

Är jag hälsosam om jag tränar?

En studie om elevernas syn på hälsa och vilka faktorer som är orsaken till elevernas hälsa idag



Författare: Roni Ali
Handledare: Jenny Isberg
Examinator: Erik Backman
Ämne: Idrott och hälsovetenskap
Kurskod: IH2024
Poäng: 6 hp
Betygsdatum: 2019-01-18

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

Innehållsförteckning

<i>Inledning</i>	1
<i>Litteraturgenomgång</i>	2
<i>Syfte och frågeställning</i>	3
<i>Teoretisk utgångspunkt</i>	3
Patogent hälsoperspektiv	3
Salutogent hälsoperspektiv	3
<i>Metod</i>	4
<i>Resultat</i>	5
Upplevelse av projektet <i>Hälsa för unga</i>	5
Hälsosam eller mindre hälsosam?	6
Bakomliggande orsaker till ungdomars hälsa	7
<i>Diskussion</i>	8
<i>Referenslista</i>	10
<i>Bilaga</i>	11

Inledning

Barn och ungdomar rör sig allt mindre idag och övervikt blir allt vanligare. Ökad skärmtid och ändrade levnadsvanor kan vara bidragande faktorer. WHO som är världsorganisationen, rekommenderar att barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva minst en timma om dagen (2014:36). Det är få som uppnår detta. Så vad är det de bakomliggande faktorerna?

Dagens ungdomar mår allt mer sämre och Sveriges radio skriver att skolan kan vara en möjlig orsak (Sveriges radio, 2018). I dagens samhälle med ökande krav från politikerna och omgivningen kan det få konsekvenser som kan bidra till psykiska ohälsa. Psykosomatiska symtom har blivit dubbelt så många sedan slutet på 80-talet. Eleverna i studien har inte förstått riktigt vad hälsa är, och därför kan de inte koppla hälsa till det psykiska, vilket vi får svar på under resultatet.

Denna rapport kommer att handla om ett hälsoprojekt på Åvestadalsskolan i Avesta. Detta projekt handlar om hälsa, där en grupp på cirka 10 elever hade en hälsocoach. Det är svårt att definiera begreppet hälsa eftersom det är mycket mer än att bara vara fri från sjukdomar. Hälsa är något som innefattar psykiskt och fysiskt välbefinnande (Carlsson, 2014:11).

Åtta elever på skolan intervjuats av sin hälsocoach, varav fyra av dessa intervjuer har transkriberats för att resultaten ska analyseras och diskuteras. Projektet har pågått under tre månader där syftet är att förbättra elevernas hälsa. I dessa hälsointervjuer har eleverna fått svara på frågor angående hälsa och hur de upplevde inför, och under, detta projekt. Slutligen kommer denna rapport att avslutas med en diskussion om vad orsakerna kring mindre bra hälsa kan bero på. Detta är något som elever, lärare och föräldrar bör uppmärksamma så att de kan arbeta med att utveckla hälsan hos barn och ungdomar i framtiden.

Litteraturgenomgång

I den svenska skolan har vi ämnen som är praktiskt-estetiska ämnen som betyder mycket för eleverna. Ett av dessa ämnen är idrott och hälsa där eleverna oftast tycker om det, både i positiv och negativ mening. Författaren menar att ämnet antingen är älskat eller hatat av elever eftersom det finns olika sociala aspekter som påverkar. Att yngre elever har en mer positiv bild (Larsson, 2016:34) än äldre kan bero på att de oftast får känslan av frihet och självständighet, till skillnad från äldre. Larsson menar att barn och ungdomar med ökad ålder oftast tappar lusten på de givna rörelser och rörelseformer som förväntas av dem. Detta styrker Larsson och skriver att i takt med ökad ålder kommer aktiviteterna bli mer strukturerade och ska gå till på ett visst sätt, att läraren oftast syftar på att ”så här gör man”.

Lärare brukar oftast ha större frihetsgrader för yngre samt att rörelseaktiviteterna är mindre strukturerade vilket kan ge en positiv känsla till ämnet. Att pojkar även ser mer positivt på ämnet än flickor kan bero på att det hänger ihop med idrotter som domineras i samhället så som fotboll, innebandy hockey med mera (2016:35). Larsson menar att samhället kopplar detta till maskulina idrotter vilket kan vara en av orsakerna till att det påverkar eleverna i skolan. Sedan skriver författaren om att det skiljer sig från flickor som har svenska föräldrar och flickor som har utländsk härkomst samt barn som är uppvuxna i familjer där föräldrarna saknar utbildning (2016:35). Larsson menar att de olika sociala mönster som kön, social bakgrund, etnisk härkomst med mera påverkar bilden av ämnet.

I Folkhälsomyndigheten skriver Carlsson (2014:11ff) om barn och ungdomars hälsa, levnadsvanor och sociala relationer. I denna rapport gör Carlsson även en undersökning i åldrarna 11, 13 och 15 år. Syftet med undersökningen är att öka inblicken av de levnadsvanor och levnadsförhållanden som anses viktiga för barn och ungdomars hälsa. Resultaten fick han genom att eleverna svarade på basfrågor i en enkät angående alkohol-, tobaks och matvanor, fysisk aktivitet, hälsa, fysiska och psykiska besvär, kroppsuppfattning, relationer till kamrater och föräldrar, skolmiljö samt mobbning. Undersökningen upplyser både psykiska och fysiska synvinklar på hälsa samt den sociala miljön som barn och ungdomar befinner sig i. Eleverna som genomförde enkäten tycker att de har en god hälsa samt ett högt välbefinnande, men att det minskade desto äldre de blev, vilket var tydligast hos flickorna (2014:16ff).

I rapporten visas även medicinanvändning för huvudvärk, magont, sömnsvårigheter, nervositet eller annat, samt hur stora variationerna är för de olika typerna av läkemedel (2014:28ff). När det gäller levnadsvanor för dessa elever så har undersökningen fokuserat på hur många elever som når den rekommenderade fysiska aktiviteten, deras vanor gällande godis/grönsaker och alkohol, skärmtid samt samlag bland 15 åringar. WHO som är världshälsoorganisationen, rekommenderar att barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen. Resultaten för denna undersökning visar att det fortfarande är för få som uppnår detta och att flickor rör sig mindre i alla dessa åldrar (2014:36)

Syfte och frågeställning

Rapportens syfte är att få ökad förståelse för de faktorer som påverkar ungdomars fysiska- och psykosociala hälsa samt om detta projekt har bidragit till en ökad lärdom för eleverna. Rapportens frågeställningar mynnar ut i:

- Vad är hälsa enligt eleverna på Åvestadalsskolan?
- Vad är de bakomliggande orsakerna till en bra/mindre bra hälsa för ungdomar idag?
- Hur har detta projekt *hälsa för unga* påverkat eleverna kring området hälsa.

Teoretisk utgångspunkt

Två hälsoperspektiv som Larsson skriver om är det patogent perspektivet och det salutogena perspektivet. Dessa två teorier brukas oftast ses som ett motsatspar, vilket inte stämmer. Den salutogena teorin har en del liknelser från den patogena teorin. Skillnaden mellan dessa teorier är att patogena perspektivet fokuserar på fysisk hälsa medan det salutogena perspektivet omfattar hela människan och individens livssituation. Här nedan presenteras de två hälsoperspektiven (2016:176).

Patogent hälsoperspektiv

Detta hälsoperspektiv fokuserar på vad individen blir sjuk av. Människan är antingen sjuk eller frisk och individen fokuserar på hur sjukdomen uppstått, samt vad orsakerna till sjukdomen kan vara för att sedan kunna behandla dom. Detta synsätt hos människan är mer ett botande och förebyggande synsätt (Larsson, 2016:177).

Salutogent hälsoperspektiv

Detta hälsoperspektiv har ett synsätt som fokuserar på vad det är som gör individen frisk och vad individen mår bra av. Människan behöver se sig om för att veta vad det är som gör han eller hon frisk. Att individen ser sig själv i ett sammanhang och bör ha en främjande arbetssätt som handlar om vad denne har för mål för att sedan kunna bearbeta dom så att han, eller hon, når dom. Individen väljer att fokusera på det som är bra, till exempel att en människa upplever en god hälsa trots att denne har en diagnos. Sammanfattningsvis kan man säga att individen väljer att fokusera på hälsa och friskhetsfaktorer, samt individuella behov och önskemål (Larsson, 2016:178ff).

KASAM – känsla av sammanhang

Detta begrepp skapades av författaren Anton Antonovsky som kommer från den salutogena teorin. Denna teorin anser att en person kan vara vid god hälsa om hen kan känna sig delaktig i ett sammanhang som är begripligt och meningsfullt (Antonovsky, 2005:42ff). Hur individen hanterar svåra situationer samt hur individen kommer att må, beror på balansen mellan dessa tre olika delar som KASAM står för. Här presenteras de tre olika gruppkomponenter som KASAM står för:

Begriplighet

I denna del handlar det om hur individen upplever inre- och yttre stimuli som kan kännas som något åtkomligt, ordnat, strukturerat och tydligt samt sammanhängande. Till skillnad från de motsatta som Antonovsky (2005:44) skriver om, brusigt, rörigt, slumpmässig oväntad och oförklarlig. Författaren styrker detta genom att skriva:

“En människa med hög känsla av begriplighet förväntar sig att de stimuli som han eller hon kommer att möta i framtiden är förutsägbara, eller att dem när de kommer som överraskningar, åtminstone går att ordna och förklara” (Antonovsky, 2005:44).

Hanterbarhet

I den andra komponenten skriver författaren om hanterbarhet som handlar om hur individen upplever om något är hanterbart från de resurser vi har tillgängliga. Antonovsky menar att om individen har resurser som denne har tillgång till genom ens egen kontroll, eller som kontrolleras av behöriga, så som familj, vänner, partner med mera (Antonovsky, 2005:45). Författaren menar att en individ med hög känsla hanterbarhet kommer inte att känna att livet behandlar en orättvist eller känna sig som ett offer. Ett exempel som kan kopplas med hanterbarhet och *hälsa för unga*, är att eleverna har haft tillgång till resurser genom att de har genomfört aktiviteter och intervjuer för att kunna sätta upp hälsomål och hantera dem.

Meningsfullhet

Den sista komponenten handlar om att individen ska ha motivation med det hen håller på med. Att individen känner sig delaktig, samt att hen kan påverka en situation. De vill säga att se en mening med uppgiften. Om individen inte har en hög meningsfullhet kan det bero på att hen tycker det är meningslöst eller besvärligt (Antonovsky, 2005:46).

Metod

Jag har valt att utgå från en hermeneutisk forskningsmetod (2011:28) med en induktiv ansats enligt Patel och Davidson (2011:24). Den hermeneutiska metoden handlar om att studera, tolka och försöka förstå grundbetingelserna för den mänskliga tillvaron (2011:28). Därav har jag i denna studie valt att intervjua åtta elever som går på Åvestadalsskolan genom att utnyttja den kvalitativa forskningsmetoden. Dessa elever har haft stor frihet till att formulera svaren på sitt eget sätt. För att låta eleverna uttrycka sig fritt och inte styra svaren har jag valt att ha semistrukturerade karaktär på frågorna. För att dra kvalitativa slutsatser har följdfrågor ställts under dessa intervjuer. Frågorna som har framställts av mig är de frågor som finns i bilaga 1.

Att genomföra kvalitativa intervjuer är en bra metod då Patel och Davidson menar att respondenterna ges utrymme till att svara med egna ord (2011:81). Jag ville få en djupare förståelse för elevernas tankar kring hälsa och få möjligheten att vara medskapare i ett samtal, men att inte försöka påverka eleven i dess svar. Då intervjupersonerna går i åttonde klass anpassade jag mitt språkbruk efter denna situation. Jag försökte även att ha ett neutralt kroppsspråk för att inte påverka eleven och att de inte skulle bli hämmade utan känna sig

bekväma. Patel och Davidson styrker detta då de skriver att samtalet underlättas när respondenterna känner sig bekväma i intervjusammanhanget (2011:82).

Gruppen jag blivit tilldelad av min examiner innefattade tio elever på skolan varav åtta elever som deltog på den sista hälsosamtalen. Dessa elever har under tre tillfällen haft hälsosamtal med mig, samt att eleverna haft fyra tillfällen där workshops har genomförts med dessa elever. Vid det sista tillfället skulle jag spela in intervjuerna med hjälp av en elektronisk inspelare, som jag ska kunna få en fullständig redogörelse av de svar som ingått i intervjuerna. För att jag sedan skulle få möjlighet att kunna transkribera. Detta för att inte skapa egna tolkningar om vad som sägs i intervjuerna, samt för att kunna lyssna i efterhand, vilket är ett hjälpmedel till att få de exakta svaren. Dessa hälsosamtalen med eleverna har varit tidsbegränsande på cirka 10–15 minuter eftersom både eleverna på skolan och studenterna från högskolan har tidsbegränsningar.

Urval har gjorts genom att jag har valt fyra elever från det sista intervjutillfället. Dessa fyra intervjuer har jag slumpmässigt valt ut för att sedan kunna skriva om dom. Alla dessa elever har blivit tillfrågad av mig om det är okej för dem att jag spelar in, för att sedan kunna skriva om dom i arbetet. Då projektet *hälsa för unga* är ett känsligt område för många ungdomar har jag valt att inte nämna några namn under intervjuerna eller skrivit elevernas namn i studien. Detta är viktigt att anonymiteten bibehålls genom hela projektet (Erik Backman föreläsning, 2018-09-05).

Jag har använt mig av litteraturen som jag har lånat från Gävle stadsbibliotek och även de som finns i PDF format på högskolans plattform. Jag har även använt mig av skolans föreläsningar.

Resultat

Här kommer jag att presentera resultatet och jag har valt att dela upp det under olika rubriker. Sedan har jag valt ut frågor och citat från elevernas svar, som jag fick in under det sista hälsosamtalet. Respondenterna kommer att få påhittade namn för att värna om deras anonymitet.

Upplevelse av projektet *Hälsa för unga*

I svaren på denna fråga fanns det likheter och skillnader då eleverna tyckte att projekt mestadels var positiv. Respondenterna tyckte att projektet innehöll bra delar, men att det fanns några lektioner som eleverna inte tyckte passade in på området hälsa av olika anledningar. När jag ställde följdfrågan till respondenterna så blev deras svar liknande. Jag anser att eleverna oftast kopplar hälsa till någon fysisk aktivitet för att de hade svårt att koppla lektionerna, som handlade om kost och samarbetsövningar, till hälsa.

- *Hur har du upplevt detta projekt och var det något du inte kunde koppla det vi gjorde till området hälsa?*

Mohammed besvarade frågan såhär:

- ”Jag tycker att projektet innehöll bra delar, men det fanns några lektioner som jag inte förstod varför vi skulle göra dom.”

Följdfrågan intervjuaren ställde var:

- ”Vilken lektion syftar du på?”
- Mohammed svarade:
- ”Det var en lektion då vi skulle koka upp blåbärssoppa tror jag. Jag fattade inte varför vi skulle göra det, när det skulle handla om hälsa. Alltså de var blåbärssoppa vi smakade och sen skulle lektionen handla om hälsa...”
-

När Elina skulle besvara samma fråga sa hon:

- ”Jag tyckte att projektet hade ett annorlunda och roligt upplägg. Det fanns många bra delar som jag blev inspirerad av. Sen tycker jag att det var lite konstigt när vi skulle sätta upp ett tält tillsammans i små grupper, men sen förstod jag varför när min lärare förklarade innan vi skulle sluta lektionen.”

Lisa svarade på frågan genom att säga:

- ”Jag tycker att det här har varit bra eftersom det är viktigt att prata om hälsa. Sen fanns det en dag då vi gjorde några övningar...och då fick vi sätta upp tält i små grupper typ. Det tyckte jag var lite konstigt. Alltså de har säkert något med hälsa att göra annars hade vi nog inte gjort det, men jag fattade inte grejen med det.”

Sara svarade genom att säga:

- ”Alltså det är ju typ bra att vi haft det här eftersom det är viktigt att man mår bra. Jag har i alla fall lärt mig lite om vad hälsa är och så, när vi har haft lektioner med dig.”

Intervjuaren frågade vad eleven har lärt sig?

- ”Ja, att hälsa inte bara är träning och så, att det handlar om typ mat och typ hur man mår psykiskt kanske.”

Hälsosam eller mindre hälsosam?

Vid det första tillfället med eleverna på Åvestadalsskolan skulle vi gemensamt med eleverna försöka komma på en eller flera hälsomål som varje elev skulle skriva ner. Dessa hälsomål kunde handla om kost, träning, relationer eller sömn. För att veta om detta projekt har påverkat eleverna så valde jag två frågor. Dessa frågor är:

På vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam sedan första träffen vi sågs?

På vilket sätt tycker du att du har varit mindre hälsosam sedan första gången vi sågs?

När Elina skulle svara på denna fråga sa hon:

- ”Ja.... alltså jag har ju börjat träna mer nu när jag har köpt ett gymkort. Så jag tycker att jag är mer hälsosam nu. Sen vet jag inte om jag har varit mindre hälsosam...eller jag vet inte om jag är mindre hälsosam men jag tycker att jag har börjat äta mera nu när jag tränar mer.”

Mohammed svarade:

- ”Ja, jag har börjat gå ut på promenader nu så att jag inte sitter och spelar spel vid datorn hela tiden. Eeeh, jag vet inte om jag har varit mindre hälsosam sen första gången.”

När Lisa besvarade frågan sa hon:

- ”Jag tycker att jag har blivit mer hälsosam nu efter projektet eftersom vi har pratat om flera olika delar som har med hälsa att göra. När jag har tänkt på hälsa så trodde jag det bara var typ träning. Men det handlar om lite annat också, typ som mat och sömn. Så jag har tänkt på att äta mer grönsaker och inte så mycket pizza och sånt haha... Nej alltså mindre hälsosam vet jag inte, jag kommer inte ihåg. Eller jag kanske har missat någon träning.”

Bakomliggande orsaker till ungdomars hälsa

För att ta reda på orsakerna kring ungdomars hälsa hade jag frågor angående kost, träning, sömn och relationer. Dessa frågor kunde handla om vad elever tycker om att utöva motion/fysisk aktivitet, vad eleverna känner inför sin sömn eller hur det äter under frukost, lunch och middag. Under dessa frågor fanns det skillnader i respondenternas svar.

Lisa: ”Alltså jag tyckte det var roligare och träna förut för att då hade vi inte så mycket i skolan heller och då behövde inte allt vara så himla rätt hela tiden. Alltså nuförtiden känns det som att jag inte hinner typ. Sen när jag var yngre hann jag gå på dansen också.”

Mohammed: ”Jag brukar lägga mig runt tolv på kvällen och ibland lite senare på helgerna för vi inte har någon skola då.

Intervjuaren ställde följdfrågan:

”vad beror det på att du lägger dig den tiden?”

Mohammed: Alltså jag brukar kolla mycket på filmer och spela spel på mobilen och då tänker jag inte på klockan.”

Elina: ”mmh, alltså jag brukar inte äta så mycket grönsaker, eller typ morötter i skolan bara och ibland gurka på mina mackor när jag äter frukost. Sen så jobbar min mamma lite sent om dagarna, så jag brukar mest äta Billys panpizzor när jag kommer hem från skolan.”

Sara: ”Alltså jag håller på med dans och tycker det är fett kul och typ gå på promenader. Så jag brukar typ bara göra det när jag tränar.”

Intervjuaren: hur ofta brukar du dansa och gå på promenader?

Sara: ”Jag brukar dansa två gånger i veckan och sen brukar det vara olika när jag promenerar, typ en till två gånger i veckan kanske.”

Diskussion

Syftet med denna studie var att få en ökad förståelse för de faktorer som påverkar ungdomars fysiska- och psykosociala hälsa samt om detta projekt gett eleverna en lärdom inför framtiden. Jag tror att detta projekt var en viktig faktor till att eleverna började se hälsa i ett större perspektiv. Dessa elever kopplar oftast hälsa till något som har med fysisk aktivitet att göra samt hur individen bör äta för att få ett hälsosamt liv. I Carlssons undersökning (2014:11ff) upplyser han om att levnadsvanor och levnadsförhållande då han menar att begreppen tillhör hälsa. Jag tolkar elevernas svar som att de tänker på träning, när de tänker på hälsa, eftersom elevernas svar från intervjuerna oftast kopplas till det när vi pratar om hälsa. När respondenterna besvarar frågan om de har blivit mer hälsosamma sen första gången vi sågs så kopplar tre av fyra elever hälsa till träning.

Anledningen till att dessa elever har ett sådant synsätt på hälsa kan bero på att lärarna inte lägger tillräckligt stor vikt vid allt som berör hälsa. Det kan även bero på att eleverna blir äldre och då kommer intresset för idrott att minska, vilket även Larsson styrker då han skriver om att frihetsgraderna minskar och att rörelserna är mer strukturerade i en ökad ålder (2016:34). Jag tror att de sociala aspekterna påverkar eleverna mer desto äldre de blir eftersom de oftast engagerar sig mer i sociala medier, och dels att eleverna har större risker till att bli uthängd på dessa sidor. Detta är även något Carlsson (2014:16ff) styrker då han bland annat skriver om kroppsuppfattning, relationer till kamrater och föräldrar, skolmiljö samt mobbning.

En miljö som barn och ungdomar befinner sig i som även upplyser den psykiska och fysiska synvinklarna på hälsa. I och med sociala medier och den kroppshets som finns i dagens samhälle gör att barn och ungdomar kan få en fel bild av hälsa. De ser idealkroppar vilket kan leda till att de tror att träning leder till god hälsa, men hälsa är mycket mer än bara utsidan. Insidan är lika viktigt, till exempel goda relationer, stressa mindre och goda matvanor som Carlsson styrker (2014:16).

Eleverna tänker oftast att uppgiften är något de måste göra för att få en god hälsa, istället för att se en mening med uppgiften och vad det är som är roligt med uppgiften. Här ser jag en koppling till det patogena synsättet som Larsson skriver om (2016:177). Detta synsätt är varken rätt eller fel, men om eleverna ser en mening med uppgiften kommer det troligtvis ge dem motivation till att fortsätta med det denne håller på med. Detta är något Antonovsky skriver om (2005: 42), KASAM som är känsla av sammanhang. Genom att eleverna begriper, hanterar och tycker att situationen är meningsfullt, så kommer det även att må bra vilket leder till en god hälsa rent psykisk och fysiskt. Det jag vill framföra med detta är att jag tror att eleverna bör tänka mer ut ett salutogent hälsoperspektiv för att få en god hälsa. När det till exempel skrev upp sina mål fick det konsekvenser av ett större känsla av sammanhang (KASAM) då målet var begripligt och hanterbart samt att de upplevde meningsfullhet i uppgiften.

Avslutningsvis var detta projekt något som eleverna upplevde positiv då följderna av *Hälsa för unga* gav eleverna en tankeställare inför framtiden, samt att eleverna fick en bredare uppfattning av vad hälsa är. Quennerstedt (2007:39) styrker detta då han skriver om att hälsa är ett begrepp med många olika meningar i olika sammanhang. Författaren menar att begreppet hälsa är väldigt brett och att det finns inget som är självklart med begreppet då det kan handla om allt mellan drogmissbrukare till reklamkanalernas fokusering på hälsosamma livsmedel och skönhetsprodukter.

Sedan har projektet fått följder som gjort att vissa elever valt att motionera mer genom träna på gym eller gå promenader då de har förstått att det är viktigt att röra på sig varje dag. Eleverna tycker att träningen känns meningsfullt vilket även fått följder där motivation har ökat till uppgiften. Antonovsky (2005:46) styrker detta då han skriver om KASAM, eleverna kommer tycka det är meningsfullt när de är delaktiga och kan påverka situationen. De har även förstått att hälsa är mycket mer än bara träning och att bland annat sömn, kost och relationer är några faktorer som påverkar hälsan hos människor.

Jag som delaktig blivande lärare tycker att detta projekt har varit lärorikt och intressant. Anledningen till att det är lärorikt är för att jag, genom bland annat intervjuerna, inser hur eleverna mår och genom att prata med dem, få reda på vart problem kan ligga. Även om eleverna visar en glad och positiv utsida behöver det inte betyda att de mår bra psykiskt. Det är detta som är det intressanta, att få arbeta med barn och ungdomar och kunna bidra till en positiv utveckling.

Referenslista

Litteratur

Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur

Backman, Erik (2018) Föreläsning *Kursintroduktion Hälsopedagogik* 2018-09-05

Folkhälsomyndigheten (2014) *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: grundrapport*

Larsson, Håkan (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Patel, Runa & Davidson, Bo (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Quennerstedt, M. (2007). Hälsa eller inte hälsa - är det frågan? *Utbildning & Demokrati*, 16(2), 37–56.

Artiklar

Sveriges radio (2018) *Unga mår allt sämre – skolan möjlig orsak*. Hämtad 19-01-13 från <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=6938963>

Bilaga

1. Hur mår du idag? Vad har du gjort sedan vi sågs sist?
2. Hur har du upplevt detta projekt? Var det något du inte kunde koppla de vi gjorde till området hälsa?
3. På vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam sedan första träffen vi sågs?
4. På vilket sätt tycker du att du har varit mindre hälsosam sedan första gången vi sågs?
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?) Vad gör i form av rörelse, motion och idrott och varför?
6. Berätta lite om vad äter du en vanlig dag. Äter du frukost, lunch, middag varje dag? Varför, varför inte? (den här frågan kan vara lite känslig att fördjupa sig i för de som har problematik kring mat så ni får känna för vem ni tycker den passar att ställa)
7. Berätta lite om hur du känner inför din sömn (ev ge exempel: för lite/för mycket/för sent/för dålig kvalitet/etc). Hur mycket sover du i genomsnitt?
8. Berätta lite om hur du känner inför dina relationer med vänner och familj (ge exempel vid behov såsom: för många vänner/för få vänner/goda relationer med familjen/mindre goda relationer med familjen/etc).
9. Nu när detta projekt snart är över, Har du tänkt och jobba vidare med din hälsa? beroende på svar, hur/varför inte?