



HÖGSKOLAN
DALARNA

ELEVERS SYN PÅ HÄLSA

UR ETT SALUTOGENT OCH PATOGENT PERSPEKTIV

Författare: Jakob Danielsson

Lärare: Jenny Isberg

Examinator: Jenny Isberg

Kurskod: GIH28A

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Inledning	3
Litteraturgenomgång.....	4
Teoretisk utgångspunkt.....	6
Patogena perspektivet.....	6
Salutogena perspektivet.....	6
Syfte	7
Frågeställning	7
Metod	8
Urval.....	8
Metodupplägg.....	8
Analys av data.....	8
Etiska överväganden	9
Resultat.....	10
Träning och kost som hälsa	10
Elevernas syn på hälsa.....	10
Salutogent och patogent perspektiv	11
Diskussion	13
Slutsats	14
Referenser.....	15
Bilaga	16

Inledning

Begreppet hälsa kan tolkas på olika sätt och man kan se på hälsa ur olika perspektiv. Två olika perspektiv att se hälsa genom är det patogena och det salutogena perspektivet.

Aaron Antonovsky menar att man inte ska utesluta det ena eller det andra perspektivet, man ska istället kombinera dessa för att kunskapssynen på hälsa ska bli så hälsofrämjande som möjligt (Larsson 2016, s. 178).

Denna studie bygger på hälsoprojektet ”hälsa för unga” med elever från årskurs åtta. Under cirka tre månaders tid har vi studenter på Högskolan Dalarna jobbat med ett hälsoprojekt med en grupp elever i årskurs åtta i en stad i Sverige. Skolverkets beskriver i styrdokument att elever i grundskolan ska ges möjlighet att ”planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil” samt att de ska få sätta upp mål för fysiska aktiviteter för att förbättra exempelvis kondition för att nå en bra hälsa (Skolverket 2018, s. 47–49).

Hälsoprojektets syfte har varit att synliggöra vad ordet hälsa är och hjälpa eleverna framåt med deras hälsomål. Hälsoprojektet inleddes med att eleverna fick en föreläsning inom området hälsa för att vidga deras syn på vad hälsa är.

Eleverna fick i början i uppgift att sätta upp individuella hälsomål som de sedan under hälsoprojektets period skulle få jobba med samt få stöd och coaching av hälsocoacher från Högskolan. Som hälsomål satte eleverna upp bland annat att börja äta en bättre kost och träna mera. Eleverna har under denna period deltagit i tre workshops. Workshopens syfte har varit att lyfta hälsa ur olika perspektiv samt vidareutveckla elevernas kunskaper inom området hälsa.

Studien bygger på kvalitativa intervjuer med ungdomar som därefter transkriberats och analyserats.

Med hälsoprojektet ville jag undersöka hur ungdomar ser på hälsa. Ser de på hälsa ur ett salutogent- eller patogent perspektiv? Är något av perspektiven mer dominerande?

Litteraturgenomgång

Magnus Brolin (2014) har i en studie undersökt hur synen på hälsa är i sin skola. Brolin har där använt sig av den narrativa metoden för att undersöka hur synen på hälsa är. Han utgår från sina lärarberättelser, elevberättelser samt en kollegas berättelser och beskriver att hälsoundervisning ofta bedrivs i större omfattning med det patogena- än det salutogena perspektivet och att detta kan påverka hur undervisningen kan komma att se ut i skolan (Brolin, 2014, s. 13–15). Brolin menar att ett hälsoarbete skall bygga på social samvaro, samtal, möten, relationskapital och värdegrund. Detta kan ses som resurser för att bidra till en positiv hälsoutveckling hos elever (Brolin, 2014, s. 75).

Håkan Larsson (2016) skriver om ämnet idrott och hälsas historia sedan det blev ett obligatoriskt ämne i skolan under namnet gymnastik. Han redogör där för vilken betydelse idrotten har haft under de olika årtiondena (Larsson 2016, s. 165). Larsson förklarar även vad ett patogent- respektive salutogent perspektiv på hälsa innebär. Det patogena perspektivet utgår från vad som orsakar sjukdomen det vill säga vilka risk- och friskfaktorer det finns, medan det salutogena perspektivet fokuserar mer på hur människor ska förbli friska och hälsosamma samt vad som är hälsofrämjande. Han skriver att det viktiga för en lärare är att få eleverna att finna en meningsfullhet med fysisk aktivitet. Utgår man från det salutogena perspektivet har KASAM (känsla av sammanhang) en viktig roll. Eleverna får en begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet över de olika momenten inom skolundervisningen (Larsson 2014, s. 176–183).

Folkhälsomyndigheten (2014) genomför vart fjärde år en rapport som handlar om barns och ungdomars hälsotillstånd. De undersökta grupperna är i åldrarna 11, 13 och 15 år. I denna rapport redovisas resultat av skolbarns hälsovanor 2013/14. Rapporten från Folkhälsomyndigheten redovisar resultat från skolbarns hälsovanor med jämförelser tillbaka under 30 års tid. Personer som blir tillfrågade i rapporten får svara på frågor som exempelvis rör sig om kost och träning (Folkhälsomyndigheten 2014, s. 3–6). Rapporten från Folkhälsomyndigheten visar att majoriteten av eleverna anser sig själva ha en bra hälsa. Rapporten utgår från WHO:s definition av hälsa som lyder: ”Ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp” (Folkhälsomyndigheten 2014, s. 11).

I Skolverkets styrdokument (2011) för grundskolans undervisning i ämnet idrott och hälsa beskrivs hur eleverna ska få möjlighet att ”planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil” (Skolverket 2018, s. 47). I det centrala innehållet beskriver Skolverket att eleverna ska få sätta upp mål för fysiska aktiviteter för att förbättra exempelvis kondition. Skolverket skriver även att eleverna ska få kunskaper om olika fysiska aktiviteter och träningsformer som skapar en bra hälsa (Skolverket 2018, s. 49).

Livsmedelsverket (2013) har presenterat forskning som gjorts angående grönsaker. Det finns vetenskapligt stöd som säger att grönsaker är bra för hälsan. Livsmedelsverket skriver ”Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker”. Mot bakgrund av detta anser Livsmedelsverket att det är viktigt att näringsvärden som presenteras för grönsaker kontinuerligt uppdateras. Senast en analys av grönsaker gjordes var för cirka 20 års sedan (Livsmedelsverket 2013, s. 2–6)

Teoretisk utgångspunkt

Denna studie har utgångspunkt ur två olika perspektiv på hälsa, det patogena- och salutogena perspektivet.

Håkan Larsson (2016) skriver om det patogena- och salutogena perspektivet och menar att dessa två perspektiv på hälsa kan lätt uppfattas som motparter, men det stämmer inte. Tvärtom har det salutogena perspektivet många av de aspekter som det patogena perspektivet är uppbyggt på. Det patogena perspektivet fokuserar dock på den fysiska delen av hälsan medan salutogena perspektivet ser till helheten (Larsson 2014, s. 176).

Patogena perspektivet

Det patogena synsättet utgår från vilka anledningar det finns till sjukdomar och hur man kan förhindra sjukdomar. Man ska fokusera på det som är normalt och inte det onormala. Om man utgår från det patogena perspektivet för få en bra hälsa ska varje individ träna och äta rätt mat för att undvika skador och sjukdomar. Ur ett patogent perspektiv blir därför stillasittande samt onyttig mat en risk för ohälsa (Larsson 2016, s.177).

Salutogena perspektivet

Det salutogena perspektivet kommer ursprungligen från Aaron Antonovsky, där han försöker vända på det patogena perspektivet till att istället utgå från de faktorer som bidrar till hälsa (Brolin 2014, s. 37).

Med ett salutogent perspektiv är inte fysisk aktivitet det som är det viktigaste för hälsan utan det är att man känner en meningsfullhet med det man gör. Larsson menar alltså att det inte är aktiviteten i sig som definierar vad som är hälsosamt eller inte, utan det viktigaste för hälsan är att man känner en meningsfullhet med det man gör (Larsson 2014, s. 179).

Aaron Antonovsky formade begreppet KASAM (känsla av sammanhang). KASAM är uppbyggt på tre grundläggande byggstenar; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Begriplighet handlar om att personen begriper vad hen är med om, både vad gäller en specifik aktivitet eller i allmänhet. Inom ämnet idrott och hälsa blir det betydelsefullt att lärare hjälper eleverna att förstå hur exempelvis en övning går till.

Hanterbarhet handlar om att personen uppfattar tillvaron som hanterbar, att hen klarar av uppgiften den ställs i vardagen. Inom ämnet idrott och hälsa blir det betydelsefullt att läraren hjälper eleverna att hantera situationer som kan uppstå under lektionen.

Meningsfullhet handlar om att personen upplever de uppgifter som hen möter och deltar i under vardagen som meningsfulla samt att hen har något att tillföra den aktivitet hen deltar i. Inom ämnet idrott och hälsa är det viktigt att läraren uppmärksammar om eleven uppfattar deltagandet i stort såväl som i separata aktiviteter som meningsfulla (Larsson 2016, s. 181–183).

Syfte

Syftet med studien är att belysa elevers uppfattningar om hälsa och om deras uppfattningar om hälsa kan kopplas till ett patogent- eller salutogent perspektiv.

Frågeställning

- Vilka aspekter av hälsa anser elever vara viktiga?
- Har elevernas kunskap om hälsa ökat under projektet och på vilket sätt?
- Hur kan man koppla elevernas svar till ett salutogent- eller ett patogent perspektiv?

Metod

Val av metod för hur vi skulle samla in empiriskt material var bestämd redan innan studien påbörjades. Metoden som användes var en kvalitativ metod i form av intervjusamtal mellan oss studenter och eleverna.

En kvalitativ intervju kan likna ett samtal som följaktligen kan beskrivas som ett intervjusamtal. Genom att använda sig av kvalitativa interjuver får personen som blir intervjuad utrymme att svara med egna ord. Det är även viktigt att låta personen prata öppet och inte bli distraherad eller påverkad av personen som intervjuar. Som intervjuare är det därför viktigt att tänka på vilket kroppsspråk samt språkbruk man använder (Patel & Davidsson 2019, s. 106).

Intervjuerna som genomfördes var semistrukturerad där frågorna bestämdes innan samtalet men uppföljningsfrågor bestämdes utifrån svaren som eleverna lämnade.

Urval

Personerna som har deltagit i denna studie är elever i årskurs åtta från en högstadieskola i Sverige. Min elevgrupp bestod inledningsvis av nio pojkar. Under höstterminen 2019 har eleverna följaktligen haft mig som hälsocoach och har fått sätta upp egna hälsomål som de ska jobba med. Eleverna har haft tre träffar där de har fått sitta ner och prata med mig angående hur det går med deras hälsomål. Eleverna har även haft olika temadagar där begreppet hälsa har arbetas med.

Under hösten har tre av mina elever valt att avbryta sitt deltagande i hälsoprojektet. Två av elevernas uppgav som anledning att de inte kände någon lust att vara med och den tredje eleven hade varit sjuk vid två av tre träffar och ville därför inte vara med. Studiens resultat är därför baserad på intervjusamtal från sex elever.

Metodupplägg

Intervjuerna genomfördes i ett rum i idrottshallen där endast intervjuaren och eleven satt tillsammans. Alla interjuver utfördes med elevernas tillstånd.

Eleverna som blev intervjuade informerades om vad syftet med studien var och att det som framkom i intervjuerna endast skulle användas för studiens ändamål samt att svaren skulle vara anonyma.

Intervjuerna spelades in med min Iphone X där jag använde mig av en inspelningsapplikation, en s.k. ”app”, för att kunna spara deras svar i telefonen. Alla elever följde samma intervjuguide (se bilaga) där alla elever fick svara på samma frågor. Följdfrågorna kunde dock bli olika beroende på elevernas svar.

Analys av data

Efter intervjuerna transkriberades samtalen, sedan i mitt urval valde jag ut tre intervjuer av de sex som genomfördes. I min grupp som jag tilldelades var det bara pojkar. Eftersom eleverna jag intervjuade hade samma kön kunde jag inte jämföra om det är skillnad mellan pojkars och flickors svar, men eleverna kom från olika bakgrunder och hade egna hälsomål.

Etiska överväganden

Eleverna som deltog i studien informerades innan intervjun att den var frivillig, att resultaten skulle vara anonyma samt även att deras namn inte skulle anges i det insamlade materialet. Eleverna var inte myndiga vilket innebar att det krävdes målsmans tillstånd att medverka i hälsoprojektet. Innan intervjuens start tillfrågades eleven om det var okej att intervjuerna spelades in på en APP i telefonen.

Resultat

Resultatet av det insamlade empiriska materialet kommer presenteras i tre underrubriker. Citat från intervjuerna kommer att användas för att synliggöra elevernas perspektiv på hälsa. Intervjuerna skedde anonymt, därför har eleverna istället för namn fått en siffra.

Träning och kost som hälsa

När jag i början av hälsoprojektet diskuterade hälsa med eleverna kopplade de sina svar ofta till kost och träning. Under intervjuerna tillfrågades därför eleverna om de funderat mer eller mindre på sin egen hälsa under projektet?

Svaren eleverna gav var antingen ”mera” eller ”ja”. När eleverna därefter uppmanades att berätta mer med egna ord blev svaren annorlunda.

Elev 1:

”Öh vad heter det. Jag tänker på det i gymmet, ska träna mer, jag vad heter det... förlora lite i vikt. Och äta lite mer... (långpaus) mer bra grejer som grönsaker”.

Elev 2:

”Ja, lite mer. Men jag har varit sjuk men... det har gått lite bättre över små saker som träning och äta bättre”.

Elev 3: ”Ja, tänka lite på sin sömn, kost... äta mera grönsaker är bra att göra”.

Elevernas svar på dessa frågor kan kopplas till den fysiska delen av hälsan. Majoritet av eleverna svarade träning eller kost, förutom en elev som även svarade sömn. Majoriteten av eleverna hade kost eller träning som deras hälsomål.

Elevernas syn på hälsa

På frågan om elevernas bild på hälsa har förändrat under projektet svarade eleverna att deras bild av hälsa har förändrats så som framgår nedan.

Elev 1:

”Ja. Alltså allt som gäller med grönsaker, frukt - allt äter jag mer än kött och andra grejer.

Elev 2:

”Att lite hur man äter och inte bara hur man rör sig och så”.

Elev 3

”Hmm... man har tänkt mer på vad man typ ska äta, träna liksom”.

Eleverna var fortfarande inne på den fysiska delen av hälsa med träning och kost som hör till det patologiska perspektivet. Eleverna pratade inte något om den psykiska hälsan. Alla tre elevers svar var inte så utvecklade, deras fokus på svar låg på hur man ska äta samt hur man ska röra på sig.

Salutogent och patogent perspektiv

Hur uppfattar eleverna sin hälsa och hur mår eleverna ur ett patogent- och salutogent perspektiv? Under intervjun när eleverna fick frågan ”Hur mår du idag?” svarade eleverna bra. Jag lät eleverna tänka en stund innan jag ställde uppföljningsfrågan ”Varför mår du bra idag?”. Då svarade eleverna enligt nedan.

Elev 1:

”Öhh för olika grejer, öhh jag vaknade bra, jag åt bra, jag känner mig bra allt är bra.”

Elev 2:

”Ja, jag vaknade på rätt sida. Hade en bra sömn i natt.”

Elev 3:

”Vet inte, sovit bra. Gick och la mig tidigt igår.”

Svaren visade att eleverna troligtvis sover bra. Svaren de gav var raka och tydliga som inom det patogena perspektivet där det talas om frisk- och riskfaktorer. När uppföljningsfrågan kom tog det lite tid innan de svarade. Det tyder på att de inte har någon begriplighet kring varför de mår bra vilket är en av byggstenarna från det salutogena perspektivet.

Elevernas hälsomål rörde någon form av träning och kost. Under intervjuerna, när eleverna pratade om hälsa, kom de in på att hälsa är träning och kost vilket kan kopplas till det patogena perspektivet på hälsa.

Eleverna pratade inte om psykisk hälsa eller relationer som kopplas till det salutogena perspektivet.

När eleverna fick frågan om hälsoprojektet var nyttigt för dem svarade de ”ja”. När uppföljningsfrågan ställdes – ”Hur då?” svarade eleverna enligt nedan.

Elev 1:

”(Paus) Man fick springa mycket... fick tänka mycket, man fick jobba tillsammans. De var kul.”

Elev 2:

”Man fick tänka till lite grann själv, att man ska äta och träna bra”

Elev 3:

”Att man fick prova olika grejor. Typ laga mat utomhus, röra på sig, att samarbeta.”

Elevernas var tydliga med sina svar med att hälsa avser den fysiska aspekten kring hälsa. Svaren de gav kopplar jag mot det patogena perspektivet där hälsa är antingen träning eller kost. Svaren är raka och tydliga. De gav ingen förklaring till varför träning är bra eller varför man ska äta bra eller hur träning och kost kan förebygga ohälsa i framtiden. De såg bara vad som är risk- eller friskfaktorer vilket görs när det patogena perspektivet används.

Sammanfattningsvis upplever jag att eleverna syn på att vara hälsosam är att träna och äta rätt och att äta rätt innebär att äta mer grönsaker.

Det viktiga för att eleverna ska må bra är att de tar hand om sig själva genom träning och bra mat. Det som eleverna inte nämnde var den psykiska delen av hälsa där relation samt sömn har en viktig del.

Diskussion

Syftet med studien är att belysa elevers uppfattningar om hälsa och om deras uppfattningar om hälsa kan kopplas till ett patogent- eller salutogent perspektiv.

När det gäller studien i sig har jag använt mig av kvalitativa metoden i form av intervjuer med eleverna för att samla in empiriskt material. Metoden fungerade bra. Något som dock kan ha påverkat kvaliteten på studien i negativ bemärkelse kan vara lokalen intervjun gjordes i eftersom samtalen genomfördes i ett förrådsrum vid idrottshallen samt att det var väldigt få elever med i denna studie. Eleverna upplevdes även som lite nervösa och ovana med situationen samt att bli intervjuade. Enligt Magnus Brodin använder sig hälsocoachen av de fyra linserna när elever ska coachas. Dessa linser är mötet/samtalet, relationskapital, coaching och demokrati. Jag anser att jag inte hade hunnit bygga upp en tillräcklig bra relation med eleverna under de få tillfällen vi träffades vilket har haft en inverkan på relationskapitalet (Brodin 2014, s. 75–76). Detta kan också ha påverkat studiens resultat.

En annan omständighet som kan ha haft påverkan på studiens resultat var att jag hade bara pojkar i min grupp. Det är svårt för mig att kunna se om resultatet hade varit annorlunda om jag hade haft flickor också. Eftersom jag inte hade båda könen representerade i studien blir det svårt att redogöra för skillnaderna i hälsnormer som finns hos pojkar respektive flickor.

Efter analys av resultatet av intervjuerna är det tydligt att eleverna gör ungefär samma uppfattningar angående begreppet hälsa. Eleverna framställer hälsa som antingen träning eller kost. Genom att äta bra eller träna bra når de en bra hälsa. Detta kan vara orsaken till att större delen av eleverna hade hälsomål som var kopplade till just kost och träning. Folkhälsomyndigheten skriver att rekommendationerna för fysisk aktivitet för ungdomar ligger på en timmes fysisk aktivitet om dagen, men att andelen ungdomar som når den rekommendationen är liten (Folkhälsomyndigheten 2014, s. 36). Genom att träning ofta i allmänhet nämns som något viktigt för människan tror jag att det leder till att eleverna automatiskt nämner träning som en viktig del av begreppet hälsa och att de hade det som hälsomål.

Kosten var också ett hälsomål som eleverna ville bli bättre med. De nämnde angående detta att de skulle äta mer grönsaker. Detta ligger i linje Folkhälsomyndighetens undersökning där endast 23 procent av pojkar äter grönsaker varje dag (Folkhälsomyndigheten 2014, s. 38). Att eleverna, trots deras hälsomål, uppnår de rekommendationer som Livsmedelsverket anger är jag tveksam till efter att ha sett hur eleverna äter på sina skolluncher, där en stor del av tallriken saknar grönsaker eller frukt (Livsmedelsverket 2013, s. 2).

Enligt eleverna har deras kunskaper inom hälsa ökat genom att medverka i hälsoprojektet. De framhäver att deras syn på kost har förändrats samt att det är viktigt att röra på sig. Eleverna nämnde flera gånger träning som något man ska göra för att vara hälsosam och de nämnde även så kallade risk- och friskfaktorer.

Kan man då koppla elevernas svar till ett salutogent- eller patogent perspektiv? Med hänsyn till deras svar på vilka aspekter som har ökat när det gäller deras kunskapssyn på hälsa, gör jag bedömningen att eleverna i grunden ser hälsa från ett patogent perspektiv. Brolin skriver att en utgångspunkt i de fysiska delarna som kost samt träning kan kopplas till det patogena perspektivet inom hälsoarbete (Brolin 2014, s. 37). Om de hade haft ett mer salutogent perspektiv borde de även ha diskuterat vad som är roligt med träning och vad som är meningsfullt med träning. Larsson skriver om KASAM:s tre olika byggstenar begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som har en stor del inom det salutogena perspektivet (Larsson 2016, s. 183). Elevernas svar kan inte kopplas till någon av de tre byggstenarna som ingår i KASAM och det salutogena perspektivet.

En orsak till elevernas perspektiv på hälsa kan ha med att göra med att eleverna och lärarna på skolan berättade att detta hälsoprojekt är den enda undervisningen inom området hälsa i ämnet idrott och hälsa. Skolverket beskriver i styrdokumentet att eleverna ska ges möjligheter till att utveckla hälsan genom olika synsätt (Skolverket 2018, s. 47). Detta kan vara svårt att uppnå endast genom ett hälsoprojekt. Fler inslag där begreppet hälsa tas upp i undervisningen behövs.

Eftersom elevernas svar kopplas till det patogena perspektivet tror jag att en annan bidragande faktor till att resultatet ser ut som det gör, är att den aktuella skolan kanske har ett patogent perspektiv i sin skolundervisning.

Slutligen upplever jag som blivande lärare att detta hälsoprojekt har varit nyttigt för mig genom att få möjligheten till att intervjua elever samt få en inblick hur en vardag i skolan kan se ut. Det jag tar med mig från projektet är särskilt att lära eleverna att ha ett salutogent perspektiv på hälsa och ha ett kritiskt synsätt till de hälsonormer som finns i samhället och vilka bilder som sociala medier sprider runt omkring sig.

Slutsats

Avslutningsvis har denna studie visat att elevernas syn på hälsa kan kopplas till det patogena perspektivet. Eleverna framhåller att god hälsa är att man ska träna och äta bra kost. Eleverna anser att hälsan påverkas av risk- och friskfaktorer.

Som en utstående person anser jag att skolan har mycket att arbeta med för få eleverna mot ett mer salutogent perspektiv, för att eleverna ska ges möjlighet att se både vad som bra och dåligt med hälsa samt att hälsa även är psykisk.

Referenser

- Brolin, M (2014) Hälsoarbete i skolan – mer än motion, morötter och moral? Örebro universitet. Lic. avhandling. Finns som PDF (153 s.)
- Folkhälsomyndigheten (2014) *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: grundrapport*, Folkhälsomyndigheten: Solna. Finns som PDF (111 s.)
- Larsson, H. (2016): *Idrott och hälsa: Igår, I dag I morgon* Stockholm: Liber (s. 164–181)
- Livsmedelsverket (2013) *Grönsaker och rotfrukter - analys av näringsämnen*. Stockholm: Livsmedelsverket

Hämtade 2020-01-07:

https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2013/2013_livsmedelsverket_10_gronsaker_och_rotfrukter_analys_av_naringsamnen.pdf

- Skolverket 2011. (Rev. 2018) *Läroplan för Grundskolan*, LGR 11. Stockholm: Skolverket
- Patel, R & Davidsson, B (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur AB

Bilaga

Intervjuguide

1. Hur mår du idag? Varför mår du bra eller dåligt idag?
2. Vi har nu träffats i cirka 2,5 månader. Har du funderat över din egen hälsa mer eller mindre under denna period? Berätta med egna ord.
3. Har din bild av hälsa förändrats under den här tiden vi har setts?
4. Tycker du att detta projekt varit nyttigt för dig? Hur då?
5. Berätta lite om hur du känner inför att äta hälsosam mat. (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?
6. Berätta lite om hur du känner inför att utöva rörelse, motion och idrott
7. (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?
8. Hur tycker du att du har klarat att följa upp ditt hälsomål?
9. Kunde du ha gjort något annorlunda?
10. Vad är dina tankar angående hälsa? Det vi har gjort mot det du har i skolan?

