



HÖGSKOLAN  
DALARNA

## Elevers perspektiv på hälsa

---

**En studie om hur elever upplever hälsa och välmående och om det finns kopplingar till de salutogena eller patogena synsätten**

Författare: Matilda Sjöberg  
Handledare: Erik Backman  
Examinator: Erik Backman  
Ämne: Idrotts- och hälsovetenskap  
Kurs: IH2024 Hälsovetenskap  
Poäng: 6 hp

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

## Innehållsförteckning

1. Inledning .....	3
2. Litteraturgenomgång.....	3
3. Teoretisk utgångspunkt.....	5
4. Syfte och frågeställningar .....	5
5. Metod .....	6
6. Analys av Resultat .....	7
6.1 Vad anses vara hälsosamt? .....	7
6.2 Vad anses vara ohälsosamt? .....	7
6.3. Vad är viktigt för eleverna? .....	8
6.4 Sammanfattning .....	8
7. Diskussion.....	8
8. Referenser .....	10
9. Bilagor.....	11

## 1. Inledning

Dagligen utsätts elever för olika hälsobudskap genom sociala media, kompisar, föräldrar och övriga delar av samhället, detta kan i sin tur medföra en viss bild av hur hälsa ska se och hur hälsa ska praktiseras (Graffman-Sahlberg, 2014, s.25). Alla världens människor är olika och det går inte att ta hand om sig på ett och samma sätt för att uppleva hälsa och välmående, det är därför viktigt att ha ett kritiskt förhållningssätt till hälsa och inte köpa första bästa hälsobudskap eller hälsoprodukt som man stöter på i vardagen (Larsson, 2016, s. 175). Detta är något som Skolverket (2011) beskriver i grundskolans läroplan där undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter samt ges möjlighet att ta ställning i frågor som rör hälsa och idrott (Skolverket, 2011, s.48). Kroppen ska bära oss genom hela livet och oavsett om det handlar om fysiskt eller psykiskt välmående så är det ett viktigt budskap ämnet idrott och hälsa bör förmedla till eleverna. Men oavsett hur mycket olika hälsobudskap dagens elever möter varje dag så påverkar alla budskap olika mycket. Enligt Folkhälsomyndighetens (2014) undersökning anger majoriteten av eleverna att de har en god hälsa och ett högt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, 2014, s.15). Men vad upplever eleverna egentligen som hälsosamt och ohälsosamt? I denna studie kommer detta ämne att behandlas genom intervjuer från högstadiel elever på en skola som under en termin genomfört ett hälsoprojekt. Vidare undersöks det om det går att koppla elevernas tolkningar av hälsa till ett patogent eller salutogent synsätt på hälsa.

Som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa kan det vara bra att skapa en förståelse kring hur eleverna upplever hälsa för att kunna utforma en undervisning som ger eleverna möjlighet att utveckla förmågan att erhålla ett kritiskt förhållningssätt till hälsa och vidare kunna avgöra vad som är hälsa för varje enskild elev.

## 2. Litteraturgenomgång

För att kunna ge studien en bakgrund om vad tidigare forskning och annan relevant litteratur inom ämnet hälsa anser så sammanfattas de olika källorna som använts i studien här. Sammanfattningen redogör för innehållet i varje enskild källa.

Antonovsky(2005) ställde sig frågan om hur vi människor kan hantera livets påfrestningar olika. Han argumenterar för det salutogena perspektivet på hälsa i motsats till det patogena perspektivet och presenterar begreppet känsla av sammanhang som även benämns som KASAM (Antonovsky, 2005, s.9-10). Begreppet består av tre komponenter, begriplighet, hur vi upplever och kan förklara saker, hanterbarhet, resurserna som gör att vi kan hantera händelser och till sist meningsfullhet som utgör motivationen med det vi gör (Antonovsky, 2005, s. 44-45).

I Brolin (2014) undersöks och diskuteras hälsoarbete i skolan. Brolin (2014) redogör för att hälsoundervisning ofta bedrivs med ett patogent synsätt som kan upplevas som aningen smal jämförelsevis med det salutogena perspektivet, lärarens syn på hälsa kommer påverka hur hälsoundervisningen kommer att se ut (Brolin, 2014, s.13).

Folkhälsomyndigheten (2014) utför var fjärde år en enkätundersökning av svenska 11-, 13- och 15-åringars hälsovanor som sker via slumpmässiga skolor utspridda över hela landet. Syftet med undersökningen är att öka kunskapen om de levnadsvanor och

levnadsförhållanden som betraktas som viktiga för barns hälsa men även för att kunna följa utvecklingar och förändringar över tid samt kunna jämföra resultaten med andra länder. Undersökningen tar upp både fysiska och psykiska synvinklar på hälsa och tar även hänsyn till den sociala miljön som barnen lever i (Folkhälsomyndigheten, 2014, s.11). Undersökningen delas upp i fyra olika kategorier: Hälsa, levnadsvanor, sociala relationer och skolan.

Graffman-Sahlberg (2014) inleder sin avhandling med ett konstaterande där det är nästintill omöjligt att försöka beskriva hälsa eftersom att det kan uttryckas på så många olika sätt (Graffman-Sahlberg, 2014, s.19). Syftet med studien har varit att utarbeta, följa upp samt pröva en pedagogisk undervisningsmodell med syfte att undersöka hur undervisningen i ämnet idrott och hälsa kan utvecklas och utföras genom att sätta kondition som ett läroobjekt (Graffman-Sahlberg, 2014, s.60). Eleverna har fått söka förklaringar till de resultat de fått i samband med de fysiska aktiviteterna, vilket tvingar eleverna till att reflektera över hur de påverkas av aktiviteten istället för att enbart utföra den (Graffman-Sahlberg, 2014, s.68).

Larsson (2016) har i sin bok skrivit ett kapitel där han beskriver att hälsa har betydelse olika saker i olika tider där synen på kropp och hälsa varit förknippad med vad staten och samhället anser vara hälsosamt (Larsson 2016, s.165). Lärare i ämnet idrott och hälsa är experter på att leda rörelseaktiviteter samt förmedla träningslära men har svårare att hjälpa eleverna med att erhålla ett kritiskt förhållningssätt till diverse hälsobudskap (Larsson, 2016, s.176). Vidare upplyses de salutogena och patogena perspektiven på hälsa och vilka konsekvenser de kan ge ämnet idrott och hälsa.

Quennerstedt (2007) upp två perspektiv på hälsa, det patogena och det salutogena. Det patogena synsättet på hälsa dominerar i ämnet idrott och hälsa och Quennerstedt argumenterar istället för att bedriva undervisningen med ett salutogent synsätt. Han ifrågasätter om det viktiga är att motverka övervikt hos barn, ungdomar och befolkningen där kunskaper och lärande medföljer som en bieffekt. Eller om det är kunskapskvaliteter och lärande där fysisk status och förebyggande av övervikt som medföljer som bieffekt som bör prioriteras (Quennerstedt, 2007, s.51). Hälsa är ett begrepp med många olika betydelser i många olika sammanhang och det är svårt att sätta en direkt definition på hälsa (Quennerstedt, 2007, s.39).

Skolverket (2011) beskriver i grundskolans läroplan hur undervisningen i idrott och hälsa ska ge eleverna möjlighet att utveckla förmågan att planera, genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter genom olika synsätt på hälsa och livsstil (Skolverket, 2011, s.48). Det centrala innehållet för årskurs 7-9 tar även upp att undervisningen ska ta upp olika definitioner på hälsa och dess samband mellan kost och rörelse (Skolverket, 2011, s.50).

### 3. Teoretisk utgångspunkt

Studien kommer att utgå från två perspektiv på hälsa, patogen och salutogen. I det patogena perspektivet framstår hälsa ofta som det normala tillståndet, där det fokuseras på om det finns några avvikelser som anses vara onormala eller ohälsosamma. Vad orsakar sjukdom och hur kan vi motverka ohälsa? Detta är exempel på frågor som det patogena perspektivet utgår ifrån och att undvika olika riskfaktorer för att uppnå hälsa kan bli väldigt negativt i viss mån (Larsson, 2016, s.177). I dagens läge dominerar det patogena perspektivet hälsodiskursen i inom ämnet idrott och hälsa vilket bidrar till att samhället i övrigt bevarar synen om att fysisk aktivitet, träning och förebyggande av sjukdomar är hälsa (Quennerstedt, 2007, s.46).

Antonovsky (2005) menar istället att vi människor bör rikta uppmärksamheten mot de faktorer som bibehåller den friska kroppen istället för att se på de faktorer som orsakade exempelvis en viss sjukdom eller saknad av välmående (Antonovsky, 2005, s.39). Vilket det salutogena perspektivet förespråkar, att fokusera på vad som utvecklar hälsa hos varje enskild individ (Quennerstedt, 2007, s.41) samt att det ser till hälsan både fysiskt, psykiskt och socialt. Vad är hälsofrämjande och hur består människors goda hälsa är frågor som det salutogena perspektivet utgår ifrån, hälsa kan alltså betyda olika saker för olika människor i olika sammanhang. Det patogena perspektivet får hälsan att framstå som ett mål i sig och en slutprodukt till skillnad från det salutogena som framställer hälsans betydelse som en resurs för att må bra hela livet (Larsson, 2016, s.178-179).

De båda synsätten medför vissa konsekvenser för undervisningen i ämnet idrott och hälsa (Larsson, 2016, s.181-183) och för att undvika detta är det bra att använda sig utav båda perspektiven samt vara uppmärksam på hur lektionsuppläggen utfaller sig. Syftet med den teoretiska utgångspunkten är att undersöka om elevernas synsätt på hälsa kan kopplas till det patogena perspektivet eller det salutogena perspektivet.

#### 4. Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka högstadiееlevens perspektiv på hälsa, hur de upplever hälsa och välmående samt om det finns några kopplingar till de patogena eller salutogena synsätten på hälsa.

Studien utgår från följande frågeställningar:

- Vad upplever eleverna som hälsosamt?
- Vad upplever eleverna som ohälsosamt?
- Finns det någon hälsokomponent som sömn, kost, träning, relationer samt kroppen som upplevs som viktigare respektive oviktigare än de andra?
- Går det att koppla elevernas synsätt på hälsa till salutogenes eller patogenes?

#### 5. Metod

Inför denna studie genomfördes det en kvalitativ undersökning i form utav intervjuer. Genom att samtala med människor skapar vi oss en uppfattning av dem och utifrån deras svar får vi även kunskap om hur de upplever saker, deras erfarenheter, känslor och förhållningssätt. Genom intervjuer svarar personerna förhoppningsvis utifrån egna åsikter och egna ord och på så sätt skaffar vi kunskap om deras situation (Kvale & Brinkmann, 2014, s.15). Även fast de svarar genom egna ord är det inte säkert att de är ärliga med det dem säger vilket kan påverka studiens resultat. Eftersom att syftet med studien var att undersöka hur eleverna upplever hälsa och välmående där svaren kan vara väldigt varierade och oförutsägbara är intervjuer den lämpligaste metoden för att analysera detta, vid exempelvis en enkätundersökning kan svaren redan utformade och det är svårt att fånga upp personernas egna erfarenheter och åsikter. En intervju är ett samtal som har en struktur och ett syfte där det går att följa upp och kritiskt

ifrågasätta det som personen svarar i form av exempelvis följdfrågor (Kvale & Brinkmann, 2014, s.19).

Personerna som deltagit i studien är elever, blandade pojkar och flickor, i årskurs åtta på en högstadieskola som deltagit i ett hälsoprojekt under en termin. I hälsoprojektet har eleverna fått lyssna på föreläsningar som tar upp de olika hälsokomponenterna som rörelse, kropp, mat, sömn, relationer och meningsfull tillvaro, de har även haft dagar där de genomfört olika hälsoaktiviteter i grupp tillsammans med en hälsocoach. Eleverna som deltagit i studien har med andra ord haft stor möjlighet till att bearbeta begreppet hälsa under terminens gång. Eleverna som deltagit i studien kommer från samma elevgrupp där de även haft en och samma hälsocoach under hela projektet. Av tio elever vart åtta av dem intervjuade och vidare valdes de fem mest givande intervjuerna ut för att transkriberas och analyseras. Detta kan i sin tur påverka resultatet märkvärdigt där de tre oanvända intervjuerna skulle kunna bidra med annan information till studien, kanske hade det varit bättre att låta någon utomstående ta ut fem intervjuer eller att ta med alla åtta. I och med att eleverna kommer från samma skola och haft samma hälsocoach blir urvalet ganska smalt där det även finns möjlighet att de påverkats av deras hälsocoachs synsätt på hälsa.

För att säkerställa elevernas närvaro samt kvalitén på samtalet genomfördes intervjuerna på elevernas skola under skoltid vilket jag i efterhand inte ångrar. Eleverna fick i tur och ordning komma till ett avskilt rum på skolan för att inte bli störda eller påverkade av andra på skolan. Kvale och Brinkmann (2014) beskriver hur man som intervjuare bör informera sina deltagare om studiens syfte samt vilka som kommer att ha tillgång till intervjuerna i efterhand, trots att det i flesta fall inte är till någon betydelse för deltagarna (Kvale & Brinkmann, 2014, s.107). Därför, innan varje intervju startade fick eleverna information om vad jag skulle göra med deras intervjuer, vem som skulle ta del av resultatet samt att jag inte var ute efter att bedöma dem eller att deras svar kunde anses som rätt eller fel, det viktiga var att de var ärliga då jag enbart ville höra om deras upplevelser samt uppskattningar av ämnet. Men syftet var även att minska på eventuella prestations känslor och få en mer avslappnad känsla inför samtalet.

Intervjuerna fick sin utgångspunkt via en frågemall och därefter lades det till fria följdfrågor vid behov av mer utvecklande svar eller eventuella sidospår. Över lag gick hela processen smidigt utan problem men intervjuerna skulle kunna nå högre kvaliteter om det hade funnits mer tid för att bearbeta intervjufrågor samt tekniker för intervjuer och vad man bör tänka på under samtalet.

Intervjuerna spelades in på en mobiltelefon för att som intervjuare enbart kunna fokusera på att föra samtalet samt för att det ska kunna transkriberas. Vid transkribering redovisas den kunskap som producerats vid de intervjuade samtalen (Kvale & Brinkmann, 2014, s.217). Varje enskild ljudinspelning skrevs ut i ett dokument där allt som sagts under samtalets gång finns med i utskriften. Genom att förvandla samtal till text finns det en viss risk att det kan tolkas olika (Kvale & Brinkmann, 2014, s.225) men trots att jag själv genomfört både intervjuer och transkribering samt genomfört arbetet likadant hos alla elever finns det risk för att det ska skilja sig åt i tolkningar och genomförande.

För att kunna benämna eleverna under vidare del av studien är de namngivna med E1, E2, E3, E4 samt E5. Detta för att försäkra mig om konfidentialiteten, eleverna vart även lovade att vara helt anonyma i studien innan samtalen påbörjades. De inspelade samtalen raderades

direkt efter att de blivit utskrivna, i efterhand har jag dock fått lära mig att detta var fel och att intervjuerna ska ha sparats en viss tid men utom räckhåll för obehöriga personer.

## 6. Analys av Resultat

Resultatet kommer att presenteras genom tre frågor som är relevanta för studiens syfte.

### 6.1 Vad anses vara hälsosamt?

Elevernas uppfattning av hälsosamt formuleras ungefär på liknande vis hos alla elever med en blandning av att må bra samt att röra på sig. När eleverna själva får uppskatta hur de har varit hälsosamma nämner 4 av 5 elever skräpmat i form av McDonalds, hamburgare, sötsaker och fetter. De upplever sig själva som hälsosamma när de inte äter detta och E2, E3 och E4 påstår att hälsosam mat ofta framkommer i form av sallad och grönsaker även fast de har olika åsikter om vad de tycker om att äta dem.

Jag: Berätta lite om hur du känner inför att äta hälsosam mat och dryck.

E4: Alltså, när nån säger nyttigt tänker jag mest äckligt. Men alltså jag gillar ju sån här saker som inte alla mina kompisar gillar typ som spenat och konstiga grönsaker och så medans andra gillar de jag gillar. I min familj så äter vi i alla fall mycket de som mamma och pappa påstår vara nyttigt, typ sallad till maten och så, men sen man äter ju skräpmat också.

Jag: Känns det påtvingat att äta det nyttiga?

E4: Nej alltså, typ grönsaker och vitaminer och allt sånt där det äter jag ändå, för att jag vill typ.

En av frågorna vid intervjuerna ifrågasätter vad man bör tänka på för att ha en god hälsa när man är 50 eller 60 år gammal. Alla elever svarar att man bör röra på sig och inte bara sitta hemma hela dagarna, att röra på sig avser exempelvis att ta en promenad eller gå ut. E1 och E5 nämner även att det är viktigt att äta bra men utvecklar inte vad bra mat skulle kunna vara.

E4 berättar om en kompis som köpt ett pulver som ska bränna lika mycket fett som vid en löprunda, så om man tar pulvret kan man sitta hemma i soffan istället för att springa. E4 är skeptisk till kompisens pulver i sig men skulle vilja veta mer om kroppen och hur den fungerar och kopplar det till att vara hälsosam.

### 6.2 Vad anses vara ohälsosamt?

När eleverna upplever att de varit mindre hälsosamma har de antingen hoppat över en träning eller ätit godis och skräpmat. Men det finns en elev som svarade annorlunda mot de andra eleverna på en fråga som belyser detta.

Jag: På vilket sätt tycker du att du varit mindre hälsosam under perioden? (Perioden som hälsoprojektet pågick).

E2: Kanske inte, gjort sånt som jag tycker om att göra, jag kanske inte tagit hand om mig själv bra, kanske prioriterat sämre saker än mig själv.

E2 tar alltså upp sitt eget välmående och tänker att ohälsosamt är det som inte får hen att må bra. Överlag är E2 väldigt intresserad av hälsa och motion.

### 6.3 Vad är viktigt för eleverna?

Eleverna har genom hälsoprojektet stött på olika hälsokomponenter som kropp, mat, sömn, relationer samt meningsfull tillvaro. Av dessa fem komponenter har alla elever lättare att vidareutveckla frågan om sin sömn jämförelsevis med de andra delarna. För E1, E3, E4 samt E5 har hälsoprojektet påverkat deras sömn, att de lägger ifrån sig mobiltelefonen tidigare, tänker hur många timmar de behöver sova eller att de bara sover bättre. Om man istället ser till de frågor som tar upp kropp och relationer så finns det inga djupgående svar och de verkar ha svårt att koppla ihop de med hälsa och välmående.

Alla elever tycker att hälsan är viktig och meningsfull men i olika grad. E4 tycker den är viktig men lägger ingen större energi på att påverka den utan ”det blir som det blir”. E1, E2 och E5 tycker att hälsan är viktig för att de ska må bra, E1 vidareutvecklar även att det är viktigt inför framtiden.

Eleverna koppla ihop träning och rörelse med begreppet hälsosamt där E2 och E5 älskar träning och tycker det är kul. E3 och E4 fokuserar mer på att det är bra för kroppen och även fast det kan va jobbigt att ”ta sig i kragen” och träna så känns det skönt efteråt och de upplever att de mår bra då.

### 6.4 Sammanfattning

Sammanfattningsvis så upplever eleverna att det är hälsosamt att träna och röra på sig samt att inte äta så mycket skräpmat där det är nyttigare att äta grönsaker. Motsatsen till detta, det vill säga ohälsosamt, är när eleverna hoppar över att träna/röra på sig och ”slappar” istället och även äter skräpmat eller godis. Det är viktigt för eleverna att må bra och de tar hänsyn till att ta hand om sig själva genom träning, sömn och bra mat. Men att man kan må bra genom kropp och relationer är något som de har svårare att koppla till.

## 7. Diskussion

Syftet med studien har varit att undersöka elevers perspektiv på hälsa samt se hur elever upplever hälsa och välmående och om det finns kopplingar till de salutogena eller patogena synsätten.

Av de elever som bidragit i studien så uppfattar de hälsa relativt lika varandra. Ett hälsosamt levnadssätt kopplas ihop med fysisk aktivitet och träning samt avståndstagande av skräpmat och sötsaker. Ett ohälsosamt levnadssätt uppfattar eleverna som motsatsen där man avstår från träning och fysisk aktivitet och äter det som upplevs som onyttigt, i detta fall skräpmat och sötsaker. Denna syn tyder på att eleverna vill undvika riskfaktorer vilket Larsson (2016) beskriver som ett sätt att uppnå hälsa genom att fundera på vad som kan orsaka sjukdom eller ohälsa vilket kan kopplas till ett patogent synsätt på hälsa. Detta tankesätt kan i viss mån bli väldigt negativt (Larsson, 2016, s.177) och genom att istället rikta uppmärksamheten till det som bibehåller hälsan och en frisk kropp öppnas ett mer positivt tankesätt (Antonovsky, 2005, s.39). Genom att tolka elevcitaten om hälsosam mat och dryck upplever eleven nyttigt som äckligt där nyttigt definieras som grönsaker, men att äta detta ser eleven inte som påtvingat utan något som hen gör av fri vilja. Vad det beror på framgår inte men det skulle möjligtvis kunna vara för att det anses som just nyttigt där eleven vill uppfattas som hälsosam av andra, eller så finns det inget som förklarar varför eleven vill äta det som anses vara äckligt i viss mån.



God hälsa vid 50 eller 60 års ålder uppnås, enligt eleverna, genom rörelse som promenader och utevistelse samt att äta bra. Hälsa kan i många fall anses vara det normala tillståndet där man har god hälsa vid exempelvis avsaknad av sjukdom och normal kroppsvikt och så vidare. Det patogena perspektiv betraktar alltså ohälsa som bland annat sjukdom och övervikt eftersom att det inte tillhör det normala tillståndet (Quennerstedt, 2007, s.39). Elevernas uppfattning av hur äldre personer uppnår god hälsa är genom det som kan förebygga en eventuell övervikt eller sjukdom.

En av fem elever uppger att ohälsosamt är när hen genomfört något som inte får hen att må bra. Genom att inte prioritera sig själv och genomföra det som inte känns bra upplever eleven ett ohälsosamt välmående. I ett salutogent perspektiv på hälsa utgår man från de faktorer som upprätthåller människor vid god hälsa vilket är olika för olika personer i olika sammanhang (Larsson, 2016, s.178). Detta är det enda klara exempel på hur eleverna ser till att hälsa inte behöver ske i kroppslig faktor.

Om man ser till hälsokomponenterna sömn, kost, träning, relationer, kroppen och meningsfull tillvaro så kan eleverna utan problem relatera till kost, träning och sömn, det som upprätthåller en frisk kropp. Men de komponenter som till större delen påverkar det psykiska måendet är svårare att koppla till hälsan. De vet att de mår bra av att träna och sova under nätterna men att de mår bra av att ha goda relationer är inget som framkommer som viktigt. Ämnet idrott och hälsa bedrivs idag vanligtvis genom den patogena normen vilket kan medföra riskfaktorer som en negativ hälsosyn beskriver Brolin (2014) som ett sätt att begränsa elevernas möjligheter till en positiv hälsoutveckling (Brolin, 2014, s.34).

Sammanfattningsvis dras slutsatsen att elevernas synsätt på hälsa till största del går att koppla till det patogena perspektivet men det salutogena perspektivet förekommer också, men inte lika ofta. Elever lär sig bäst om de förstår vad de ska göra innan de förstår hur de ska göras och det är viktigt att tydligt sätta upp mål och syfte (Graffman-Sahlberg, 2014, s.28), det framgår inte riktigt om eleverna förstått syftet med hälsoprojektet som de deltagit i. Därför hade studien kanske fått ett annat resultat om eleverna tydligare förstått syftet. Som framtida lärare i ämnet idrott och hälsa inser hur viktigt det kommer vara att upplysa mina elever genom flera perspektiv på hälsa och även se till att de kan hålla ett kritiskt förhållningssätt till de hälsonormer som råder i samhället.

## 8. Referenser

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

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

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, I dag I morgon* Stockholm: Liber.

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

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm Skolverket. Hämtad från Skolverket: [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) [2017-12-23]

## 9. Bilagor

### Intervjuguide Åvestadal

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!
  - Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför att utöva rörelsemotion och idrott?
6. Berätta lite om hur du känner inför att äta hälsosam mat och dricka hälsosam dryck?
  - Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför detta?
7. Berätta lite om hur du känner inför din sömn
  - Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför detta?
8. Berätta lite om hur du känner inför din kropp
  - Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför detta?
9. Berätta lite om hur du känner inför dina relationer med vänner och familj
  - Har projektet Hälsa för unga bidragit med något för hur du känner inför detta?
10. 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?
11. Finns det något som du tycker verkar hälsosamt som du skulle vilja göra men som du inte gör idag?
12. Vad tror du man behöver tänka på och göra för att ha god hälsa när man är 50 eller 60 år?
13. Är det något mer du skulle vilja tillägga om hälsa eller om själva projektet Hälsa för unga?