs vid ett första möte på skolan där vi knöt upp en kontakt och hördes sedan via Skype och telefon tre gånger under hösten. Vid det andra mötet på skolan frågades samtliga ungdomar i min grupp om de ville delta i min studie och bli intervjuade. Fem stycken valde att vara med, varav tre stycken pojkar och två stycken tjejer. De som valde att delta i intervjun gjorde det frivilligt och hade medgivande från föräldrar. Faktorer som kan komma att påverka samtalet och resultatet i en kvalitativ intervju är ålder, kön, social bakgrund, etnicitet och sexuell läggning (Patel, R.&Davidsson, B. (2011, s.82).

Genomförande

Jag valde att genomföra enskilda kvalitativa intervjuer. Kvale, S.&Brinkmann, S. (2015, s. 17) menar att denna metod ger deltagaren möjlighet att förklara sina egna tankar, känslor och erfarenheter. Intervjuerna genomfördes via telefon med bild och spelades in på datorn med ljudinspelning. Samtliga som blev intervjuade har blivit informerade vad syftet med studien var och det som framkommer i intervjuerna kommer endast att användas till studiens ändamål. Frågorna hade bestämd ordning. Enligt Patel, R.&Davidsson, B. (2011, s. 81) så kallas detta för hög grad av standardisering.

Bearbetning av analys

När jag har bearbetat mina intervjuer så har jag först transkriberat samtliga fem intervjuer. Mina elva intervjufrågor har jag sammanställt i underbyggda teman som bygger på mina frågeställningar. Det finns en mängd olika faktorer som kan påverka reliabiliteten och tillförlitligheten i den insamlade informationen. Enligt Patel, R.&Davidsson, B. (2011, s. 103 - 104) så handlar reliabiliteten om hur instrumentet kan motstå slumpinflytanden av olika slag. Förutsättningen för god reliabilitet är att intervjuaren är tränad. Intervjuerna kan ha haft låg reliabilitet då intervjupersonerna vill vara forskaren till lags och svarar så som de tror att forskaren vill höra. Det finns risk att intervjupersonerna inte svarar uppriktigt och det påverkar då tillförlitligheten i svaren och dess resultat. Begreppet validitet gäller snarare hela forskningsprocessen och genomsyrar forskningsprocessens samtliga delar enligt Patel, R.&Davidsson, B. (2011, s. 105 - 106). Begreppen reliabilitet och validitet är tätt sammankopplade och i en kvalitativ studie så får begreppet validitet större betydelse. Patel, R.&Davidsson, B. (2011, s. 109) menar på att det är väldigt svårt att finna entydiga regler, kriterier eller procedurer för att uppnå god kvalitet i en kvalitativ studie. Det är upp till

forskaren att denna noga beskriver hela forskningsprocessen från början till slut och om forskaren lyckas med det så stärks också validiteten i den kvalitativa studien. Bra!

Etiska riktlinjer

Det är viktigt i ett forskningsprojekt att ta ställning till etiska riktlinjer. Patel, R. & Davidsson, B. (2011, s.63) skriver att det finns fyra huvudkrav på etisk forskning och det är informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Samtliga dessa etiska krav har intervjupersonerna i studien tagit del av. Jag informerade deltagarna om syftet med studien och de fick själva bestämma om de ville vara med. I studien skulle alla deltagarna få största möjliga konfidentialitet och att de insamlade uppgifterna om enskilda personer endast skulle användas i studien. På vilket sätt blev deltagarna informerade om detta?

6. Resultat

Hur upplever ungdomarna sitt hälsotillstånd idag och hur ser ungdomarnas syn ut på hälsa utifrån ett salutogent och patogent synsätt

Samtliga fem som blir intervjuade upplever att de mår bra idag. Fyra av ungdomarna hade som hälsomål någon form av träning och kost medan en person hade att sova fler timmar på nätterna. De berättar att de känner sig piggare, är inte så trötta som förut, mycket gladare och starkare nu. Någon uttrycker sig:

”Jag mår bra både fysiskt och psykiskt. Jag känner mig starkare i kroppen och jag orkar vara mer fokuserad på dagarna i skolan. Jag trivs med mig själv.”

Ungdomarna uttrycker att projektet har gjort att de är mer uppmärksamma på sin egen hälsa och tänkt mer på vad de äter, att de ska röra på sig mera och sova bättre. De säger att det fått en större förståelse för vad hälsa är och att det inte enbart handlar om träning.

”Jag tänker mycket mer på vad jag äter idag än förut och känner att om jag äter bättre så orkar jag träna mera och tränar jag så blir jag piggare och får mer energi över till att prestera i skolan. Jag inser att hälsa är så mycket mer än bara träning. Det kan också handla om sömn och det går i hand med att om jag äter bra och rör mig så blir jag piggare och en bättre människa och är snällare mot mig själv och de i min närhet.”

Det framkommer i intervjuerna från de flesta att de mår bra när de har tränat och ätit bättre. Endast en utav intervjupersonerna hade som mål att lägga ifrån sig mobilen tidigare på kvällen och lägga sig kl.22 så att han skulle få 8h sammanhängande sömn.

”Min sömn har inte varit bra tidigare. Jag har sovit få timmar på nätterna för jag har suttit uppe vid datorn och spelat dataspel och hållit på med mobilen långt in på nätterna. Projektet har fått mig att inse att sömnen påverkar mig jättemycket. Jag känner mig piggare idag, framförallt har jag mera ork i skolan och jag är gladare.”

Trots att alla fem säger att de har fått upp ögonen mer för vad hälsa är så är det ingen som nämner något om relationer och vad goda relationer kan göra för en god hälsa. Fyra av fem säger att de mår bra när det har tränat och att det är bra att träna så att man inte blir sjuk, skadar sig eller blir tjock. Ingen pratar om träning som en främjande del i sitt liv och vad det kan göra i det långa loppet.

Vilka samband finns det mellan fysisk aktivitet, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd

Det framkommer i studien att hälsa förknippas med att äta nyttigt och träna. Fyra av fem elever satte upp hälsomål som har med fysisk träning och kost att göra. Det framkommer i studien att om man äter nyttigt och tränar så mår man bra. Hälsomålen de satte var att bli bättre på att springa, styrketräna, bli rörligare och gå ner i vikt. En uttrycker sig så här:

”När jag kör styrketräning så mår jag bra och tycker det är kul för jag känner mig stark. När jag kör löpning tycker jag bara att det är jobbigt och inte kul. Ändå känner jag att jag måste köra löpning för att kunna gå ner i vikt.”

Enligt de fyra som hade hälsomål i form av träning pratar kring den fysiska aktiviteten och att den har stor betydelse för deras hälsotillstånd. Dessa håller även på med någon fysisk aktivitet på fritiden som påverkar deras val i hälsomålen. Någon vill poängtera att hälsomålet var bra för då kunde hen köra ännu mera träning och äta bättre så att hen blev bättre i sin sport och kunde prestera ännu bättre.

”Eftersom jag spelar hockey så vet jag att det är jätteviktigt med bra mat, träning, stretchning och återhämtning. När jag får till alla dessa delar så mår jag bra och kan då prestera bättre. För mig var det ett enkelt val att välja att jag skulle bli rörligare som ett hälsomål”

I studien framkommer det att hälsotillstånd har ett samband med fysisk aktivitet och prestation. Dock verkar det vara svårt att göra livsstilsförändringar. Vissa har inte uppnått sina mål trots att de själva satt upp sina mål och vet vad som är bra för hälsan.

7. Diskussion

Syftet med min studie var att undersöka ungdomars faktiska hälsotillstånd utifrån ett salutogent och patogent synsätt samt om det fanns samband mellan fysisk aktivitet, fysisk prestationsförmåga och deras faktiska hälsotillstånd.

Studiens resultat visar på att ungdomarnas syn på hälsa ses utifrån ett patogent synsätt. Ungdomarna ser hälsa utifrån någon form av fysisk aktivitet. När man är fysisk aktiv så får man automatisk en bra hälsa. Det är bra med fysisk aktivitet så att man inte blir sjuk, skadar sig eller blir tjock. Det är också väldigt tydligt att enligt Brodin, M (2014, s.118) så är det den patogena hälsonormen och den hälsodimensionen som dominerar hälsoarbetet i skolans sociala sammanhang. På liknande sätt dominerar den individuella hälsodiskursen där hälsosynen till stor del kan sägas utgå från en patogen norm. I ämnet idrott och hälsa är den individuella hälsodiskursens dominans tydlig och kan till viss del förklara den hälsoproblematik som finns idag. En följd av detta blir att ämnet idrott och hälsa exkluderar de elever som inte passar in i diskursen. Ämnet blir inte ett ämne för alla utan istället ett hinder för hälsoutvecklingen hos de exkluderade eleverna. Konsekvenser av ett patogent

synsätt i undervisningen i ämnet idrott och hälsa är att aktiviteter som höjer pulsen och som aktiverar eleverna för att de ska få ökad fitness och därmed bättre hälsa. Aktiviteter som friluftsliv och dans anses då stjäla tid från det ”viktiga” i undervisningen som faktiskt bidrar till en bättre hälsa (Larsson, H. 2016, s.180). Med ett salutogent perspektiv i idrottsundervisningen skriver Larsson, H. (2016, s.182) följande: ”Aktivitet(en) i sig är inte det viktigaste, desto viktigare är *vad vi gör med aktiviteten* – upplägget av aktiviteten; eller med andra ord, hur vi gör den meningsfull för alla elever”. Här tror jag att vi som lärare kan göra mycket för ungdomarna i deras syn på hälsa.

Brolin, M. (2014, s.19) menar vidare att de dimensioner av hälsa som blir synliga i skolans hälsoarbete är det salutogena eftersom de i princip bara beskriver hälsa i positiva termer. De olika teman som kan identifieras i hälsoarbete utgår i huvudsak från värdegrundsdiskursens salutogena hälsosyn. Där tex social samvaro, möten, samtal samt relationer är dimensioner på hälsa. Frågan är hur vi som lärare kan få ungdomar/ elever mer delaktiga i sin egen läroprocess kring hälsa och dess betydelse för ett livslångt lärande. Jag vill hålla med Engström, L-M. (2010, s. 122) att när det gäller inriktningen på och omfattningen på individers smak för idrott och motion så är det i mötet mellan olika habitus som utbudet sker. Det blir då extra viktigt för oss lärare att vi kan erbjuda en bred repertoar med massa olika kroppsövningar, där alla Engströms praktiker erbjuds för att på detta sätt kunna nå ut till så många individer som möjligt. Det är också viktigt att vi inom ämnet idrott och hälsa synliggör begreppet hälsa mera och gör det tydligt för eleverna att hälsa kan innefatta så mycket. Jag tror att det är väldigt svårt att integrera hälsa som en given del i undervisningen och det märker man på resultatet i denna studie att hälsa ses bara utifrån ett patogent perspektiv där frånvaro sjukdom är det som gäller. Ungdomarna är så fokuserade på den fysiska aktiviteten och att prestera är det viktigaste. Deras hälsomål kommer tydligt från habitus och deras smak för motion. Engström, L-M. (2010, s.43) menar att habitus kan förstås som det som vi människor har i våra sinnen och i kroppen, alltså hur vi tänker, handlar och uppfattar saker i vår värld. Habitus är inristat i vår kropp och vi behöver inte tänka efter för att handla eller reagera. Smaken är bunden till habitus genom att det manifesterar habitus i praktiken. Smaken är vad vi gör eller vad vi äger. Det blir då enkelt för ungdomarna att välja ett hälsomål som det redan har smak för.

Jag anser att vi som idrottslärare i ämnet idrott och hälsa har stora möjligheter att få eleverna att öppna upp ögonen och reflektera kring begreppet hälsa mera. Ta exempelvis den fysiska aktiviteten kondition. Graffman – Sahlberg, M. (2014, s.62 - 63) menar att vi som lärare måste få eleverna att inte bara agera och göra den fysiska aktiviteten utan även få de att reagera och reflektera kring betydelsen den fysiska aktiviteten, kondition har för hälsan. Quennerstedt, M. (2007, s.51) menar att om hälsa kan ses som ett kunskapsämne och utgå från en salutogen ansats där vi kan diskutera hälsa i ämnet så kan vi uppmärksamma förmågor, kvalitéer och kunskaper hos eleverna i ämnet idrott och hälsa och vidare skapa möjligheter för eleverna att bli hälsosamma medborgare och därmed bidra till en hälsoutveckling som är hållbar i längden.

8. Referenser

Var konsekvent då du skriver referenslista. Ändra de felaktiga referenserna enligt Brolin överst.

Brolin, M. (2014) *Hälsoarbete i skolan – mer än motion, morötter och moral?* Örebro universitet. Lic. avhandling.

Engström, L-M. (2010) *Smak för motion – fysisk aktivitet som livsstil och social markör.* Stockholm: Stockholms univ. förlag

Graffman-Sahlberg, M. (2014) *Fysisk hälsa som läroobjekt: En laborativ undervisningsmodell i idrott och hälsa*, Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, 2015. Lic.avhandling.

Kvale, S. & Brinkman, S. (2015) *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Studentlitteratur AB, Lund

Larsson, H. (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott. I: Engström, L-M., Redelius, K. (red) Synen på manlighet och kvinnlighet i idrott.* Stockholm. HLS förlag.

Larsson, H. (2016) *Idrott och hälsa: Igår, I dag I morgon* Stockholm: Liber

Lundvall, S. (2004) *Mellan nytta och nöje. I: Larsson, H. & Redelius, K. (red) Bilder av ämnet idrott och hälsa – en forskningsöversikt. Idrottshögskolan, Stockholm.*

Meckbach, J. (2004) *Mellan nytta och nöje. I: Larsson, H. & Redelius, K. (red) Ett ämne i förändring – eller är allt sig likt? Idrottshögskolan, Stockholm.*

Patel, R & Davidsson, B. (2011) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* Studentlitteratur AB, Lund

Quennerstedt, M. (2007). *Hälsa eller inte hälsa - är det frågan? Utbildning & Demokrati*, 16(2)

[https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation? xurl =http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2705.pdf%3Fk%3D2705](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2705.pdf%3Fk%3D2705)

<https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/idrott-och-halsa>

[https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation? xurl =http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2705.pdf%3Fk%3D2705](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2705.pdf%3Fk%3D2705)

9. Bilagor

Intervjufrågor

1. Hur mår du idag?
2. Hälsoprojektet har pågått ca 2,5 mån nu sedan det började i mitten på september. Har du tänkt på dig egen hälsa mer/mindre än vanligt under den perioden? Om du har tänkt på din hälsa mer än vanligt, kan du beskriva vad det är du tänkt på?
3. På vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam under perioden då hälsoprojektet pågått?
4. På vilket sätt tycker du att du har varit mindre hälsosam under perioden då hälsoprojektet pågått?
5. Berätta lite om hur du känner inför att utöva rörelse, motion och idrott (ge exempel om inte eleverna berättar själva, typ känner du dig: glad/nedstämd/stressad/etc? Varför/varför inte i så fall?) Uppföljningsfråga: Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför att utöva rörelse, motion och idrott?
6. Berätta lite om hur du känner inför att äta hälsosam mat och dricka hälsosam dryck (ev ge exempel såsom: gott/inte gott/påtvingat/naturligt/etc). Uppföljningsfråga: Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför detta?
7. Berätta lite om hur du känner inför din sömn (ev ge exempel: för lite/för mycket/för sent/för dålig kvalitet/etc). Uppföljningsfråga: Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför detta?

8. Berätta lite om hur du känner inför din kropp (ev ge exempel såsom: nöjd/missnöjd/etc). Uppföljningsfråga: Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför detta?

9. Berätta lite om hur du känner inför om din hälsa känns viktig och meningsfull eller inte. Varför tror du att du tänker/känner du så?

10. Finns det något som du tycker verkar hälsosamt som du skulle vilja göra men som du inte gör idag? Kan vara en aktivitet, något man vill äta/dricka mer/mindre av, någon relation man vill utveckla etc.

11. Är det något mer du skulle vilja tillägga om hälsa eller om själva projektet Hälsa för unga?

