



HÖGSKOLAN  
DALARNA

## **Elevers syn på hälsa**

---

**En studie om hur elever upplever hälsa och om det finns några kopplingar till det salutogena eller patogena synsättet**

Författare: Jonna Rosén  
Handledare: Erik Backman  
Examinator: Erik Backman  
Ämne: Idrotts- och hälsovetenskap  
Kurs: IH2024  
Poäng: 6 hp

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

## **Innehållsförteckning**

1. Inledning.....	3
2. Litteraturgenomgång.....	3-5
3. Teoretisk utgångspunkt.....	5
4. Syfte och frågeställningar.....	5
5. Metod.....	6
6. Etiska riktlinjer.....	7
7. Resultat.....	7-8
8. Diskussion.....	8-9
9. Referenser.....	10
10. Bilagor.....	11

## 1. Inledning

I Graffman- Sahlbergs (2014) studie beskriver hon hur ämnet idrott och hälsas syfte varit att medverka till ett positivt inflytande på barns och ungdomars fysiska hälsa. Hon beskriver även hur läroplanen 1994 med ett namnbyte från *idrott* till *idrott och hälsa* innebar en markering mot ett klarare hälsoperspektiv inom ämnet (Graffman- Sahlberg, 2014, s.18).

Fitzpatrick och Tinning (2014) skriver att skolan är en viktig plats för hälsoarbetet kring barn och ungdomar. Att skolor och klassrum återspeglar platser där barnen och ungdomarna kan lära sig kring hälsa eftersom det är utrymmen där olika former av kunskaper samt sätt att förstå hälsa behandlas (Fitzpatrick & Tinning, 2014, s.204). De fortsätter genom att benämna hur barn och ungdomar dagligen kommer i kontakt med information kring hälsosam kost och motion. På grund av att vikten i skolan läggs på den fysiska hälsan och genom att alla elever i skolan ska göra samma saker på samma sätt ges barnen och ungdomarna begränsat med utrymme till att reflektera över, eller att få uppleva sina kroppar på olikartat vis (Fitzpatrick & Tinning, 2014, s.214).

I folkhälsomyndighetens rapport gällande skolbarns hälsovanor visar det sig att flertalet av eleverna anser sig själva ha en bra hälsa. Men med stigande ålder är det fler som uppger en lägre självskattad hälsa, det är även fler som uppger att de ha psykiska eller somatiska besvär vid stigande ålder (folkhälsomyndigheten, 2014, s.6). Det visar sig även att flickor i 13-15 års ålder är de som uppskattar sin hälsa sämre och har även ett lägre välbefinnande än pojkarna i samma ålder (Folkhälsomyndigheten, 2014, s.15). Rapporten beskriver även hur ungdomstiden är viktig för att grundlägga flera levnadsvanor som kommer att ha betydelse för individens hälsa genom hela livet. Där det handlar om både hälsofrämjande livsstilar samt livsstilar som involverar riskbeteende ur ett hälsoperspektiv (Folkhälsomyndigheten, 2014, s.35). Bra!

## 2. Litteraturgenomgång

Här ges en sammanfattning av vad relevant forskning samt litteratur skriver om ämnet.

### Hälsoarbete i skolan motion, morötter och moral?

Brolins rapport handlar om hälsoarbetet i skolan, där hans ambition är att bidra med mer kunskap inom detta forskningsområde (Brolin, 2014). Brolin beskriver hälsoarbetet ur en svensk skolkontext historiskt, där han menar på att det bestått av att kollektivt försökt utjämna socioekonomiska skillnader så att uppväxtvillkoren för barnen och ungdomarna skulle bli så lika som möjligt (Brolin, 2014, s.24). Brolin skriver hur skolan och framförallt ämnet idrott och hälsa är en viktig arena. Rapporten fortsätter med en beskrivning av kursplanen i idrott och hälsa, där Brolin skriver att man ser det ur ett mer salutogent perspektiv där olika aspekter betonas medan det i praktiken fortfarande är en övervägande patogen hälsoundervisning som bedrivs i skolan, där de elever som inte passar in i ämnets hälsosnorm exkluderas från undervisningen (Brolin, 2014, s.32).

## Health Education Critical perspectives

Fitzpatrick och Tinning (2009) skriver om att skolan ses som en viktig plats för barn och ungdomars hälsoundervisning. De beskriver hur namnbytet på läroplanen 1994 gav mer utrymme för hälsa i undervisningen då ämnet bytte namn från *idrott* till *idrott och hälsa* (Fitzpatrick & Tinning, 2014, s.209). Kapitlet fortsätter med att de beskriver hur idrottslärarens utseende samt sätt att vara kan ha stor betydelse för elevernas lärande. Det nämner till exempel att utifrån idrottsläraren inte ser hälsosamt ut kan det vara svårt för läraren att lära ut angående hälsa samt om vad som anses vara hälsosamt (Fitzpatrick & Tinning, 2014, s.2010-2012).

## Idrottsdidaktiska utmaningar

Larsson och Meckbach (red). (2014), beskriver hur undervisning i idrott och hälsa kan genomföras med ett didaktiskt perspektiv, genom att besvara frågorna vad?, hur? och varför?. I boken finns totalt 18 kapitel, jag har valt att fokusera på kapitel 12 ”Att undervisa i hälsa” som skrivs av Thedin Jakobsson. Thedin- Jakobsson beskriver hälsa och hur hälsa kan ses från olika perspektiv. Det ena sättet är det *patogena perspektivet*, inom detta perspektiv på hälsa utgår man från ett frisk- sjuk tillstånd där man antingen ser människan som frisk eller som sjuk. Sjukdomen ska kunna definieras för att lättare kunna hitta rätt sätt att bota eller lindra den på (Thedin- Jakobsson, 2014, s.177). Ett annat sätt är det *salutogena perspektivet*, vilket menas att man strävar efter att skapa hälsa. Genom att skapa möjligheter till att närma sig den hälsosamma sidan av kontinuumet samt att motverka ohälsa (Thedin- Jakobsson, 2014, s.182). Thedin- Jakobsson beskriver även begreppet känsla av sammanhang (KASAM), begreppet bygger på *begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet*. Inom *begriplighet* beskriver Aaron Antonovsky ”en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att utvecklas så bra som man rimligen kan förvänta sig” (Thedin- Jakobsson, 2014, s.189). Begreppet *hanterbarhet* beskrivs med att man har anlag att möta de olika krav samt utmaningar som ställs på en i den situation man befinner sig i. *Meningsfullhet* som formas av de tidigare erfarenheterna som man fått under livet, samt formas av ett visst inflytande över formandet av olika situationer (Thedin- Jakobsson, 2014, s.190).

## Idrott och hälsa, igår, idag, imorgon

Larsson (2016) skriver om att hjälpa barn och ungdomar med att utveckla deras allsidiga rörelseförmåga. Boken grundar sig i aktuell forskning inom ämnet. Larsson beskriver även hur viktigt det är att undervisningen i idrott och hälsa riktar sig åt alla elever, även de som har mindre bra erfarenheter av att röra på sig. I ett kapitel skriver Larsson hur nära relaterade frågor kring rörelseförmåga samt kroppslig förmåga i idrott och hälsa är frågor som rör hälsa (Larsson, 2016, s.46). Han beskriver hur hälsa introducerades i skolan genom läroplanen 1994, och att idrotten fick en helt ny innebörd samt funktion i skolan. Han ger även två alternativ till vad hälsa kan innebära i skolan, det ena är att: fysisk aktivitet= hälsa, att man får hälsa genom idrott/ rörelse samt fysisk aktivitet. Det andra är att: hälsa handlar om kunskaper om hälsa, fakta (Larsson, 2016, s.46-47). Även Larsson beskriver hälsa ur ett *patogent perspektiv* och ur ett *salutogent perspektiv* (Larsson, 2016, s.47)

## Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/2014

Folkhälsomyndighetens grundrapport handlar om hur barns och ungdomars psykiska hälsa är ett prioriterat område inom folkhälsopolitiken. Studier om skolbarns hälsovanor är ett återkommande verktyg för att folkhälsomyndigheten ska kunna följa utvecklingen av barns och ungdomars psykiska hälsa samt välbefinnande (folkhälsomyndigheten, 2014, s.3). Detta är en studie som genomförs vart fjärde år på 11-, 13- och 15-åringar i Sverige.

Undersökningen är internationell och genomförs i samarbete med Världshälsoorganisationen (WHO). Rapporten består till största del av resultat av studien (Folkhälsomyndigheten, 2014, s.3).

Studien från folkhälsomyndigheten visar att majoriteten av eleverna anser sig själva ha en bra hälsa. Däremot uppger eleverna en lägre självskattad hälsa samt fler psykiska och somatiska besvär desto äldre dem blir. Även skillnaden mellan pojkar och flickor blir större desto äldre eleverna blir, där flickor i 13- och 15- års åldern är den andel som anger mest psykiska samt somatiska besvär (folkhälsomyndigheten, 2014, s.6).

Studien är en enkätundersökning som genomförs med ”syfte att öka kunskapen om de levnadsvanor och levnadsförhållanden som anses viktiga för barns hälsa, följa utvecklingen över tid samt att jämföra resultaten med andra länder” (Folkhälsomyndigheten, 2014, s.11). Studien riktar sig både på psykiska och fysiska perspektiv på hälsa, men även den sociala miljön som barnen befinner sig i (Folkhälsomyndigheten, 2014, s.11).

### 3. Teoretisk utgångspunkt

Studien kommer framförallt att utgå från två perspektiv på hälsa, det salutogena och det patogena hälsoperspektivet. Det salutogena perspektivet utgår ifrån frågor som: Hur förblir människor vid hälsa? Och Vad är hälsofrämjande? Skillnaden mellan det salutogena och det patogena perspektivet är att det salutogena ofta utgår ifrån hälsans mysterier. I det patogena framställs hälsa som det normala tillståndet, och det fokuseras på om det finns några avvikelser som då anses vara onormala eller ohälsosamma (Larsson, 2016, s.177–178). Som det ser ut idag inom ämnet idrott och hälsa så dominerar det patogena hälsoperspektivet vilket kan begränsa elevernas möjlighet till en positiv hälsoutveckling (Brolin, 2014, s.34).

Att utesluta det ena perspektivet på hälsa bidrar med vissa konsekvenser för undervisningen i idrott och hälsa, därför är det viktigt att använda sig av båda (Larsson, 2016, s.182).

### 4. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka vilket perspektiv högstadiel elever har på hälsa. Där det finns två perspektiv som studien kommer att fokusera på, det salutogena och det patogena perspektivet. Vidare är syftet att undersöka om de upplever sin hälsa som meningsfull och om projektet ”Hälsa för unga” har haft någon betydelse för deras hälsa.

Studien utgår från följande frågeställningar

- På vilket sätt upplever eleverna deras hälsa som meningsfull?
- Finns det någonting som eleverna anser vara hälsosamt som de skulle vilja göra men som de på grund av någonting inte gör idag?
- Går elevernas synsätt på hälsa att koppla till salutogenes eller patogenes?

## 5. Metod

För att kunna genomföra denna studie krävdes det en kvalitativ undersökning i form av intervjuer. Genom att prata med människor får vi kunskap om andras erfarenheter och känslor. Under ett intervjusamtal ställs frågor så att den intervjuade personen kan berätta för intervjuaren utifrån egna ord och föreställningar (Kvale & Brinkmann, 2014, s.15). Då syftet var att undersöka vilket perspektiv eleverna verkar ha på hälsa anser jag att intervjuer var en lämplig metod att använda sig av. Via intervjuer får intervjuaren chans att följa upp vad den intervjuade personen sa samt även ställa följdfrågor för att motverka eventuella missförstånd (Kvale & Brinkmann, 2014, s.19). Att använda sig av intervjuer var enligt mig det bästa sättet att ta reda på vad eleverna tyckte samt anser kring sin hälsa. Att sedan kunna styrka det samt koppla det till litteratur samt olika forskningsartiklar har varit bra eftersom det ger en bredare och klarare bild inom ämnet. Bra!

Personerna som har deltagit i studie är alla elever i årskurs åtta på en högstadieskola i Dalarna, både pojkar och flickor. Eleverna har under 2,5 månader ingått i projektet "Hälsa för unga" i samband med Högskolan Dalarna. Inför studien intervjuades sex personer, jag blev innan projektets gång tilldelad nio elever att coacha genom deras hälsomål. Men då endast sex visade intresse för att delta i intervjuerna blev dem utvalda att till intervjutillfället. Därefter valdes de fyra som ansågs ge mest intressanta svar till denna studie. Och på det sättet blev det de fyra att medverka i denna studie. Eleverna har under dessa 2,5 månader arbetat en hel del med hälsa där de till exempel har fått lyssna på olika föreläsningar som riktar sig åt relationer, kropp, sömn, kost, meningsfull tillvaro samt rörelse. Eleverna har även fått möjlighet att genomföra olika aktiviteter med fokus på hälsa, de har även haft hälsocoachande samtal mig som hälsocoach. Eleverna har alltså haft ganska stor möjlighet att utveckla samt skapa sig ny kunskap om hälsobegreppet samt sin egna hälsa.

Jag började arbetet med att läsa på om ämnet, genom blandad litteratur samt forskningsartiklar. När jag läst på samt hittat relevanta källor formulerade jag mitt syfte samt frågeställningar med arbetet. Därefter genomförde jag intervjuerna med eleverna som vi arbetat med en del under hösten. Intervjuerna skedde över internet och spelades in via mobiltelefon. Intervjuerna skedde via Messenger på grund av att jag inte hade möjlighet att ta mig till elevernas skola och det var ett bra sätt att lösa det på. Messenger är en funktion för meddelanden som finns via Facebook samt som en applikation, där man kan ha samtal med både ljud och bild. Jag hade en frågemall att följa vid intervjutillfällena, men jag lade även till följdfrågor för att eleverna skulle få möjlighet att utveckla sina svar samt för att minska risken för missförstånd eller feltolkningar. Att göra intervjuer via internet kan upplevas svårt då man inte har chansen att få samma fysiska kontakt som man får när man sitter mitt emot varandra i samma rum.

När intervjuerna var genomförda samt inspelade började jag med transkriberingen av dem. Jag gjorde ett dokument för varje elev där alla frågor var nerskrivna. Därefter lyssnade jag igenom intervjuerna en och en där jag antecknade exakt vad eleverna och jag sa i intervjun. När alla intervjuer var transkriberade tog jag ut det som jag ansåg kunde hjälpa mig att besvara mina frågeställningar till detta arbete. När jag plockat ut det som jag ansåg var

viktigast ändrade jag elevens namn till person Kajsa, Anna, Kalle och Per för att hålla eleverna anonyma. Sedan började jag med att sammanställa elevernas svar till ett resultat.

## 6. Etiska riktlinjer

Eleverna var medvetna om att deras svar skulle publiceras anonymt i arbetet. I artikeln *Forskningsetiska principer- inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning* beskrives de grundläggande huvudkraven som finns för forskning.

Det första är *informationskravet*, med det innebär det att forskare ska informera de berörda angående den aktuella forskningsuppgiftens syfte. Den andra är *samtyckeskravet*, detta betyder att den tillfrågade personen i en undersökning har rätt att själv bestämma om denne vill delta eller inte. Den tredje är *konfidentialitetskravet*, det innebär att uppgifter om alla deltagare i en undersökning ska ges största tänkbara konfidentialitet och personuppgifter ska förvaras så att utomstående inte kan ta del av dem. Den fjärde är *nyttjandekravet*, det innebär att införskaffade uppgifter om enskilda individer bara får användas för forskningsändamål (codex.vr.se, 2002, s. 6-14). Eleverna informerades muntligt angående detta då jag berättade för dem vad deras svar skulle användas till. Jag berättade även att alla svaren publicerades anonymt i rapporten, där eleverna även fick reda på att deras uppgifter inte skulle användas till någonting annat än just denna studie.

## 7. Resultat

Nedan kommer jag att presentera mitt resultat från intervjuerna. Jag har valt att nämna de intervjuade personerna för Kajsa, Anna, Kalle och Per alla personer är 14 åriga elever vid en högstadieskola i Avesta kommun som ingått i projektet "Hälsa för unga" med högskolan Dalarna.

Majoriteten av de intervjuade personerna nämner att de har tänkt på sin hälsa mer sedan projektet "hälsa för unga" började i mitten på september 2017. Anledningarna är olika, där Kajsa nämner att hon är mer medveten kring hur mycket hon äter samt vad hon äter per dag har för betydelse för hälsan. Även Anna är inne på att hon tänkt mer på vad hon har ätit samt hur mycket hon har ätit, hon beskriver specifikt hur hon har tänkt på att ätit mer vid mattillfällena. Kalle beskriver också hur han tänkt på vad han har ätit, han beskriver även hur han tänkt kring promenader, då han nämner att han oftast tagit en längre promenad än han tänkt eftersom han ändå är ute och håller på. Per nämner att han är en person som tänker på sin hälsa nästan hela tiden, och det är ingenting som har ändrats sedan projektet drog igång utan det ända han har tänkt mer på är sina specifika hälsomål som eleverna satt upp vid första träffen.

Samtliga personer beskriver även hur deras hälsa känns viktig och meningsfull för dem. Kajsa säger "sedan projektet började mår jag bättre och jag vet innebörden", det kommer fram att med innebörden menar Kajsa att vad man äter, om man rör sig samt hur mycket/ bra man sover har betydelse för ens hälsa. Anna beskriver "man känner ju när man inte har skött sig eller ätit dåligt och så". Hon beskriver även hur hon tänker att träningen skulle kunna hjälpa till vid hennes rörlighet. Hon nämner även hur hon har börjat vara med på idrottslektionerna där hon känner att hon förbättras samt utvecklas. För Kalle är det viktigt att hålla koll på sin hälsa, och nämner att man kan få stora problem utifall man struntar i den helt. Med stora

”problem” beskriver hon olika sjukdomar som kan drabba en vid fel typ av kost, som till exempel diabetes. Per anser att han alltid haft relativt bra kunskap inom området men att hans hälsa oftast tagits för givet. Däremot beskriver han att projektet ”hälsa för unga” gjort att han tänkt på den lite mer, där han även tänkt på sina kunskaper lite mer och lite djupare insett vad han kan.

De flesta av de intervjuade personerna nämner någonting som de skulle vilja göra för att förbättra sin hälsa ytterligare. Kajsa beskriver hur hon helst skulle vilja äta mer ekologiskt, men ser en problematik då det kostar mer än vad det som inte är ekologiskt gör. Anna vill utesluta onyttigheter, men även börja aktivera sig mer utanför skolan. Det framkommer aldrig vad hon skulle vilja börja med, men hon anser att det inte räcker med att gå eller cykla till skolan. Kalle nämner inget särskilt inom detta område, men han är säker på att det finns någonting han skulle vilja göra. Per spelar i vanliga fall fotboll, men skulle även vilja göra någon vintersport. Han nämner att han ändå tränar på vintern, men inte på någon vintersport. Han nämner att en vintersport förmodligen skulle göra att träningen blev mer regelbunden på vintern.

## 8. Diskussion

Syftet med denna studie har varit att undersöka vilket perspektiv högstadielärover har på hälsa, ser eleverna på hälsa ur ett salutogent eller ett patogent hälsoperspektiv. Men även att undersöka om eleverna upplever sin hälsa som meningsfull samt om projektet ”Hälsa för unga” har haft någon betydelse för deras hälsa. Syftet har även varit att undersöka om det finns några kopplingar till det salutogena eller det patogena synsättet på hälsa.

De flesta elever som har deltagit i studien uppfattar hälsa på liknande sätt. Hälsa är enligt elevernas uppfattning att äta nyttigt samt rör på sig. Eleverna anser även att deras hälsa känns viktig och meningsfull för dem, där det framgår att det viktiga i ens hälsa är att hålla sig frisk vilket man gör via rätt kost och träning enligt eleverna. Detta tyder på att eleverna vill undvika riskfaktorer, och de beskriver hälsa genom att förebygga sjukdomar (Larsson, 2016, s.177).

Larsson (2016) skriver hur det salutogena perspektivet på hälsa innefattar att hälsa kan betyda olika saker för olika människor och i olika sammanhang. Han beskriver hur det salutogena perspektivet fokuserar på olika saker som är hälsofrämjande samt hälsoresurser som kan bidra till en utveckling av välbefinnande och en utveckling i hälsan (Larsson, 2016, s.176-178). Larsson beskriver det patogena hälsoperspektivet genom att fysisk aktivitet antas kunna bidra till elevers hälsa. Enligt det patogena hälsoperspektivet är en hälsosam människa fysiskt aktiv (Larsson, 2016, s.180-181). Eleverna använder sig av både det salutogena och patogena hälsoperspektivet i sina beskrivningar. Det salutogena eftersom det beskriver hur bra mat kan bidra till bättre hälsa och därmed även förbättra ens välbefinnande. Det patogena perspektivet på grund av att de ofta nämner träning som en viktig faktor för att vara samt anses vara hälsosam.

Som blivande lärare i idrott och hälsa är det viktigt att veta vad eleverna har för föreställningar om hälsa så att undervisningen kan utformas så att eleverna får möjlighet att utveckla sina förmågor. Skolverket skriver i sin läroplan för årskurs 7-9 att ett av de centrala innehållena är ”Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse och kost” Skolverket, 2011,



s.50). Larsson skriver i sin bok *Idrott och hälsa, igår, idag, imorgon* att genom ett patogent synsätt blir relationen mellan fysisk inaktivitet och ohälsa ofta en given grund för undervisningen. Genom detta gynnas aktiviteter som kan bidra till aktivering samt träning av eleverna, exempelvis löpning och intervallträning (Larsson, 2016, s.180). Fysisk aktivitet antas kunna bidra till att förbättra elevers hälsa och det kan aktiviteter som dans, friluftsliv samt teoretisk undervisning bort prioriteras (Larsson, 2016, s.181) Som lärare anser jag att det är viktigt att följa läroplanen och se till att eleverna får med sig den kunskap som de ska ha när de går ut skolan och därför inte forma undervisningen så att vissa delar saknas.

Eleverna utgår oftast från kost, träning och sömn när de pratar om hälsa. En del nämner även att det är viktigt att dricka mycket vatten för att vara hälsosam. Däremot är det väldigt sällsynt att eleverna nämner någonting om meningsfull tillvaro eller relationer när de pratar om hälsa. Brolin beskriver att social samvaro, möten, samtal samt relationer är dimensioner av hälsa, och att dessa hälsodimensioner kan i det salutogena perspektivet ses som resurser för en positiv hälsoutveckling (Brolin, 2014, s.119). Brolin nämner även hur undervisningen i idrott och hälsa idag oftast bedrivs utifrån den patogena normen, vilket har en begränsande faktor på elevers hälsoutveckling (Brolin, 2014, s.34). Eventuellt skulle detta kunna bidra till att eleverna just uttrycker kost, träning och sömn som en viktig faktor för att uppnå hälsa.

Fitzpatrick och Tinning skriver om hur skolan ses som en viktig plats för barn och ungdomars hälsoundervisning. De beskriver hur namnbytet på läroplanen 1994 gav mer utrymme för hälsa i undervisningen då ämnet bytte namn från *idrott* till *idrott och hälsa* (Fitzpatrick & Tinning, 2014, s.209). Hur eleverna arbetar med hälsa under sina ordinarie idrottslektioner har inte riktigt framgått, jag tror att det kan ha stor betydelse i hur eleverna upplever hälsa samt vad de upplever som hälsosamt.

Avslutningsvis dras slutsatsen att eleverna till stor del ser på hälsa utifrån det patogena perspektivet, men det salutogena är också förekommande. Eleverna fick under den första dagen vi träffade dem sätta upp individuella hälsomål som de skulle arbeta mot under perioden, Graffman- Sahlberg skriver att det är viktigt att eleverna är medvetna om vad de ska göra samt att ha ett tydligt mål och syfte (Graffman- Sahlberg, 2014, s.28). Eleverna har tänkt på sin hälsa mer under projektets gång och de har skapat sig bättre förståelse för hälsa samt vad det kan innebära. En del elever har även gjort förändringar i sin livsstil då de börjat gå eller cykla till skolan oftare.

## 9. Referenser

Följer inte formalia. Ska stå i bokstavsordning och du ska skriva konsekvent. Ibland sätter du ut punkt efter årtal, ibland kommatering, ibland inget alls. Det ska vara en punkt efter (årtalet).

### Internetkällor

Forskningsetiska principer- inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning (2002). *Vetenskapsrådet*, Elanders Gotab. Hämtad 2017-12-07.

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm Skolverket. Hämtad 2018-01-02

[https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?\\_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2575.pdf%3Fk%3D2575](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2575.pdf%3Fk%3D2575)

### Böcker och andra tryckta källor

Fitzpatrick K & Tinning, R (2014). *Health Education Critical perspectives*. Katie Fitzpatrick and Richard Tinning (red).

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

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 & Brinkmann, S, (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.

Larsson. H (2016). *Idrott och hälsa- igår, idag, imorgon*. Liber AB, Stockholm

Thedin- Jakobsson. B (2014). Att undervisa i hälsa, I: Larsson. H & Meckbach. J (Red.) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm Liber AB

## 10. Bilagor

### *Intervjumall*

1. 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, vad har du i sådana fall tänkt på?
2. På vilket sätt anser du att du har varit hälsosam under perioden då hälsoprojektet pågått?
3. Berätta lite om hur du känner inför att utöva rörelse, motion och idrott?
4. Berätta lite om hur du känner inför att äta hälsosam mat och dricka hälsosam dryck ?
5. 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?
6. Finns det något som du tycker verkar hälsosamt som du skulle vilja göra men som du inte gör idag?

