



Linköpings universitet  
Grundskolläraryrket, 1-7


**Eva-Lena Kjellqvist**

**Barn - Hälsa - Skola**

Examensarbete 10 poäng

LIU-ITLG-EX--00/97--SE

Handledare:  
Gunilla Söderberg,  
Institutionen för  
utbildningsvetenskap

	<b>Avdelning, Institution</b> Division, Department	<b>Datum</b> Date
	Institutionen för utbildningsvetenskap 581 83 LINKÖPING	2000-12-08

<b>Språk</b> Language X Svenska/Swedish Engelska/English  _____	<b>Rapporttyp</b> Report category Licentiatavhandling X Examensarbete C-uppsats D-uppsats Övrig rapport  _____	<b>ISBN</b>  <b>ISRN LIU-ITLG-EX--00/97--SE</b>  <b>Serietitel och serienummer</b> <b>ISSN</b> Title of series, numbering      _____
--	--	---

<b>URL för elektronisk version</b>
------------------------------------

<b>Titel Barn - Hälsa - Skola</b> Title Children - Health - School
<b>Författare</b> Author Eva-Lena Kjellqvist

<b>Sammanfattning</b> Abstract Syftet med arbetet har varit att undersöka vilka olika delar begreppet hälsa innefattar och därigenom få fram en helhetsbild av hälsobegreppet för att utifrån denna bild titta på hur hälsoarbetet i skolan kan bedrivas på några olika sätt. Med utgångspunkt från syftet har jag försökt få svar på vilka olika definitioner som finns av begreppet hälsa, vad fysisk respektive psykisk hälsa innebär, hur hälsoarbetet aktivt bedrivs i skolorna idag samt om leken har någon betydelse för barnens hälsa. Arbetet inleddes med en litteraturstudie för att se om litteraturen kunde besvara mina frågor. Därefter intervjuade jag sex lärare som arbetar med barn i år F - år 6. Intervjuerna syftade till att undersöka lärarnas inställning till hälsans olika delar samt om och hur de arbetar med hälsa i skolan för att sedan kunna jämföra med den litteraturstudie jag gjort. Jag genomförde också en enkätundersökning bland barn i fyra klasser i åldrarna 7-10 år. Enkätens huvudsyfte var att se vilka kost- och motionsvanor barn har.  Genom både litteraturen och intervjuerna har jag fått fram att hälsa är ett sammansatt begrepp som innefattar fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. För att kunna arbeta med hälsa i skolan och grundlägga bra vanor hos eleverna bör arbetet vara genomtänkt, återkomma kontinuerligt samt involvera alla lärare på skolan. Enkätundersökningen visar att många barn äter frukt och grönsaker samt tycker om att röra på sig och leker ofta - dock inte alla barn. Hälsa är grunden för barnens inläringssituation vilket motiverar att arbeta med hälsofrämjande insatser i skolan.
---

<b>Nyckelord</b> Keyword Barn, hälsa, fysisk, psykisk, lek, hälsoarbete, skola
--

<b>1. Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Syfte och problemformulering</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Litteraturbearbetning</b> .....	<b>6</b>
<b>3.1 Definition av begreppet hälsa</b> .....	<b>6</b>
<b>3.2 Barns hälsa</b> .....	<b>7</b>
3.2.1 Barns fysiska hälsa.....	8
3.2.2 Barns matvanor/kost.....	8
3.2.3 Fysisk aktivitet och idrottsvanor hos barn .....	10
3.2.4 Lekens betydelse.....	13
3.2.5 Barns psykiska hälsa.....	14
<b>3.3 Hur kan man arbeta med hälsa i skolan?</b> .....	<b>16</b>
<b>3.4 Barnets hälsa och inlärningssituationen</b> .....	<b>21</b>
<b>4. Uppläggning och genomförande</b> .....	<b>22</b>
<b>4.1 Intervjuer</b> .....	<b>22</b>
4.1.1 Förberedelse .....	23
4.1.2 Genomförande.....	23
4.1.3 Bearbetning.....	23
<b>4.2 Enkäter</b> .....	<b>23</b>
4.2.1 Förberedelse .....	24
4.2.2 Genomförande.....	24
4.2.3 Bearbetning.....	24
<b>5. Resultatredovisning</b> .....	<b>25</b>
<b>5.1 Intervjuer</b> .....	<b>25</b>
5.1.1 Redovisning av intervjuer .....	25
5.1.1.1 Hälsobegreppet/Fysisk och psykisk hälsa .....	25
5.1.1.2 Hälsarbetet i skolan .....	26
5.1.1.3 Skolgården/Rasten.....	29
5.1.1.4 Lekens betydelse.....	30
5.1.1.5 Förändring av barns lek.....	30
5.1.1.6 Inlärningssituationen gentemot barnens hälsa.....	31
5.1.1.7 Skolans beredskap inför olika saker som rör barnens hälsa.....	32
<b>5.2 Enkäter</b> .....	<b>33</b>
5.2.1 Redovisning av enkäter .....	33
5.2.1.1 Kost.....	34
5.2.1.2 Motion.....	39
5.2.1.3 Skolmåltiden .....	42
<b>6. Diskussion</b> .....	<b>43</b>
<b>6.1 Tankar kring min problemformulering</b> .....	<b>43</b>
6.1.1 Vilka olika definitioner finns av begreppet hälsa?.....	43
6.1.2 Vad innefattar fysisk respektive psykisk hälsa?.....	43
6.1.3 Hur bedrivs hälsoarbetet aktivt i skolorna idag?.....	45
6.1.4 Har leken någon betydelse för barnens hälsa? .....	47
<b>6.2 Slutkommentar - Fortsatt forskning</b> .....	<b>48</b>
<b>7. Referenslista</b> .....	<b>49</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>51</b>

## 1. Bakgrund

I dagens samhälle upplever allt fler människor - både barn och vuxna - att de inte mår bra på grund av olika orsaker såsom till exempel stress, otrygghet, utanförskap av olika anledningar, för lite motion och av dåliga matvanor. För att eleverna ska få en bra, grundläggande start vad gäller deras egen hälsa är det viktigt att vi som lärare arbetar aktivt med detta redan från början både vad gäller den fysiska och psykiska hälsan. Därför vill jag i mitt arbete undersöka på vilka sätt jag som lärare kan arbeta med hälsa i skolan för att vara förberedd både i tanke och i handling när jag själv kommer ut och ska arbeta som lärare. Jag vill också genom mitt arbete undersöka vilka tankar några lärare har kring arbetet med hälsa i skolan och hur de arbetar med detta med sina elever. Jag vill även ta reda på hur barns och ungdomars hälsa är idag i Sverige. Jag vill också titta på vad några barn i år 1- år 4 har för kost- och motionsvanor eftersom det hela tiden kommer fram uppgifter att vi äter sämre och rör oss mindre idag jämfört med för ett antal år sedan. Jag har också ett personligt intresse i ämnet eftersom jag har många negativa upplevelser av hur jag som elev kände att jag utsattes för obehagliga upplevelser under idrottspassen. Då handlade det inte om att utgå från eleven och hans/hennes behov utan där skulle alla göra det läraren sa och prestera utifrån vissa uppsatta krav. Leken och rörelsen var inte det viktiga. Detta ledde till att jag kände mer och mer motvilja inför gymnastiklektionerna. För att barnen i tidiga år ska känna glädjen i att röra sig måste de också få den upplevelsen från början. Jag vill därför genom bland annat min enkät undersöka vad ett antal barn i år 1- år 4 har för uppfattning om att röra sig och vad de tycker är roligt.

## 2. Syfte och problemformulering

Syftet med detta arbete är att försöka ta reda på vilka olika delar begreppet hälsa innefattar och därigenom få fram en helhetsbild av hälsobegreppet. Hälsa innebär många olika saker som till exempel kost, motion och socialt välbefinnande. Dessa och många fler faktorer är avgörande för om människan har hälsan eller inte. Jag vill utifrån denna helhetsbild titta på hur hälsoarbetet i skolan kan bedrivas på några olika sätt och då tillgodose de delar som hälsa innefattar och de behov som finns hos eleverna.

Utifrån det syfte jag har med mitt arbete ställer jag mig följande frågor;  
Vilka olika definitioner finns av begreppet hälsa?  
Vad innefattar fysisk respektive psykisk hälsa?  
Hur bedrivs hälsoarbetet aktivt i skolorna idag?  
Har leken någon betydelse för barnens hälsa?

### 3. Litteraturbearbetning

Jag har till mitt arbete med barn, hälsa och skola läst litteratur kring barns hälsa både den fysiska och den psykiska för att kunna bilda mig en uppfattning om hur barns hälsa är idag. Jag har valt att inte fördjupa mig i de olika områdena inom fysisk och psykisk hälsa såsom till exempel övervikt, fysiska och psykiska handikapp, mobbning, ätstörningar med mera utan i stället valt att bara ta upp begreppen fysisk och psykisk hälsa i en allmän diskussion och nämna några av de olika delarna kortfattat. I litteraturen har jag också studerat vilka vanor barn och ungdomar har vad gäller fysisk aktivitet, idrott och kost samt lekens betydelse för barnet och om den påverkar hälsan i någon riktning. Jag har även läst litteratur som behandlar några olika sätt att arbeta med hälsa i skolan.

#### 3.1 Definition av begreppet hälsa

Definition av hälsa enligt Nationalencyklopedien;

**hälsa** (fornsv. *hælsa*, bildning till *hel*, *hæl* 'lycka', ett ord besläktat med *hel*).

Svårigheterna att teoretiskt avgränsa begreppet hälsa kan spåras så långt tillbaka i tiden som ordet finns skriftligt belagt. Världshälsoorganisationens (WHO:s) definition på hälsa (1946) kan dock anses relativt väl spegla vad vi menar med hälsa nämligen "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom eller handikapp". Därmed beskrivs hälsa som ett positivt tillstånd, vilket inbegriper hela individen i förhållande till hans/hennes situation. WHO:s definition av hälsa har av många uppfattats som utopisk. Det har emellertid visat sig svårt att ange en mindre kontroversiell definition. (Nationalencyklopedien, multimedia 2000)

I en rapport skriven 1974 av Marc Lalonde, tidigare hälsominister i Canada, utvecklades hälsobegreppet genom att han sa att faktorer som bestämmer hälsa visar på de möjligheter som finns att förebygga ohälsa. Denna rapport vidgade hälsopolitiken. Tidigare hade man hållt sig inom hälso- och sjukvården. Nu fokuserades i stället intresset mot faktorer som bestämmer hälsan såsom biologiskt arv, miljö och livsstil. Hälsobegreppet har idag blivit mer sammansatt. Det kan vara så att man är fri från sjukdom rent medicinskt men ändå må dåligt, man kan ha brutit ett ben men trots det ändå må bra (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Mats Barlow definierar hälsa i sin bok *Se mig, förståmig* enligt följande;

...att må och fungera väl i ett fysiskt, psykiskt, socialt och ekologiskt perspektiv.  
(Barlow, 1997, s.14)

Hälsa handlar om hela individens tillvaro, att hela tiden sträva efter situationer som ger näring, lust och mening å livet (Barlow, 1997).

### 3.2 Barns hälsa

Några tendenser vad gäller barns hälsa i Sverige är;

- Barn och ungdomar i Sverige är bland de friskaste i världen. Deras hälsa fortsätter att förbättras.
  - Spädbarnsdödligheten hör till de lägsta i världen.
  - Barnolycksfallen fortsätter att minska.
  - Sedan några år tillbaka börjar synas tecken på socialt relaterade skillnader i barns hälsa.
  - Allt fler barn och unga söker hjälp för psykiska problem. Om detta betyder att den psykiska ohälsan faktiskt har ökat vet ingen med säkerhet idag.
  - Allergierna, "barnens folksjukdom", fortsätter att öka.
  - Det finns stora brister när det gäller flyktingbarnens hälsa.
  - Allt fler unga testar droger.
- (Lundborg m.fl., 1997, s.66).

1996 års rapport från BO, Barnombudsmannen, visar att barn och unga generellt har god hälsa men att den är socialt betingad och villkoren inte är jämlika. Gynnsamma sociala och ekonomiska förhållande ger barn bättre hälsa i nästan alla avseenden jämfört med de barn som har mer missgynnade uppväxtvillkor vilket märks tidigt. Fler barn har det bättre nu jämfört med tidigare och de barn som har det bra får det bättre och bättre. Däremot blir de så kallade gråzonsbarnen fler. De nätverk som finns kring dessa barn tunnas ut, det finns färre vuxna som kan ge stöd och uppbackning vilket ger barnen en sämre situation. Det finns också tendenser till anonymitet, främst i storstäderna, vilket bland annat tar sig uttryck i att vuxna inte lägger sig i vad andras barn gör. För att alla barn ska bli lika gynnade från början krävs en stärkning av den sociala miljön - stöd till föräldrar och nätverk. En god omsorg utanför hemmet är också viktig (Lundborg m.fl., 1997).

Enligt uppgifter från BRIS, Barnens rätt i samhället, handlar många av samtalen till deras hjälptelefon om påvingad ensamhet och dåliga relationer med

kamrater och vuxna. Personalen på BRIS beskriver situationen som att de vuxna abdikerar från barnens värld (Wästlund, 1999).

Genom studier i tredje världen har framkommit att befolkningens kunskapsnivå har effekt på barns hälsa. Detta visar sig också i rikare länder genom att ju högre kunskapsnivån är desto bättre är hälsan (Lundborg m.fl., 1997).

Svenska och internationella studier visar att både den fysiska och den sociala miljön har mycket stor betydelse för trivselen i skolan. De ungdomar som tycker om att gå i skolan lever oftast mer hälsosamt jämfört med de som vantrivs i skolan (Lundborg, m.fl., 1997).

### **3.2.1 Barns fysiska hälsa**

Svenska ungdomar idag är materiellt och socialt väl tillgodosedda. Förutsättningar och resurser är däremot ojämnt fördelade. Det finns tydliga skillnader mellan olika socioekonomiska grupper. I vissa förortsområden med flerfamiljshus kan man se att barn och ungdomar har sämre tillväxt jämfört med riksgenomsnittet. Skillnaderna verkar öka. Undersökningar visar ökande ohälsa bland ungdomar. I en studie som gjorts med drygt 1200 elever i åldrarna 8 till 17 år framkommer att en tredjedel haft ont i ryggen och nästan hälften återkommande huvudvärk. Dessa besvär ökar med stigande ålder och flickorna har oftare ont än pojkarna (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Andelen överviktiga ökar. Bland pojkar kan man se, genom undersökningar gjorda mellan 1981 och 1993, att de blir fetare. Pojkarnas vikt har ökat mer i förhållande till hur mycket längden ökat mellan åren 1962 till 1993 (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997). Pliktverket, som har hand om mönstring av värnpliktiga, har också kunnat se en viktökning bland de värnpliktiga. Statistik mellan 1971-1995 visar att andelen överviktiga har ökat från 6,9% till 16,3% (Utbildningsutskottets öppna utfrågning, 2000).

### **3.2.2 Barns matvanor/kost**

Dagsbehovet av energi och näring bör fördelas procentuellt enligt följande;

- Frukost 25-30% av dagens totala energibehov
- Lunch cirka 30%
- Mellanmål 2-3 st cirka 10-15%
- Kvällsmat ca 30%

Förutom att vårt dagsbehov av energi och näringsämnen ska täckas är det också viktigt att måltiderna fördelas jämnt under de timmar på dygnet vi är aktiva. Går

det för lång tid mellan de olika måltiderna finns risken att vi blir trötta och oskärpta på grund av att till exempel blodsockerhalten sjunker (Rydqvist, Winroth, 1995).

Kroppens utveckling och hälsa kan påverkas av för lågt intag av energi- och näringsämnen. I värsta fall kan det också leda till medicinska följder såsom ätstörningssjukdomarna anorexia och bulimi. Det energi- och näringsbehov ungdomar har är beroende av deras kroppsstorlek och fysiska aktivitet.

Ungdomar - både pojkar och flickor - i och strax efter puberteten har lika stort energibehov som vuxna män och kvinnor. Tillväxten är beroende av energi- och näringstillförseln - tillräcklig tillförsel ger normal tillväxt, för låg hämmar tillväxten (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Vid undersökningar som gjorts 1993/1994 fick man fram att bland 11-15-åringar äter 70% frukt dagligen, 20% knäcke- eller fullkornsbröd. Cirka 20% åt godis eller choklad varje dag - bland de mindre barnen var denna andel något lägre. Ett par procent åt hamburgare eller korv varje dag. Bland barn i fjärde skolåret åt 72% middag varje dag eller nästan varje dag tillsammans med hela familjen. Vad gäller frukosten var motsvarande siffra 92%. Barn med utländsk bakgrund åt oftare middag med hela familjen men mer sällan frukost (Barnombudsmannen, 1998).

Tendensen idag vad gäller mat är att vi äter snabbt och slarvigt. Vi stressar och slänger i oss maten. Helhetssynen på mat saknas också. Maten plockas isär i detaljer - fibrer, gröna nyckelhål på paketen, lite fett och rätt fett är sådant vi letar efter när vi handlar och äter maten. Det finns nästan ingenting som är onyttigt. Det som är viktigt att tänka på är att äta rätt mängd vid rätt tillfälle. Vuxna har också ett ansvar gentemot barnen nämligen att förmedla en mer livsnjutande inställning till mat i stället för att beklaga sig över hur mätt man är efter maten eller att man "syndat" med en bulle eller en chokladbit. Skolan har också en uppgift att fylla vad det gäller att skapa bra matvanor. Att servera frukost på morgonen till barnen kan vara bra så att alla får en bra start på dagen för att sedan kunna arbeta. Många skolor serverar skollunchen tidigt på förmiddagen vilket innebär att alla elever inte är hungriga då och resten av dagen kommer i otakt vad gäller måltiderna (Aktiva skolföräldrar, 1999:3). Det är också så att många elever upplever skolmatsalen stökig och otrivsamt med en hög ljudvolym. På en del fritidsgårdar serveras pizza, piroger och varma mackor vilket gör att eleverna väljer att äta där i stället efter skolan. Skolan måste därför diskutera hur skolmaten kan göras så god att eleverna gärna äter av den. Ett alternativ till en stor skolmatsal kan vara att ordna småklassrumsnära matlokaler där lärare och elever äter tillsammans i en miljö som då blir mer familjär (Aktiva skolföräldrar 2000:3).

### 3.2.3 Fysisk aktivitet och idrottsvanor hos barn

Rörelseträningen måste utgå från barnet och barnets värld. Det är de vuxnas uppgift att verka för lusten att röra sig och att den fysiska aktiviteten grundläggs tidigt i ungdomsåren (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Den fysiska aktiviteten för barn;

- förbättrar astmabarns situation
- minskar negativa effekter av cystisk fibros
- minskar insulinbehov vid diabetes
- minskar förhöjt blodtryck
- minskar negativa effekter av muskelsjukdomar
- motverkar fetma.

(Nordlund, Rolander, Larsson, 1997, s.19)

Den fysiska aktiviteten är viktig både för hälsan och välbefinnandet (Lundborg m.fl., 1997). Är man fysiskt aktiv bidrar det också till att aktiviteten ökar på andra områden (Wästlund, 1999).

Fysisk aktivitet är en väsentlig friskfaktor. Inaktivitet är en stor riskfaktor för sjuklighet. De som är tränade men överviktiga har knappt några riskökningar alls. Det är bättre att vara tränad och överviktig än att vara otränad och normalviktig. 90% av våra rörelser är färdiginlärd före 13 års ålder. Därför är det viktigt att lära in rätt rörelser i ergonomin inom ämnet idrott och hälsa vilket kan förhindra aktivitetsrelaterade besvär i vuxenlivet. En studie där jämförelser gjorts mellan elever som har fyra timmars idrottsundervisning jämfört med två timmar visar att de elever med fler undervisningstimmar i idrott har 35% större bentäthet. Belastande rörelser är viktiga för att förebygga benskörhet och frakturer. Var tionde ungdom har kända riskfaktorer kopplade till hjärtkärlsjukdomar. Fysisk inaktivitet är en faktor som bidrar till kärlförändringar. En regelbunden fysisk aktivitet kan bidra till att dessa sjukliga processer stannar av och till och med går tillbaka. Fysisk inaktivitet leder också till dålig motorik vilket ger en ortopedisk risk (Utbildningsutskottets öppna utfrågning, 2000).

Idag är det alltför många barn och ungdomar som inte ägnar sig åt någon organiserad idrott på sin fritid. Det finns heller inte så mycket lekfull, spontan idrott bland barnen vilket beror på att vuxna ofta talar om för barnen vad de ska göra. Barnen har svårt att ta egna initiativ. Till detta kan också läggas att antalet timmar minskar i skolan vad gäller den fysiska aktiviteten (Engström i Lundborg m.fl., 1997). Enligt Lgr 80 var antalet timmar i ämnet idrott 537 samt 151 timmar för

friluftsdagar, enligt Lpo 94 var timantalet i ämnet idrott och hälsa 460. 1999 utökades timantalet till 500 timmar.

Den fysiska aktiviteten i samhället har sjunkit dramatiskt på bara några generationer men vi behöver den fysiska aktiviteten för att leva ett optimalt liv. Den fysiska aktiviteten har förlagts till fritiden eftersom skolan inte kan tillgodose barnens totala behov av fysisk aktivitet. Studier har gjorts i Stockholms län 1968, 1984, 1992 och 1997 vad gäller barns och ungdomars fysiska aktivitet. Studierna genomfördes i innerstaden och i ett antal invandrartäta förorter. Kravet på motion var en gång i veckan under fritid och innebar då att jogga, simma eller spela fotboll. I slutet av 60-talet var många pojkar regelbundet aktiva. Sedan dess har antalet aktiva sjunkit men är nu något så när stabilt. Vad det gäller flickor är tendensen densamma men få flickor från invandrartäta orter i Stockholm är aktiva. De som är aktiva är delvis aktiva i idrottsföreningar. Grovt räknat är hälften av ungdomarna aktiva en gång i veckan. Om man ställer högre krav på fysisk aktivitet så är det mycket färre som är aktiva och då ofta i någon idrottsförening. Här kan man se en förändring sedan slutet av 60-talet. För flickorna är skillnaden mycket stor - i södra Stockholm är det mycket få som är aktiva. Om man jämför med övriga landet är variationerna stora - det är starkt kulturellt och socialt impregnerat. Generellt är pojkar mer aktiva än flickor (Utbildningsutskottets öppna utfrågning, 2000).

Vid en annan undersökning som gjorts bland svenska skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år framkom att 75% av pojkarna tränade minst två gånger i veckan. Motsvarande siffra för flickorna var 60% (Barnombudsmannen, 1998).

Genom undersökningar som gjorts 1997 bland flickor och pojkar i fjärde skolåret framkom att även här var någon form av idrottsutövning den vanligaste fritidsaktiviteten. Detsamma kan man se bland lite äldre barn enligt Ungdomsstyrelsens enkät från 1997. Det är dock så att idrottsaktiviteten minskar med stigande ålder (Barnombudsmannen, 1998).

Bland förskole- och lågstadiebarn är ändå sport och gymnastik den populäraste fritidsaktiviteten - 59% deltog i någon aktivitet varav 42% ägnades åt sport och gymnastik. Denna undersökning gjordes 1995/96 (Barnombudsmannen, 1998).

Andelen barn och unga som inte alls ägnar sig åt någon idrott under sin fritid ökar markant. Var tredje flicka och var fjärde pojke är fysiskt inaktiva. Detta leder till att förslitningsskador börjar märkas redan i unga år. Den dåliga fysiska kapaciteten leder också till sämre hälsa. De barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva går också miste om viss livserfarenhet - många barn vet inte hur man beter sig exempelvis ute i naturen. Det innebär också att klyftan ökar mellan de fysiskt aktiva och de fysiskt passiva. Det är också så att alla barn inte får tillträde

till idrotten på grund av att alla inte har föräldrar som ställer upp med skjuts till och från aktiviteterna. Alla föräldrar vill inte eller kan inte engagera sig (Engström i Lundborg m.fl., 1997).

Idrotten ska fungera som ett medel för barns hela utveckling. Det ska inte vara prestationsbedömningen som är viktig utan i stället rörelseträningen. Den ska ge förutsättningar för god fysisk och psykisk hälsa (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997). Många barn/ungdomar slutar att idrotta och lämnar idrottsföreningarna. Anledningarna är att de inte platsar i laget, intresset för tävlingsidrott avtar samt att leken tar slut och prestationskraven blir för höga (Wästlund, 1999).

Den som ständigt förlorar upplever besvikelse och psykisk obalans. Därför bör inte individuella idrottstävlingar förekomma i så stor utsträckning i skolan. Ej heller val av lag på ett sådant sätt att vissa elever förstår att de inte platsar/är önskvärda i kompisarnas lag. Det ska vara så att alla i laget är kamrater, varje insats ska vara lika värdefull samtidigt som alla ska ha rätt att misslyckas (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Rörelse som kunskapsområde behöver mer uppmärksamhet. Det är viktigt att grundlägga och ta tillvara det spontana rörelsebehovet i de tidiga åldrarna (Utbildningsutskottets öppna utfrågning, 2000).

För att tidigt grunda ett lustfyllt förhållande till idrott och fysisk aktivitet hos barn och ungdomar ska de erbjudas roliga aktiviteter (Svenska Skolidrottsförbundet i Wästlund, 1999). Det är också viktigt att eleverna känner trygghet och stimulans - en trygghet i att använda sin kropp och en stimulans i att vilja göra det. En högstadieskola i Stockholm med 75 procent invandrarelever hade problem med att få flickorna att delta i idrottsundervisningen. För att få en lösning på problemet försökte skolan lägga upp undervisningen utifrån elevernas behov och intressen samt delade upp eleverna i pojk- och flickgrupper eftersom det var vad flickorna ville. De kunde då i lugn och ro röra sig och arbeta med att lära känna sin kropp, stärka den och bli belåten med den utan att ha pojkarnas granskande blickar på sig (Wästlund, 1999).

De elever som inte går på idrottslektionerna avstår därför att de tycker att lektionerna inte utgår från deras egna intressen och behov (Utbildningsutskottets öppna utfrågning, 2000).

Idrotten i skolan har som uppgift att presentera och intressera eleverna för olika typer av till exempel bollsporter, ge eleverna kännedom om sin kropp, ge dem kondition samt träna den sociala kompetensen. Syftet är alltså inte längre att

färdighetsträna olika saker, det ansvaret läggs i stället på idrottsrörelsen (Wästlund, 1999).

### 3.2.4 Lekens betydelse

Man blir aldrig för gammal för att leka, däremot blir man gammal när man slutar leka.  
(Huitfeldt m.fl., 1998, s.60)

Det är inte en livsnödvändighet för människan att leka vilket det är för djuren. Leken är en oerhörd hjälp för att vi ska kunna utvecklas till harmoniska människor. Utifrån helhetsbegreppet för lek och dess kännetecken så säger de flesta forskare att i leken är leken ett mål i sig. Det viktiga är inte produkten i leken utan det är processen som är viktig. Vygotsky säger att leken är sitt eget mål (Huitfeldt m.fl., 1998).

Flera olika möjligheter att utvecklas genom den goda leken ges för de som deltar i leken (med den goda leken menas då att alla får vara med i leken och att ingen mobbas i leken);

- Fysiska egenskaper och begrepp tränas.
- Intryck från omgivningen sorteras och bearbetas.
- Sinnena tränas och får individen att snabbt reagera på olika impulser.
- Den sociala förmågan tränas vid interaktion med andra.
- Kreativitet och fantasi tränas (Huitfeldt m.fl., 1998).

Alla funktioner tränas inte i alla lekar och betydelsen av de olika funktionerna varierar också beroende på vad det är för lek (Huitfeldt m.fl., 1998).

Leken är viktig för stimulans av alla sinnen. Där får barnen möjlighet att träna och utveckla både motorik och språk. Det ska vara en glädje att röra sig och därigenom upptäcka både kroppens och själens möjligheter. Genom leken och rörelsen blir detta möjligt (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Det är svårt att lära ut förmågan att leka - det är något barnen måste lära sig själva. Undviker barnet att bli taget i någon form av jaktlek men accepterar när han/hon blir fast så kan barnet leka. Det är svårt att veta var gränsen går för hur allvarligt barnet ska ta leken. Det är en balansgång som inte heller kan läras ut utan som barnet själv måste känna. Ofta är det denna balansgång som avgör om leken blir lyckad eller inte. De barn och ungdomar som har fått leka mycket under trygga former klarar av att göra denna avvägning. För att hjälpa barn som har svårt att leka på traven kan man välja lekar som är enkla, som man vet

fungerar bra, där ingen pekars ut och som har klara och enkla regler (Huitfeldt m.fl., 1998).

Vid val av lekar bör hänsyn tas till barnens mognad annars känner de sig inte motiverade. Alla barn ska lockas av leken och den ska inte upplevas negativt av någon. Samtidigt som leken ska vara rolig så tränar och utvecklar barnen genom leken många grundläggande kroppsliga och själsliga egenskaper. Därför har leka, träna och tävla stor betydelse för den kroppsliga och själsliga hälsan (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Vägen till fysisk hälsa går över den psykiska.  
(Nordlund, Rolander, Larsson, 1997, s.26)

Leken är också något som gör att barnen klarar sig från stress. I leken existerar inte tiden och där är allt möjligt. Lektiden har idag krympt för barn och det finns barn som tycker att det inte är någon idé att börja leka därför att de inte hinner - ett mönster de tagit över från de vuxna (Aktiva skolföräldrar, 1999:4).

### **3.2.5 Barns psykiska hälsa**

Den kroppsliga hälsan förbättras jämfört med den psykiska hälsan. Bland barn och ungdomar håller den psykiska hälsan på att försämrans på flera olika sätt på. Många rapporter visar att fler barn och ungdomar söker hjälp för psykiska problem. De som på olika sätt möter barn och ungdomar i sitt arbete säger också att de problem barn och unga har är mer komplexa samt att det blivit vanligare med psykiska störningar. Allt fler unga söker hjälp för psykiska problem. De orsaker som kan ligga bakom detta kan bland annat vara större press på barnfamiljer samt större barn- och ungdomskullar. Samtidigt har skolans och förskolans möjligheter att hjälpa till minskat på grund av att skolan har färre psykologer och kuratorer att tillgå (Lundborg m.fl., 1997).

Av alla barn och ungdomar är det minst 5-10% som lider av psykiska problem och störningar vid en viss tidpunkt. Särskilt betydelsefulla för barn och ungdomar som har dessa problem är goda basverksamheter i barnomsorg, förskola och skola (Barnombudsmannen, 1998).

Mellan åren 1986-1994 har psykosomatiska problem såsom huvudvärk, magsmärtor och sömnsvårigheter ökat bland barn i åldrarna 11-15 år. Detta gäller både bland flickor och pojkar. Det är emellertid fler flickor än pojkar och besvären blir vanligare med stigande ålder. Svenska barn skiljer sig inte från barn i andra länder vad gäller dess besvär (Barnombudsmannen, 1998).

Något som är viktigt för välbefinnandet är att ha kamrater. Vid undersökningar gjorda bland barn i år 4 tyckte 17% att de hade för få kamrater och ville därmed ha fler. Vart tredje barn har upplevt att de inte får vara med kompisarna och blir lämnade ensamma (Barnombudsmannen, 1998).

Det finns inget givet samband mellan föräldrars arbetslöshet och barns psykiska hälsa. Däremot kan arbetslösheten vara en faktor i barnens problembild. Föräldrar försöker sätta barnen främst så att de inte ska bli lidande. Vid intervjuer som gjorts med skolsköterskor framkom dock att arbetslösheten påverkade barnens hälsa i och med sämre ekonomi. Föräldrarna hade inte råd att besöka exempelvis vårdcentral varvid skolan då i stället fick gå in. Enligt intervjuer som gjorts med lärare påverkades inte barnen negativt av föräldrarnas arbetslöshet om de i grunden redan hade en bra självkänsla. Det har också framkommit i intervjuer som gjorts med barn att de har en stark tilltro till framtiden oberoende av om föräldrarna har arbete eller inte (Lundborg m.fl., 1997).

Barn till invandrare måste få möjlighet till undervisning i sitt eget hemspråk annars upplever barnet ej trygghet och känner kaos (Lundborg m.fl., 1997).

I en undersökning som gjordes i början på 90-talet bland barn och ungdomar i Stockholm framkom att nästan hälften av flickorna och drygt en tredjedel av pojkarna på gymnasiet ofta är stressade. Bland flickorna kunde man se att de oftare hade spänningshuvudvärk kopplad till skolsituationen samt upplevde mer av bekymmer i vardagen och även inför framtiden. De kände också mindre av mening och sammanhang i tillvaron, mer ensamhet, hade sämre självkänsla och självförtroende och upplevde den fysiska och psykiska miljön sämre (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Studier visar att ett gott självförtroende har stressmildrande effekt. Det är därför viktigt att i tidiga år träna egenskaperna att hantera svårigheter, att lita på sig själv, att ha tilltro till sin egen förmåga och därigenom få ett bra självförtroende. I såväl hälsoarbetet som i arbetslivet får mentala faktorer en allt större betydelse. Genom ett avspänt förhållningssätt till sig själv upplevs välmående vilket också leder till en positiv grundinställning. Möjligheterna ses i stället för hindren. En människa som är mentalt stark och avspänd tar befälet över sitt liv, vågar sätta gränser och kan också utnyttja den anspänning som stress ger. En mentalt stark människa har också större chans till engagemangsupplevelser och att klara oförutsedda förändringar och att skapa egna förändringar (Wästlund, 1999). Muskelavslappning påverkar både barn och vuxna på det sättet att de känner ett ökat lugn och en dämpning av oro och stress. Den positiva stressen behöver vi för att kunna prestera maximalt när det verkligen gäller men den negativa stressen som ofta är förknippad med oro och spänning kan i längden ge

kroppsliga besvär (Setterlind i Nordlund, Rolander, Larsson, 1997). Det är vanligt att ungdomar i tonåren har svårare att slappna av jämfört med mindre barn som oftast har en naturlig avspändhet (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

### **3.3 Hur kan man arbeta med hälsa i skolan?**

Kursplanen i idrott och hälsa betonar hälsoaspekten framför att lära ut olika idrotter (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan.

(Kursplanen i idrott och hälsa, 2000, s.22)

Ämnet idrott och hälsa har ett begränsat utrymme som enskilt ämne. Därför måste vi i skolan hitta alternativa arbetsmetoder vad gäller hälsa i skolan (Svenska Skolidrottsförbundet i Wästlund, 1999).

Enligt skolans styrdokument ska många olika moment rymmas inom ämnet idrott och hälsa;

- spänningsreglering, stresshantering, inre trygghet
- självbild, koncentration, kreativitet, glädje
- utveckling av positiva hälsovanor
- kommunikations-, relations- och teamträning
- beslutsfattande
- ledarskapsträning (Wästlund, 1999).

För att det ska vara möjligt att arbeta hälsoinriktat och få med alla dessa olika delar är det nödvändigt med samverkan mellan personal och de olika ämnena (Wästlund, 1999).

Ämnet idrott och hälsa har flera uppgifter;

- Regelbunden fysisk träning
- Inlärnin g av olika färdigheter samt motorisk inlärnin g som till exempel att lära sig simma
- Hur kroppen bör tränas
- Hur ohälsa kan förebyggas
- Lek och rekreation
- Lära sig ett förhållningssätt till kroppen och den egna förmågan (Utbildningsutskottets öppna utfrågnin g, 2000).

Det är viktigt att tidigt ge människan insikt om livsstilens betydelse för livet och fostra så att individen kan ta eget ansvar för sin hälsa. Det är också nödvändigt på grund av att många yrken inte är fysiskt krävande - du måste själv på fritiden se om din egen kropp fysiskt. Skolan har inte bara en kognitiv uppgift utan ska också se till att eleverna utvecklas och får fysisk, mental och social kompetens vilket det finns två skäl till. Det ena är för att undvika sjukskrivningar på grund av stress, utbrändhet och övervikt och det andra är för att näringslivet behöver mentalt starka människor. Förväntningarna från näringsliv och samhälle kommer att vara sådana att de elever som lämnar skolan måste vara både fysiskt och mentalt starka vilket gör det möjligt för dem att må och fungera bra i det förändringssamhälle de kommer ut i (Wästlund, 1999).

Hälsofrämjande skola är ett projekt initierat av Folkhälsoinstitutet i WHO:s (WHO-Världshälsoorganisationen) regi. På en av dessa skolor, en högstadieskola, lades arbetet upp så att en projektgrupp på skolan först utsågs. Denna grupp bestod av idrottslärare, skolsköterska och rektor. Anslutna till gruppen var också hemkunskapsläraren och syokonsulenten. Arbetet började med att studera skolans styrmedel för hälsoundervisning och tog då fasta på ett av grundskolans tolv mål att sträva mot som är hälsa utifrån WHO:s hälsodefinition - fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Detta strävansmål visar på en grundläggande betydelse för ämnet hälsa (Wästlund, 1999). Denna helhetssyn på hälsa enligt WHO gjorde att skolan ansåg det naturligt att ansvaret för hälsoundervisningen inte kunde läggas enbart på ämnet idrott och hälsa eller skolhälsovården utan det skulle i stället vara ett samarbete över alla gränser där samtliga lärare och personal på skolan skulle delta i arbetet. För att personalen på skolan skulle kunna stödja och hjälpa eleverna i deras hälso- och självbildsarbete var det viktigt att personalen var goda förebilder och var intresserade av en aktiv och positiv livsstil. De i personalen som ville fick därför göra sin egen hälsoprofil och hela personalen samlades därefter två dagar på en friluftsanläggning för att få prova några olika lågintensiva träningsformer som till exempel tai chi och vattengymnastik. Därefter bildades sedan små informella grupper för fortsatt träning och en vision - en hälsopedagogisk plattform -

började ta form. Visionen hade den pedagogiska idén att hälsan, den fysiska, mentala och sociala kompetensen, är drivkraften till både ut- och inläring, alltså både för lärare och elever (Wästlund, 1999).

Det är svårt att ändra vanor. Därför är det viktigt att börja med hälsofrämjande arbete i unga år innan de dåliga levnadsvanorna har slagit rot. Information om framtida faror är inte det som får människor att intressera sig för sin hälsa. Ungdomar lever i nuet och funderar inte så mycket över vad som händer i framtiden. För att väcka intresse för livsstilens betydelse gäller det att det kopplas till livet som levs just nu och till de egna upplevelserna. För att väcka det egna ansvaret och göra människor medvetna om hur levnadssättet påverkar deras liv är det bästa sättet att starta denna process, när det gäller ungdomar, att ha en dialog som medvetandegör detta. I en gruppdiskussion är det lätt att dölja sig bakom "det gäller inte mig". Däremot i hälsoarbetet bland de yngre barnen kan det mycket väl ha en gruppdynamisk karaktär. För yngre barn är inte den personliga integriteten så viktig och de är ofta öppna och oblyga vilket kan vara en fördel när man arbetar i grupp. Någon form av föräldrasamverkan är dock nödvändig då (Wästlund, 1999).

Arbetet kring hälsa börjar med att en elevprofil görs utifrån ett frågeformulär om hälsovanor och hälsoupplevelser. Denna fylls i hemma i lugn och ro enskilt eller tillsammans med en kamrat eller förälder. Avsikten med dessa frågor är att starta en tankeprocess hos eleven kring den egna livsstilen. Det är frågor som berör ungdomar; kamrat- och vuxenrelationer, droger, motion, kost, fritidsaktiviteter, hur eleven upplever sin kropp, styrka, stress, smärtsymtom, alkohol, hur eleven upplever livet, vad eleven presterar i skolan samt vilka ambitioner han/hon har. Efter att dessa frågor besvarats genomför eleven ett antal laborationer kring kondition, styrka, smidighet och balans. De upplevelser och resultat eleven fått vid laborationerna knyts samman med frågorna om elevens hälsovanor och hälsoupplevelser i ett samtal med någon som har utbildning i metoden. I och med detta får eleven insikt i hur livsstilen står i relation till hälsan och medvetenheten om vad i livsföringen som får dem att må bra ökar. En inre motivation och drivkraft till ett aktivt och positivt liv tänds (Wästlund, 1999). Detta hälsofrämjande arbete har en salutogen inriktning det vill säga utgår från det friska och talangfulla. Metoden gör ungdomarna medvetna om sin egen kraft att påverka sin hälsa och söker upp det som är positivt i elevens livsstil just nu och börjar där. Det finns alltid något som är positivt. När de hittar de salutogena faktorerna kan de lättare hantera sina problem, öka sin hälsa och sina förutsättningar att klara sig bra i livet (salus betyder hälsa, genesis betyder ursprung), (Wästlund, 1999).

Genom att se på livet som att det är något så när begripligt, meningsfullt och hanterbart så kommer man inte att uppleva sig själv som ett offer, bränna ut sig

eller se livet enbart som en kamp för att överleva. Situationer av olika slag ter sig *begrifliga* när de sätts in i ett större sammanhang, *meningsfullhet* upplevs i och med att individen engagerar sig och hittar motiv för att göra olika saker. För att kunna *hanterat* sin situation skaffar sig människan resurser för att mentalt och fysiskt överleva. Ju starkare känsla av sammanhang människan har desto bättre är förmågan att hantera problemsituationer samt stress. Begreppet känsla av sammanhang introducerades av Aaron Antonovsky, medicinsk sociolog och professor. Han var under flera år gästforskare vid Lunds universitet och blev en viktig inspirationskälla till det salutogena arbetssättet (Wästlund, 1999).

Ett annat sätt att arbeta med hälsa i skolan mer övergripande kan vara att i elevvårdsarbetet arbeta med klimatet på skolan och i klasserna vilket Sigtuna kommun gjort. Ambitionen har varit att elevvården ska stödja alla barns utveckling. Det som är huvudsyftet i arbetet är att lärarna regelbundet och schemalagt får konsultation i sina lärarlag av skolpsykolog, skolkurator samt skolsköterska. Detta för att stötta lärarna och för att de ska stärka sin egen tilltro till att lösa problem direkt i klassrummen. Dessa lärare har också fått utbildning i bland annat barns utveckling, barns fysiska och psykiska hälsa. I vissa fall förekommer även enskild handledning när det gäller barn som har särskilda svårigheter (Lundborg m.fl., 1997).

På Mellringeskolan i Örebro startades 1994 ett hälsoprojekt i samarbete med Högskolan och Samhällsmedicinska Enheten i Örebro. Till en början ingick en arbetsenhet bestående av 11 lärare och 120 elever (år 4-9) i projektet. Hälsoprojektet schemalades och innefattade 20 minuter per dag och elev för att få kontinuitet i det hela - punktinsatser i form av temadagar eller temaveckor leder ej fram till förändringar därav schemaläggning (Barlow, 1997). Aktiviteterna låg företrädesvis under eftermiddagstid eftersom eleverna oftare var trötta och omotiverade under denna tid. Alla lärare skulle delta oavsett ämne. De delar som ingick i projektet var;

- Mental träning
- Inaktivitet
- Kost
- Droger: Alkohol, Narkotika, Tobak (Barlow, 1997).

Med mental träning menas då att genom långsiktig och systematisk träning utveckla sina mentala resurser för att må och fungera bättre (Unestål i Barlow, 1997).

Lärarna inledde projektet med en tvådagars kurs för att lära sig mer om ovanstående ämnen. Där diskuterades och fastställdes även vilken målsättning

och planering hälsoprojektet skulle ha. Arbetet med eleverna började med en allmän information och diskussion om hälsa (Barlow, 1997).

Den mentala träningen delades upp i två olika områden - mental grundträning samt målinriktad träning. Den mentala grundträningen innefattade avslappningsträning och muskulär avslappning. Den målinriktade träningen handlade om att koppla bort det yttre, vara koncentrerad på sig själv, sin kropp och sina tankar. Den mentala träningen syftade till att stärka bland annat självkänslan - du duger och törs. Den handlade inte enbart om att reglera spänningsnivån och hantera stressen utan också om att påverka vårt sätt att inhämta information och påverka inläringssituationen. Det var viktigt att barnen såg att denna träning inte nödvändigtvis måste bedrivas i gymnastiksalen utan också i klassrummet. Lärarens delaktighet i träningen var också viktig. Någon form av kroppsaktivitet ingick också i arbetet därför att många barn och ungdomar idag mår sämre på grund av att de sitter stilla i allt större utsträckning. Denna aktivitet som genomfördes utomhus kunde bestå av en promenad eller någon social lek som utfördes tillsammans vilket inte krävde ombyte (Barlow, 1997).

Kost var också en viktig del i hälsoarbetet. Många barn har dåliga matvanor hemifrån ofta på grund av stress. Snabbmat förekommer oftare i allt fler familjer och familjens gemensamma måltider tenderar att försvinna alltmer. I och med de vanor eleverna har med sig hemifrån "passar" inte skolmaten - de är inte vana vid vanlig husmanskost - och en del elever låter bli att äta. Kosten bör därför ha en viktig del i hälsoarbetet. I arbetet ägnade man sig inte enbart åt kost och näringslära utan även åt relationer, moral och etik, sex och samlevnad. Dessa ämnen handlade om värderingar och attityder och eleverna tvingades ta ställning i olika situationer (Barlow, 1997).

I arbetet med droger fick eleverna lära sig att det är viktigt att kunna säga nej och stå emot gruppträck, kunna göra egna, medvetna och positiva val. Arbetet innehöll också värderingsövningar, rollspel och eget undersökande arbete. Arbetets mål skulle vara att det ledde fram till ett ställningstagande, en positiv attityd och ett positivt beteende (Barlow, 1997).

Grundläggande för arbete med hälsa måste vara att det genomarbetas ordentligt och att de som är inblandade är klara över vilken målsättning är med arbetet. Det är också viktigt exempelvis i arbetet med mental träning att var och en gör det som känns bra, ingen ska känna sig tvingad till något. Det stora flertalet av eleverna hade en positiv inställning till arbetet med avslappning. De tyckte att det gick bättre ju längre de höll på - det blev en vana. Läraren som förebild betydde mycket tyckte de. Innan denna typ av projekt startar är det viktigt att

informera föräldrarna så att de vet vad skolan arbetar med och varför de gör det samt att arbetet är viktigt (Barlow, 1997).

Det ökade våldet i samhället hänger samman med att barn/ungdomar inte är medvetna om hur de fungerar, de har inte kontroll över sitt eget liv, sina känslor, tankar och beteenden. Arbetet med hälsa handlar om att skapa goda vanor och positiva beteenden, positiva värderingar och attityder. Det är skolan som tillsammans med föräldrarna tar ansvar för den enskilda individens emotionella utveckling, inte enbart den akademiska (Barlow, 1997).

Kvalitet handlar inte om att se till att varje elev får det enligt läroplanen föreskrivna antalet undervisningstimmar. Kvalitet i skolan handlar om att se till att varje elev mår bra, är motiverad, kan koncentrera sig vilket sammantaget innebär att grogrunden för inläring finns. I arbetet med hälsa är det viktigt med många positiva upplevelser vilket naturen erbjuder stora möjligheter till. Överlevnadsövningar är bra för att stärka självkänslan, öva samarbete i mindre grupper och utveckla kreativiteten. Vi-känslan är viktig (Barlow, 1997).

Skolan har en viktig uppgift i att öka barnens hälsa och kroppsmedvetenhet. Avspänning aktiverar funktioner i den icke dominanta hjärnhalvan. Detta ger större jämvikt och samordning mellan hjärnhalvorna vilket gör att hjärnans möjligheter kan utnyttjas bättre och vi mår också bättre (Unestahl i Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Skolans uppgift under 2000-talet är att göra eleverna fysiskt starkare, mentalt mer avspända och harmoniska samt socialt mer förmögna till empati och hänsyn. För att skolan ska lyckas med att fostra samhällsmedborgare måste skolan satsa mer på känsla och empati samt på hälsa ur ett helhetsperspektiv. Denna uppgift måste involvera hela skolan och även samarbetet med föräldrar och andra vuxna som träffar ungdomarna måste förbättras (Wästlund, 1999).

### **3.4 Barnets hälsa och inläringssituationen**

Koncentrationen är beroende av motoriska, socioemotionella och perceptionella processer, miljöfaktorer samt över- och underkrav (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Mycket kunskapsinhämtande hindras idag av dålig tilltro till den egna förmågan orsakad av dålig självbild.  
(Wästlund, 1999, s.29)

Känsla och intellekt hänger ihop och en god självbild är viktig för att kunskap ska bli till insikt och kunna användas. För att eleven ska känna engagemang i skolan måste han/hon ha en känsla av självförtroende och god självkännet, ha fysisk kraft och ett avspänt förhållningssätt till omgivningen. Har eleven inte dessa resurser blir skolarbetet ofta tungt och obegripligt. Eleven känner inte något sammanhang och resultatet blir håglöshet i stället för engagemang (Wästlund, 1999).

Det finns ett antal studier som visar på ett tydligt samband mellan höga betyg i skolan och fysisk aktivitet. Ros-Marie Ahlgrens doktorsavhandling "Skolelevs självvärdering" visar att en bättre kroppsuppfattning hos eleven, leder till en högre självvärdering samt en bättre självbild. Detta visar på sambandet mellan den fysiska och psykiska hälsan. Hon har också visat att elever med god kroppsuppfattning fungerar bättre i skolan. Det är också så att den inställning en människa har till sin egen kropp ofta avspeglar sig i den mentala utstrålingen och den inre säkerheten samt påverkar också självkänslan starkt. I tonåren när utseendet spelar stor roll är detta särskilt påtagligt. En god och riktig självbild, förtroende till sig själv ger inte bara kraft att klara motgångar utan är också en förutsättning för den kognitiva inlärningen - kunskapsinhämtandet (Wästlund, 1999).

Enligt rapporter från Barnombudsmannen framkommer att ungefär 10 procent eller cirka 100.000 elever utsätts för mobbning i den svenska skolan. Mobbning påverkar identitet, självkänsla och möjlighet till harmonisk utveckling. Mobbningen har också konsekvenser för lärandet - inlärning försvåras av otrygghet (Lundborg m.fl., 1997).

## **4. Uppläggning och genomförande**

### **4.1 Intervjuer**

Jag har i mitt arbete kring barn, hälsa och skola intervjuat sex lärare som arbetar med elever från år F till år 6 i grundskolan, tre av dem med de yngre barnen och tre av dem med de äldre barnen. De flesta av lärarna jag har intervjuat har jag träffat under tidigare praktikperioder ute på skolorna. En av dem har jag dock inte träffat tidigare. De arbetar på tre olika skolor i en medelstor kommun. Intervjuerna av lärarna har syftat till att ta reda på hur de praktiskt arbetar med hälsa i skolan, vilka olika delar de tar upp i hälsoarbetet, hur skolgården ser ut och vilka olika typer av rastaktiviteter barnen sysselsätter sig med. Jag har även frågat lärarna vad de tror leken har för betydelse för barnen, om

inlärningssituationen påverkas av barnens hälsa samt vilken beredskap skolan och lärarna har inför olika saker som har med barns hälsa att göra. Jag har valt att ta upp dessa olika områden i intervjuerna för att försöka få med så många olika faktorer som möjligt som har med barnens hälsa att göra och därigenom kunna göra jämförelser med den litteratur jag läst.

#### **4.1.1 Förberedelse**

För att lärarna skulle kunna förbereda sig inför intervjuerna delgav jag dem de områden som jag skulle ta upp i intervjun (se bilaga 1) men inte de precisa frågorna eftersom risken då fanns att svaren skulle bli konstruerade i stället för spontana. De fick några dagar på sig att förbereda sig inför intervjun.

#### **4.1.2 Genomförande**

Jag har under intervjuerna försökt att ta frågorna i tur och ordning även om frågorna ibland gick i varandra - svaret kom ibland innan jag hunnit ställa frågan. Intervjuerna har jag spelat in på band för att lättare kunna göra rättvisa åt det lärarna har sagt. Det är svårt att hinna anteckna allt den intervjuade säger och det är lätt att lägga in egna tolkningar om endast anteckningar görs. Risken finns då att omformuleringar görs som inte stämmer överens med svaret. I den första intervjun nämnde jag aspekterna fysisk och psykisk hälsa som följdfråga till hälsobegreppet men ändrade detta i de kommande intervjuerna eftersom jag upplevde att jag nästan lade svaret i munnen på den intervjuade. Jag frågade då endast vad hälsobegreppet innebar för läraren.

#### **4.1.3 Bearbetning**

I min bearbetning av intervjuerna har jag lyssnat igenom samtliga intervjuer i tur och ordning samtidigt som jag så ordagrant som möjligt skrivit ned vad de olika lärarna svarat. I min slutliga redovisning av intervjuerna har jag koncentrerat mig på att jämföra likheter och olikheter mellan lärarna. För att kunna redovisa detta på ett överskådligt sätt har jag därför tagit frågorna i tur och ordning och samlat lärarnas svar under olika frågerubriker (se bilaga 1).

### **4.2 Enkäter**

Jag har i mitt arbete om barn, hälsa och skola genomfört en enkätundersökning bland barn i åldrarna 7-10 år (se bilaga 3). Idén till enkäten fick jag när jag tog del av ett mindre arbete som två andra studenter gjort i en kurs i ämnen bild -

idrott - musik vid Linköpings universitet. Jag har till största delen utgått från de frågor de använt sig av i en liknande enkät efter samtycke från deras sida och endast gjort någon smärre omformulering av någon enstaka fråga. Syftet med enkäten har varit att få fram vad barn har för vanor vad gäller kost och motion för att kunna jämföra detta med de litteraturstudier jag gjort.

#### **4.2.1 Förberedelse**

Förberedelser gjordes i form av att jag tog del av en liknande enkät. Jag kontaktade en av studenterna som skrivit enkäten och berättade att jag höll på med ett examensarbete som skulle handla om barn, hälsa och skolan. Jag talade om att enkäten skulle vara lämplig att använda i mitt arbete och frågade om jag kunde utgå från enkäten i mitt arbete vilket hon samtyckte till.

#### **4.2.2 Genomförande**

Enkäten delades ut till 91 elever i fyra olika klasser med elever från år 1 till år 4. I min enkät uppmanade jag eleverna att besvara frågorna tillsammans med sina föräldrar dels för att informera föräldrarna om mitt arbete och vad enkäten skulle användas till och dels för att vissa frågor kanske kunde vara svåra att tyda beroende på barnets ålder.

I två av klasserna delade jag ut enkäterna i samband med intervjun av läraren och till en klass skickades enkäterna för att jag skulle hinna få in dem i tid för bearbetning. Jag förklarade för lärarna att jag ville ha in enkäten så fort som möjligt eftersom risken annars fanns att den blev bortglömd. Jag uppmanade också lärarna att prata med barnen att de skulle fylla i enkäten tillsammans med en förälder. I den återstående klassen delade jag själv ut enkäterna och informerade eleverna.

#### **4.2.3 Bearbetning**

I bearbetningen har jag arbetat med en fråga i taget, skrivit ned de olika svarsalternativen samt hur många som svarat under de olika alternativen. Under en del frågor som rör till exempel mat, frukt och fritiden blev svarsalternativen väldigt många. I sammanställningen har jag då valt att redovisa ett fåtal alternativ som fått många svar och samla övriga svarsalternativ under "Övriga".

## 5. Resultatredovisning

### 5.1 Intervjuer

Jag har valt att titta på likheter och olikheter bland de svar jag fått på mina frågor för att se de sex lärarnas grundinställning till hälsa, hur det påverkar sättet och innehållet att arbeta med hälsa och vilken tonvikt de lägger på arbetet med hälsa. Några av lärarna har svarat kortfattat på de olika frågorna medan andra svarat mer uttömmande.

#### 5.1.1 Redovisning av intervjuer

I nedanstående redovisning har jag valt att presentera frågorna (se bilaga 2) i tur och ordning i en löpande text och då använt mig av rubrikerna i det formulär lärarna fick ut innan intervjun (se bilaga 1). Jag har lagt till rubriken *"Förändring av barns lek"* i min redovisning. Vissa av frågorna var så samstämmiga i svaren från de olika lärarna och jag har då valt att redovisa dessa frågor mer kortfattat. Däremot vad gäller till exempel frågorna kring hur man arbetar med hälsa i skolan har jag valt att redovisa varje lärare för sig eftersom det finns så många olika saker de arbetar med och jag ville ha med samtliga.

##### 5.1.1.1 Hälsobegreppet/Fysisk och psykisk hälsa

På frågan vad hälsobegreppet innebär svarade samtliga lärare att det innefattar både den fysiska och psykiska hälsan, att må bra till både kropp och själ. En människa som har hälsan är glad och öppen uttryckte sig en av lärarna. En annan av lärarna sa att hälsa vad gäller skolbarn är allt det som barnen råkar ut för. Att barnen har hälsan är att de mår så bra som möjligt. Har ett barn ont i magen får man fundera på varför. Beror det på att det är hungrigt eller kan det vara av andra orsaker? Hälsa har också att göra med kost, hur barnen rör sig och massage för att nämna några exempel. För att kunna göra ett gott arbete måste du vara i psykisk balans uttryckte sig en lärare. Hälsa är också att må bra rent sjukdomsmässigt sa en annan lärare. Många barn kommer till skolan med feber, snuva, hosta och så vidare och skulle egentligen behövt stanna hemma från skolan.

### *5.1.1.2 Hälsoarbetet i skolan*

I arbetet med hälsa tar en av lärarna upp kost, sömn och motion för att barnen ska förstå att alla dessa delar påverkar hur vi mår. Detta gör hon i ett arbetsområde. Ämnet tas sedan upp när det känns aktuellt. Under en period när läraren märkte att eleverna åt dåligt med grönsaker införde hon grönsaksrace vilket innebar att ett schema sattes upp på tavlan under en tvåveckorsperiod där eleverna fick kryssa i varje gång de ätit grönsaker. Eleverna har senare efterfrågat detta igen. Vad gäller socialt välbefinnande i klassen så pratar de kontinuerligt om hur man ska vara mot varandra, det tas upp vid behov men också som ett enskilt arbetsområde. Avslappning är ingenting hon arbetar med för tillfället men påskolan finns just nu en person som praktiserar och som arbetar med avslappning och går runt i samtliga klasser. Läraren har ännu inte haft någon kontakt med denna person men väntas få det. Eleverna arbetade med massage när de gick i förskoleklass men läraren upplever sig inte kunna arbeta med det när hon inte har någon utbildning i ämnet.

En annan lärare upplever sig vara som lite av en mamma för eleverna. Hon uppmanar dem ständigt att äta ordentligt, dricka mjölk och dricka vatten för att orka. Eftersom eleverna alltid äter tillsammans med läraren i klassrummet försöker hon prata om kost vid måtiderna. De ska alltid ta av grönsakerna, smaka på maten och ser hon att någon äter dåligt uppmanas eleven att ta en knäkesmörgås till. Hon tar också upp kost vid utvecklingssamtal om någon äter dåligt för att försäkra sig om att eleven äter ordentligt hemma.

Under lektionstid tar hon gärna ett avbrott med någon ramsa för att få igång blodcirkulationen. Promenader är ett ständigt inslag. Ska klassen ut på någon utflykt går de i stället för att ta bussen eftersom många barn sitter stilla mycket. Hon tänker mycket på att eleverna ska må så bra som möjligt.

När hon har hemkunskap i år 5 arbetar hon med tema mjölk, tema frukt och tema potatis. Hon pratar med eleverna om vad kroppen och skelettet behöver.

Andra lärare som har eleverna i NO-ämnena tar också upp hälsa när de pratar om kroppen. I idrotten planerar läraren att ha ett rent teoripass kring hälsa.

Avslappning arbetar hon med på idrottspassen. Barnen har svårt att slappna av så därför tas en stund av passet där eleverna får lägga sig ner och försöka slappna av samtidigt som läraren går runt och känner på armar och ben. Även på morgonen som ägnas åt tjugo minuter tyst läsning uppmanas eleverna att slappna av. Hon försöker att överhuvudtaget ha ett lugnt och avspänt klassrumsklimat, ta det lugnt och inte stressa både för sin egen och elevernas skull.

Vad gäller droger tar hon hjälp av ett nykterhetsförbund som kommer ut till skolan under fyra tillfällen och då tar upp rökning, alkohol och narkotika. Bli det aktuellt i och med att någon till exempel börjar röka tar hon upp det direkt. De pratar ofta om i klassen att "var mot dina kamrater som du vill att de ska vara

mot dig". Hon ser efter så att barnen har någon att vara med på rasten och de får också som ansvarsområde att ta hand om en kompis. Hon har också så kallade ordrapportörer som talar om när någon sagt något snällt eller dumt. Detta pratar de sedan om allmänt i klassen utan att nämna några namn. Vid utvecklings-samtalet påpekar hon för eleven att det viktigaste är att tycka det är roligt i skolan och att inte vara rädd för någon. Hon säger att det är grunden för hälsa både fysiskt och psykiskt.

En tredje lärare tar upp hälsa i det dagliga samtalet exempelvis kring måtiderna som även här elever och lärare äter tillsammans i klassrummet. Hon pratar om vad som är bra att äta och kosten kommer även in som en naturlig del i olika teman till exempel tema hösten - vad som skördas och äts på hösten och vilka grönsaker som finns då. Varje dag tar hela klassen en kort promenad före lunch för att det ska hinna dukas i klassrummet i lugn och ro - barnen har svårt att koncentrera sig på andra saker när någon dukar - och för att få lite luft före maten och förhoppningsvis äta bättre. Det är nyttigt att gå ut och gå och barnen behöver röra på sig, de har svårt att sitta still. Detsamma gäller i klassrummet, det är inte naturligt för barnen att sitta stilla, de behöver gå upp och röra på sig säger läraren. Läraren tycker att hon blivit mer uppmärksam på barnens rörelsebehov sedan hon började samarbeta mer med förskollärare och fritidspedagoger - nu känns det mer självklart och naturligt för henne. Barnen kan i sin egen planering för veckan lägga in motorikövning - det ingår som en naturlig del och jämförelsevis med att eleven räknar matte, skriver eller läser. En motorikövning kan innebära att göra en motorikbana eller något med ärtbågar. På fredagseftermiddagen avslutas veckan med en stunds massage då det släcks ned i klassrummet. Läraren har gått en kurs i massage och barnen har successivt fått lära sig hur de ska göra när de masserar varandra - att de ska använda sig av mjuka rörelser och ta det försiktigt. Detta görs för att barnen behöver stressa av och se att det går att röra vid varandra oavsett om man är pojke eller flicka. Barnen byter kompisar och masserar olika. De upplever detta positivt och frågar efter det. Läraren tar inte upp begreppet stress utan det kommer in som en naturlig del i arbetet med massage som har till uppgift att få barnen att slappna av och stressa ner, en lugn och skön avslutning på veckan med avslappnande musik. Under lässtunden på morgonen finns också lugn, svag musik i bakgrunden. Vid måtiderna, åtminstone på hösten och vintern, släcks det ner i klassrummet och man tänder ljus för att få en lugn miljö vid maten. Droger är svårt med de mindre barnen - de har inget begrepp om det och det tas endast upp när något dyker upp. Socialt välbefinnande eller klassrumsklimat arbetar läraren med periodvis och vid behov. Hon pratar med barnen om hur de ska vara mot varandra och att det inte är kamratligt att skratta åt varandra. Hon lyfter fram att som individer är vi bra på olika saker. Arbetet med massage blir också en naturlig del i samtalen om klassrumsklimat.

Den fjärde läraren tar upp kostcirkeln och dess olika delar i arbetet med kroppen och pratar också om hur viktigt det är med motion. Socialt välbefinnande är något som genomsyrar hela verksamheten - de pratar mycket om i klassen att alla ska accepteras och respekteras. För att undvika stress är det viktigt att det är ett lugnt klimat i klassrummet. Temadagar vad gäller hälsa genomförs med stöttning av skolsköterskan då bland annat hygien och kost tas upp. Droger kommer upp främst i år 6 och då med hjälp av ett nykterhetsförbund som har ett antal lektioner med eleverna. Där behandlas bland annat rökning, alkohol och narkotika.

Som en punktinsats i arbetet med hälsa genomfördes på en skola "Hälsans dag" och de pratade då om olika frukter. En av de lärare jag intervjuade där pratar ofta om vikten av att äta frukost. Hon upplever att det vanligtvis är invandrabarnen som inte äter frukost men även de svenska barnen. Hon har många gånger tagit upp hur viktigt det är att äta frukost och att ha med sig frukt till skolan. I år äter klassen sen skollunch och hon har därför skrivit hem till föräldrar att barnen måste ha med sig frukt - frukt från fritids finns också tillgänglig för barnen för att undvika att någon blir utan. Vad gäller motion hade hon förra terminen en utedag i veckan, både för att eleverna skulle motoriskt röra på sig och att komma ut. I år känner hon inte att tiden funnits till detta på grund av olika orsaker. Friluftsliv, vilket skolan ofta får lära barnen idag, har också mycket med hälsa att göra - att kunna gå ut och använda skogen som rekreationsområde. Dagens är ofta bättre på detta anser läraren, skolan skyller ofta på timplanen men läraren tror att det är arbetssättet och tanken vi måste ändra på. Konditionsmässigt grundläggs detta i skolan genom att få in det naturligt genom att dels vara ute i skogen och dels att promenera. I år har hon *Skolans val* utomhus, vilket bara är för elever i år 3. Läraren vill att eleverna även på fritidstid, den fritidstid som finns inlagt under skoldagen, är ute ett pass i veckan men detta har inte fungerat under höstterminen. I klassrummet lägger hon in en ramsa eller sång när hon märker att barnen har svårt att sitta still. Socialt välbefinnande arbetar hon mycket med och använder sig då av boken "Gruppen som grogrund" av Gunilla O. Wahlström. Hon lägger mycket tid på att prata tillsammans i gruppen och tycker att det är viktigt att alla får prata av sig. På måndagsmorgon har klassen en särskild pratstund en halvtimme - denna stund tjänas in under dagen eftersom alla har fått en chans att prata av sig och säga det de har inom sig. Nästan alla konflikter tas upp till allmän diskussion. Klassen fungerar bättre om alla är med och pratar om det. Andra lärare som har klassen vid enstaka tillfällen upplever att det är en bra grupp, en sammanhållen grupp. Avslappning och massage är ingenting som läraren arbetar med för tillfället men hon har funderingar kring att arbeta med massage för att få in kroppsberöring som en naturlig del.

Ytterligare en lärare arbetade med "Hälsans dag" och då i år 4. Eleverna gjorde fruktsallad och läraren tänker följa upp vad frukten har för betydelse. Under denna dag nämndes även kostcirkeln. Många elever äter frukt varje dag vilket beror på att lärarna från början har uppmanat eleverna att ta med frukt vilket nu har blivit en vana. I arbetet med droger kommer en person från ett nykterhetsförbund till klassen ett antal tillfällen och pratar om SANT - sniffning, alkohol, narkotika och tobak. Eleverna får olika uppgifter i läxa som att till exempel ställa frågor till någon vuxen i sin omgivning som röker. Dessa frågor diskuteras sedan gemensamt i klassen. När det inträffar något som har med droger att göra tar hon upp det direkt. Vad gäller socialt välbefinnande har läraren arbetat mycket med detta i sin nuvarande klass. Klassen var från början mycket orolig och är så fortfarande till viss del. De har tillsammans arbetat med gemenskap, vi-känsla, dramaövningar och diskussioner i smågrupper. Avslappningsövningar arbetar hon med inom ämnet musik där hon har elever i år 4, 5, 6. Massage förekommer också i klassen men då är det läraren som masserar några elever vilka är pojkar. Hon upplever att de är kontaktsökande. De säger själva till när de vill ha massage men hon känner att de vill ha det oftare än vad hon hinner med. Hon har funderingar kring att arbeta med massage i hela klassen.

### *5.1.1.3 Skolgården/Rasten*

På frågan om vad lärarna anser om att eleverna ska vara inne eller ute på rasten är samtliga eniga om att eleverna ska vara ute eftersom de annars blir rastlösa. I någon klass är det också nödvändigt eftersom ventilationen en längre tid varit så dålig. Även om det är dåligt väder ska barnen vara ute en del av rasten. Det är dock så på en del skolor att det inte finns någon policy, eller också efterlevs den inte, för var rasten ska vara förlagd. De lärare som arbetar med de äldre barnen upplever också att det kan vara svårare att få dessa barn att gå ut på rasten. Är barnen inne på rasten blir det oftast någon stillasittande aktivitet såsom att läsa, rita, spela spel och lyssna på musik.

Även vad gäller de frågor som rör skolgården, vad det finns för materiel för barnen att använda och vad barnen gör på rasterna så är samstämmigheten bland lärarna tydlig. Skolgården består oftast till största delen av asfalt men det finns även gräsmatta där många barn, främst pojkar, spelar fotboll. Lekplatser med olika typer av klätterställningar och andra lekredskap finns och där kan barnen också gräva och leka i sanden. Gungor finns på några skolor men inte tillräckligt många. Basketkorgar finns också på några av skolorna. På skolgårdens asfaltsbelagda delar finns uppmålat olika hagar och figurer som barnen leker i. Några av lärarna upplever att det som saknas är små avskilda platser där barnen kan sitta i lugn och ro, det finns barn som har det behovet också. Detta undviks

dock oftast påskolgårdar med tanke på mobbning. Klätterträd har några skolgårdar också och även om det ibland händer olyckor så tycker en av lärarna att barnen behöver klättra i träd, de behöver lite spänning i tillvaron och de vuxna får då försöka se till att barnen klättrar med förstånd. De materiel som finns att tillgå förutom lekredskapen på skolgården är bollar av olika slag, hopprep och i några fall tvist och frisbee. Bollarna försvinner tyvärr alltför ofta.

Barnen är duktiga på att verkligen leka på rasten. De sysselsätter sig med olika aktiviteter. En av lärarna upplever dock att barnen inte ofta hittar på egna lekar. Hon jämför med en annan skola där hon tidigare arbetat och som ligger på landet och är mycket mindre om sett till elevantalet. Där hittade barnen på mer egna lekar och gjorde om befintliga lekar. Skolgården hade ett större grönområde med fler träd. Där fanns också en grusplan samt ett asfalterat område, en stor fotbollsplan med en intilliggande slänt där det gick att åka pulka vintertid. Barnen fick också kasta snöboll och de byggde också murar av snön.

Det finns också rastaktiviteter som är säsongsbetonade och då handlar det om att byta bilder eller märken av olika slag, ta med sig papper och penna ut och rita vid fint väder.

#### ***5.1.1.4 Lekens betydelse***

Lekens betydelse för barnen är oerhört viktig anser alla lärare jag intervjuat. En av lärarna sa att leken är en del i utvecklingen, det handlar om att kunna ge och ta samt att samspela. Leken påverkar barnens utveckling och mognad. En annan lärare tyckte att leken handlar om en social fostran - att komma överens om hur leken ska gå till och om turtagning. Det är också avkoppling och en träning för kroppen. En lärare upplever att hon blivit mer medveten om lekens betydelse för barnen i sitt samarbete med förskollärare och fritidspedagoger. Tidigare var det inte lika självklart för henne sett till skolmiljön. Ytterligare en lärare säger att barn ska leka, de ska få vara barn. Barn behöver också ha tråkigt ibland för att kunna ta tag i situationen och hitta på saker.

#### ***5.1.1.5 Förändring av barns lek***

Frågan som berörde förändring av barns lek nu jämfört med tidigare hade lärarna lite olika uppfattningar om. En av lärarna upplevde inte någon markant skillnad vad gäller om barn leker eller inte. Hon tror att det troligen märks mer på fritiden då barn inte leker i samma utsträckning - det blir då istället mer styrda aktiviteter som olika idrottsföreningar erbjuder samt att spela dator.

En annan lärare tyckte sig se en förändring vad gäller hur barn leker - inte vad de leker. Det är idag hårdare och tuffare lekar, barnen använder sig av sparkar och hoppsparkar i leken. Det är också mer konflikter på rasterna.

En lärare kan se att barnen imiterar de vuxna, - TV-program och serier avspeglar sig i leken. Barn kommer inte alltid heller ihåg gamla lekar. De vuxna får nästan visa på olika lekar för att barnen ska komma igång men sedan leker de vidare själva. De behöver en liten puff. Hela skolan planerar att arbeta med lekar. Barnen ska få läxa att fråga mamma och pappa vad de lekte för lekar när de var små skriva ner och berätta och sedan leka dessa lekar i skolan. Läraren säger också att datorn ofta används i stället för att leka.

Det är stor skillnad i dag vad gäller leken säger en lärare. Leken är organiserad redan på dagis - ej lika mycket spontan lek idag. Många barn sitter stilla framför datorer och TV-spel. De samlar och byter bilder. Lekar som har kommit tillbaka i skolan är att spela kula och hoppa hopprep.

Barn byter lekar och leker dem i olika perioder men det är hela tiden samma lekar som kommer tillbaka säger en lärare. Barn har samma system på lekar men idag leker de inte cowboy och indianer utan i stället olika rymdfigurer eftersom det är det barnen ser idag. Leken är inte otäckare för det. Innehållet i leken styrs också en del utifrån det barnen ser på TV - ser de till exempel en karatefilm så blir det sparkar i leken. Hon upplever inte att lekarna har blivit råare men att gränserna har tänjts ut vad gäller större barn men då anser hon att det inte längre handlar om lek. En annan lärare kan se en förändring i barns lek genom att barn tidigare blir vuxna och därigenom leker andra lekar.

### ***5.1.1.6 Inlärningsituationen gentemot barnens hälsa***

Barnens hälsa påverkar inlärningsituationen. Det är samtliga av de intervjuade lärarna övertygade om. Mår inte eleven bra av olika anledningar har de heller inte orken och kan engagera sig säger en lärare. En annan lärare nämner att många barn sitter uppe länge på kvällarna eller inte äter ordentligt. Detta leder till att de blir trötta eller ilska. En del barn är också oroliga av olika anledningar och har därför svårt att sova. Mår kroppen bra känner man sig också trygg, säger hon. Det märks på eleven att något inte är bra, säger en lärare. Antingen håller han/hon på att bli sjuk eller så är det något annat som inte är bra. Eleven kan inte koncentrera sig och då heller inte lära sig något. En lärare säger att barnen inte är mottagliga om de inte mår bra på det ena eller andra sättet. Det är viktigt att skapa en trygg arbetsmiljö i klassrummet för att eleverna ska fungera, säger hon. Motivationen påverkas om du inte mår bra, säger en lärare. Då är du heller inte mottaglig för inläring. Det är många barn idag som mår dåligt både fysiskt och psykiskt. En annan lärare säger att inlärningsituationen påverkas mycket av barnens hälsa. Är de trötta, ledsna eller hungriga vill de inte eller orkar de inte arbeta och lära sig.

### ***5.1.1.7 Skolans beredskap inför olika saker som rör barnens hälsa***

Skolan och lärarna har olika beredskap inför sådant som har med barns hälsa att göra. I kommunen finns ett resursteam bestående av psykolog, kurator, skolsköterska och talpedagog. Många av lärarna upplever dock att det är alldeles för få personer inom de olika yrkeskategorierna som finns att tillgå på skolorna. En av lärarna uttrycker sig som så att det är läraren som måste ligga i, det finns ingen att lämna över problemet till, men hon känner stöd av skolsköterskan. Kurator finns också tillgänglig på den skolan som kan ge råd. Läraren tar ibland själv kontakt med BUP, barn- och ungdomspsykiatri, ibland också barnmedicin. Hon saknar någon person som känner till området och som det går att ringa till när något händer. Denna person skulle kunna vara någon från socialen eller polisen. Hon upplever i dagsläget att om hon ringer till socialen händer det inte så mycket. Det som händer på fritiden speglar sig också i skolan. Det är lika viktigt hur barnen har det på fritiden och det är bra om det går att förhindra att problemet växer och det blir något stort av det. Fältassistenter knutna till området skulle finnas tycker flera av lärarna. Någon lärare upplevde att hon tidigare hade mer stöd av både socialen, närpolisen och fältassistenter.

Skolorna har också möjlighet att kalla till en särskild elevvårdskonferens om det framkommer att en elev inte mår bra av olika anledningar. Där finns förutom läraren själv rektor, psykolog, skolsköterska, ibland någon från de sociala myndigheterna, ibland speciallärare. Några lärare upplever emellertid att de inte alltid får det stöd de skulle vilja ha. Många barn far illa, det finns inte möjlighet att ge alla barn den tid de skulle behöva för att må bra säger en av lärarna. Det är svårt i klassrumssituationen när ett barn mår dåligt och på grund av detta betar sig på ett speciellt sätt. Läraren ignorerar detta därför att hon vet varför men kan inte och får inte tala om för de andra eleverna varför. Lärarna på den skolan går kurser, läser litteratur och försöker söka och skaffa kunskap. Hon upplever att det är svårt att hitta rätt kanaler när hon funderar över något. Socialen och BUP är överbelastade. Arbetslaget har gemensamma diskussioner kring elever för att få stöd hos varandra, många lärare träffar samma elever och det är bra att kunna fråga sina kollegor. Har hon elever som äter för dåligt tar hon upp det med skolsköterskan. När det gäller ätproblem, inte nödvändigtvis anorexi eller bulimi, gäller det att vara tydlig som vuxen säger hon. Uppmana eleven att smaka även om hon/han inte tycker om maten så ta i alla fall lite. Lekarbete finns också att tillgå hos specialläraren vilket går via elevvårdskonferensen och föräldrar meddelas också. Lekarbetet är någonting endast mellan specialläraren och eleven.

En av de intervjuade lärarna tycker inte att lärarutbildningen förbereder för det vanliga sociala - barn som inte får frukost, barn som blir slagna, barn som inte vill berätta men mår psykosocialt dåligt. Hon lägger ner mycket tid på detta och

säger att hennes egen livserfarenhet och egna barn är den beredskap hon har. Det är svårt för de som kommer ut som unga lärare och inte har samma typ av erfarenhet. Det finns inget skyddsnet. Läraren bollas mellan skolläkare, skolsköterska, BUP, socialen, föräldrar och vilket hon inte anser sig ha kompetens för. Hon vill vara pedagog, inte extra mamma eller förälder till föräldrar. Föräldrar måste ta sitt ansvar. Skolan och dess chefer måste också ta sitt ansvar och se till att det finns psykologer och kuratorer. På BUP är väntetiderna långa - 6 månaders väntetid vid akutfall. Hon upplever att hon blir fiende för livet med föräldrar i vissa fall eftersom hon i viss mån är inne och klampar i privatlivet.

Vad gäller beredskapen för droger av olika slag så är det de vuxna på skolan som hjälps åt när något uppdragas och kontaktar föräldrarna säger en av lärarna.

Samtliga skolor har en handlingsplan vad gäller mobbning med en tillhörande mobbningsgrupp. Mobbningsgruppen kan bestå av rektor, lärare, skolsköterska och fritidspersonal vilka träffas regelbundet.

## **5.2 Enkäter**

Av de 91 enkäter jag delade ut fick jag in 78 besvarade enkäter vilket motsvarar en svarsfrekvens på knappt 86 procent. Enkäterna syftar till att se vilka vanor dessa barn har vad gäller kost och motion.

### **5.2.1 Redovisning av enkäter**

Redovisningen av enkäterna har jag valt att göra i tabellform för att få en överskådlig bild av resultaten. Svaren redovisas under respektive fråga och redovisningen följer enkätens upplägg (se bilaga 3). I de fall eleverna har skrivit flera svarsalternativ har jag valt att redovisa samtliga alternativ för att göra full rättvisa åt enkäten. En del elever har inte besvarat alla frågor vilket jag också redovisar i tabellerna.

### 5.2.1.1 Kost

#### 1) Vilken är din favoritmat?

<b>Maträtt</b>	<b>Antal svar</b>
<b>Pannkakor</b>	<b>12</b>
<b>Köttbullar med diverse tillbehör</b>	<b>11</b>
<b>Hamburgare</b>	<b>10</b>
<b>Spagetti och köttfärssås</b>	<b>9</b>
<b>Tacos</b>	<b>8</b>
<b>Pizza</b>	<b>8</b>
<b>Övriga</b>	<b>35</b>

En del av barnen har skrivit två eller flera favoriträtter. I redovisningen finns samtliga svarsalternativ representerade. I övriga ingår bland annat olika slag av fisk, kött, korv, soppa. Stora variationer i svaren.

#### 2) Gillar du grönsaker? Vilka är godast?

	<b>Antal svar</b>
<b>Ja</b>	<b>73</b>
<b>Nej</b>	<b>5</b>

Alla elever har inte svarat ja på frågan om de tycker om grönsaker men i de fall de har räknat upp en eller flera grönsaker har jag räknat in dem under svarsalternativet "Ja".

<b>Grönsaker</b>	<b>Antal svar</b>
<b>Gurka</b>	<b>39</b>
<b>Morötter</b>	<b>36</b>
<b>Tomat</b>	<b>14</b>
<b>Majs</b>	<b>11</b>
<b>Paprika</b>	<b>11</b>
<b>Sallad</b>	<b>9</b>
<b>Ärtor</b>	<b>7</b>
<b>Övriga</b>	<b>8</b>

En del av barnen har skrivit två eller flera grönsaker. I övriga ingår kebabsallad, broccoli, vitkål, dill, persilja, champinjoner, lök och avokado.

### 3) Vilken frukt tycker du mest om?

<b>Frukt</b>	<b>Antal svar</b>
<b>Äpple</b>	<b>28</b>
<b>Mandarin/Clementin</b>	<b>28</b>
<b>Banan</b>	<b>8</b>
<b>Vindruvor</b>	<b>6</b>
<b>Päron</b>	<b>6</b>
<b>Melon</b>	<b>6</b>
<b>Apelsin</b>	<b>5</b>
<b>Övriga</b>	<b>18</b>

En del barn har skrivit två eller flera frukter. I övriga ingår kiwi, aprikoser, grapefrukt, ananas, persika, plommon, dadlar och mango.

### 4) Hur många frukter äter du varje dag?

	<b>Antal svar</b>
<b>1 frukt</b>	<b>31</b>
<b>2 frukter</b>	<b>24</b>
<b>3 frukter</b>	<b>18</b>
<b>4 frukter</b>	<b>1</b>
<b>5 frukter</b>	<b>1</b>
<b>Ej svarat</b>	<b>3</b>

Några elever har svarat 1 eller 2 frukter, 2 eller 3 frukter osv. Jag har då valt att plocka in svaret under det lägsta antalet eftersom de äter åtminstone det antalet frukter per dag.

### 5) Hur ofta äter du godis i veckan?

	<b>Antal svar</b>
<b>Måndag</b>	<b>7</b>
<b>Tisdag</b>	<b>1</b>
<b>Onsdag</b>	<b>4</b>
<b>Torsdag</b>	<b>2</b>
<b>Fredag</b>	<b>46</b>
<b>Lördag</b>	<b>73</b>
<b>Söndag</b>	<b>21</b>
<b>Ej svar</b>	<b>2</b>

Barnen äter mest godis kring veckosluten - främst fredagar och lördagar.

### 6) Hur ofta äter du glass i veckan?

	<b>Antal svar</b>
<b>Måndag</b>	<b>14</b>
<b>Tisdag</b>	<b>12</b>
<b>Onsdag</b>	<b>19</b>
<b>Torsdag</b>	<b>9</b>
<b>Fredag</b>	<b>25</b>
<b>Lördag</b>	<b>23</b>
<b>Söndag</b>	<b>18</b>
<b>Sällan/Ibland</b>	<b>7</b>
<b>Ej svar</b>	<b>7</b>

Glassätandet fördelar sig relativt jämt över hela veckan.

### 7) Hur ofta äter du snacks i veckan?

	<b>Antal svar</b>
<b>Måndag</b>	<b>1</b>
<b>Tisdag</b>	<b>3</b>
<b>Onsdag</b>	<b>2</b>
<b>Torsdag</b>	<b>3</b>
<b>Fredag</b>	<b>46</b>
<b>Lördag</b>	<b>44</b>
<b>Söndag</b>	<b>9</b>
<b>Aldrig/nästan aldrig</b>	<b>6</b>
<b>Ej svar/</b>	<b>4</b>

Barnen äter mest snacks på fredagar och lördagar.

### 8) Hur ofta dricker du läsk i veckan?

	<b>Antal svar</b>
<b>Måndag</b>	<b>7</b>
<b>Tisdag</b>	<b>5</b>
<b>Onsdag</b>	<b>7</b>
<b>Torsdag</b>	<b>7</b>
<b>Fredag</b>	<b>58</b>
<b>Lördag</b>	<b>54</b>
<b>Söndag</b>	<b>22</b>
<b>Aldrig/Sällan</b>	<b>4</b>
<b>Ej svar</b>	<b>2</b>

Många barn dricker läsk mot slutet av veckan, främst på fredagar och lördagar.

### 9) Hur ofta äter du hamburgare, pizza eller kebab?

	Antal svar
Måndag	4
Tisdag	2
Onsdag	4
Torsdag	4
Fredag	29
Lördag	17
Söndag	9
Aldrig/Ibland/Sällan	16
Ej svar	5

Hamburgare, pizza och kebab äter de flesta barn på fredagar och lördagar. Jämfört med att äta godis, snacks eller att dricka läsk är det färre som äter hamburgare, pizza och kebab.

### 10) Vad dricker du mellan måtiderna?

	Antal svar
Vatten	50
Mjök	29
Läsk	10
Saft	26
Juice	1
Ej svar	1

Några barn har skrivit två eller flera svarsalternativ. Många av barnen dricker vatten mellan måtiderna men de dricker också mjök, saft, läsk och i ett fall juice.

### 5.2.1.2 Motion

#### 1) Gillar du att röra pådig?

	Antal svar
Ja	69
Nej	9

En stor del av barnen tycker om att röra påsig, närmare 90%.

#### 2) Vad gör du pårasterna?

	Antal svar
Leker	25
Fotboll/Bollspel	19
Är med kompisar	11
Leker jaga	11
Leker tårtan	10
Klättrar	8
Springer	5
Gungar	3
Övriga	8

En del barn har skrivit två eller flera saker som de gör pårasterna. I övriga ingår blandat smyga, brottas och en säger sig ha tråkigt pårasten. Många av barnen rör sig när de är ute pårasten.

### 3) Vad gör du på din fritid? Är du med i någon förening?

	Antal svar
Blandade idrottsaktiviteter/friluftsliv	32
Bollsporter	31
Leker	20
Spelar dator/TV-spel	7
Cyklar	6
Dans	6
Spelar instrument	6
Ridning	5
Kompisar	5
Övriga	8

En del barn har skrivit två eller flera saker som de gör på fritiden. I bollsporter ingår fotboll, handboll, tennis, innebandy och basket. I blandade idrottsaktiviteter/friluftsliv ingår bland annat ishockey, bandy, lufsarna, scouterna och simning. I övriga ingår kyrkans unga, läsa, kör och en som svarat att han/hon inte gör någonting.

	Antal svar
Ja	53
Nej	25

Av alla svar framgår inte vilken typ av förening barnet är med vilket heller inte efterfrågades. Jag redovisar därför bara om barnet är med i någon förening eller inte.

### 4) Hur ofta träffas ni (om du var med i någon förening)?

	Antal svar
Måndag	17
Tisdag	18
Onsdag	15
Torsdag	18
Fredag	18
Lördag	15
Söndag	11

Fritidsaktiviteter i föreningar är ganska jämnt fördelade över veckans dagar. De som är aktiva i föreningar träffas ofta två gånger eller fler i veckan.

## 5) Vad är roligast påskolidrotten?

	Antal svar
Lekar	35
Bollsporter	19
Hinderbana	10
Redskap	7
Friidrott	7
Allt	4
Övriga	5
Ej svar	3

Begreppet lekar innefattar bland annat bollekar, springlekar, inte nudda mark samt jaga. Bollsporter innefattar bland annat fotboll, innebandy, bandy samt bollsporter överhuvudtaget (några svarade endast bollsporter). I övriga ingår orientering, uppvärmning, klättervägg och studsatta.

## 6) Brukar ni idrotta/röra påer tillsammans i familjen?

	Antal svar
Ja	39
Nej	28
Ibland	10
Ej svar	1

	Antal svar
Promenader	14
Cyklar	10
Simma	7
Gåi skogen	3
Övriga	11

Alla har inte skrivit något om vad de gör på fritiden tillsammans i familjen vilket inte heller ingick i frågan men jag valde ändå att ta med det för att se vilka olika typer av aktiviteter som fanns med. I övriga ingår fotboll, bugg, bågskytte, bowla, friidrott, jogga, slalom och inlines.

### 5.2.1.3 Skolmåltiden

Rita och berätta vad du äter i skolmatsalen när det serveras köttbullar, potatis, sås, lingonsylt och grönsaker. Berätta också om du dricker mjölk eller/och vatten och hur många glas.

#### Dryck

	Antal svar
<b>1 glas mjölk</b>	<b>27</b>
<b>2 glas mjölk</b>	<b>19</b>
<b>Mer än 2 glas mjölk</b>	<b>11</b>
<b>1 glas vatten</b>	<b>12</b>
<b>2 glas vatten</b>	<b>4</b>
<b>Mjölk och vatten</b>	<b>5</b>

Alla barn dricker någonting till maten.

#### Mat

	Antal svar
<b>Köttbullar</b>	<b>78</b>
<b>Potatis</b>	<b>73</b>
<b>Sås</b>	<b>63</b>
<b>Lingonsylt</b>	<b>46</b>
<b>Grönsaker</b>	<b>59</b>

Många av barnen tar av allting denna skolmåltid. Det är inte lika många som tagit grönsaker jämfört med hur många som sa sig tycka om grönsaker under avdelningen *Kost*, fråga 2.

## **6. Diskussion**

### **6.1 Tankar kring min problemformulering**

I följande diskussion kommer jag att gå tillbaka till min problemformulering för att se om jag genom litteraturen, intervjuerna samt enkäterna kunnat besvara dessa frågor. Jag har valt att behandla en fråga i taget ur problemformuleringen för att göra diskussionen mer överskådlig.

#### **6.1.1 Vilka olika definitioner finns av begreppet hälsa?**

Att ha hälsan innebär ett fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande enligt WHO:s definition av hälsa. Barlow inbegriper även det ekologiska välbefinnandet i sin definition av hälsa. De lärare jag intervjuat säger att det är många olika delar som avgör om vi har hälsan eller inte. Om vi har hälsan eller inte beror alltså på många olika faktorer - hälsobegreppet är sammansatt av många olika delar. Det är viktigt att ha detta i åtanke när jag möter eleverna. De kan vara friska fysiskt sett men må dåligt psykiskt eller tvärtom. Många elever mår också dåligt idag av sociala skäl vilket skolan inte alltid kan påverka i så stor utsträckning åtminstone inte sett till barnens hemförhållanden. Det skolan kan göra är att se till att den miljö eleven vistas i under skoltid fungerar så bra som möjligt och då tänker jag på till exempel klassrumsklimat, trygghet med kamrater och de vuxna på skolan, trygghet att vistas i skolan.

#### **6.1.2 Vad innefattar fysisk respektive psykisk hälsa?**

Genom den litteratur jag tagit del av har jag kommit fram till att det är viktigt att lära sig sköta om sin kropp för att undvika risken för olika typer av skador senare i livet. För att vara fysiskt välmående måste jag röra på mig och träna kroppen regelbundet samt lära mig behärska den. Det är också viktigt att tänka på vad jag äter för att tillgodose kroppens behov av olika näringsämnen samt att äta regelbundet. Sömn är också en viktig faktor vad gäller den fysiska hälsan. För att få bra vanor vad gäller kost och motion är det viktigt att grundlägga dessa så tidigt som möjligt hos barnen.

Resultatet av enkäten visar att barnen äter förhållandevis mycket frukt. De flesta barnen tycker om både frukt och grönsaker. Sett till snabbmat, läsk, snacks och godis äter de flesta det under helgerna och vad gäller barnens favoritmat var variationen ganska stor. Det var inte enbart snabbmaten som var representerad där utan många olika rätter som olika kött- och fiskrätter bland annat. Enkäten

visade också att barnen tycker om att röra på sig, nästan 90% gör det, vilket är positivt. Endast ett fåtal säger att de inte tycker om det vilket också kan bero på att de inte har hittat sitt eget sätt att röra på sig - något som de tycker är roligt. På rasterna är många av barnen fysiskt aktiva. De leker olika lekar, spelar fotboll och andra bollspel, springer och klättrar. Naturligtvis är skolgårdens utformning en förutsättning för om barnen kan röra på sig eller inte. Enligt de lärare jag intervjuade så tyckte de genomgående att skolgården var lämplig även om det ibland kunde bli lite trångt när många barn var ute samtidigt. Fritiden består också av fysisk aktivitet för många barn dock inte alla. Det är också så att en del av de som är aktiva är med i flera föreningar och utövar flera idrottsgrenar.

I den litteratur jag läst, bland annat Lundborg m.fl. samt Barnombudsmannen, berättas om att många barn och ungdomar lider av psykiska problem. Dessa uppgifter har på senare tid också stått att läsa om i tidningar och debatterats i TV. Det tycks som om psykiska problem bland barn och ungdomar ökar men det är ingenting vi vet med säkerhet idag.

Psykisk hälsa handlar om att må bra inombords och i detta kan innefattas bland annat att;

- känna sig lugn och harmonisk
- inte stressa
- ha ett bra självförtroende
- känna trygghet i sig själv
- inte oroa sig

Många barn har det svårt på olika sätt idag vilket naturligtvis också avspeglar sig i skolan. Det är inte alltid lätt att få den hjälp som skulle behövas vilket också de lärare jag intervjuat bekräftade. För att eleverna ska kunna tillägna sig kunskap måste de också må bra både fysiskt och psykiskt. Detta vittnar de intervjuer jag gjort om och jag är också själv övertygad om att vår hälsa påverkar hur mottagliga vi är för kunskap och inläring, att vi inte kan koncentrera eller motivera oss om vi mår dåligt av olika anledningar. Även om vi som arbetar i skolan inte kan påverka till 100 procent hur barnen mår, hemmet och föräldrarna spelar till stor del in också så kan vi i alla fall se till att barnen har det så bra som möjligt och mår så bra som möjligt i skolmiljön. Det är viktigt att jag som lärare försöker vara lugn vilket också påverkar eleverna. Genom att berömma och uppmuntra eleverna i det de gör stärks deras självförtroende, de blir säkrare på sig själva och klarar också av att hantera problem av olika slag. Att försöka bygga upp en grundtrygghet i skolan är viktigt. Grunden för den fysiska och psykiska hälsan är att det är roligt i skolan och att inte känna rädsla inför någon som en av de intervjuade lärarna sa.

### 6.1.3 Hur bedrivs hälsoarbetet aktivt i skolorna idag?

Hälsa behöver nödvändigtvis inte innebära idrott i varje fall inte om man ser till skolsituationen där ämnet i dag innefattar både idrott och hälsa. Hälsoaspekten betonas i kursplanen för ämnet där idrotten ska vara en del i arbetet med hälsa. Idrotten var tidigare mer prestations- och tävlingsinriktad. Idag handlar det mer om att tidigt väcka intresset hos eleverna för att röra sig och därigenom lägga grunden för ett livslångt fysiskt aktivt liv där de rör sig dels för att må bra men också för att det är roligt.

Det är viktigt att eleverna känner en trygghet i sig själva, med sin kropp och inte känner sig utsatta i olika situationer som till exempel under idrottslektionen. Det ska vara roligt att röra på sig och kännas bra för den enskilde eleven. Det är också viktigt att eleverna känner sig trygga med varandra för att våga använda kroppen i olika rörelser. Under olika perioder tror jag det kan vara en fördel att dela upp eleverna i tjej- och killgrupper för att de inte ska känna sig utsatta och tycka att det är obehagligt att visa sig för varandra vilket också Wästlund säger i sin bok *Skolan - Arena för personlig utveckling*. Det är mycket som händer i kroppen under bland annat tonårstiden och det kan kännas skönt att bara vara med kompisar av samma kön under idrottslektionen.

För att kunna arbeta med hälsa och hälsofrämjande insatser i skolan måste jag som lärare själv vara engagerad och delaktig. Jag måste vara en förebild för eleverna. Ska jag som lärare genomföra till exempel en avslappningsövning och inte själv deltar är det inte så lätt för eleverna att förstå att det är viktigt för dem att genomföra övningen. Detta betonas också i Barlows bok. Att som vuxen vara en förebild för eleverna gäller genomgående i skolan vad det än gäller tror jag. Jag kan inte säga att eleverna ska göra på ett visst sätt om jag inte lever upp till det själv. För detta krävs också att den personal som ska arbeta med hälsofrämjande insatser har den kompetens som behövs. Lärarna behöver få tid att tillsammans tänka över hur de ska lägga upp arbetet, vilka delar som ska ingå samt inhämta den kunskap de känner saknas och som behövs i arbetet med hälsa. I bland annat Barlows bok *Se mig, förstämig! Varför ska vi arbeta med hälsa i skolan* beskrivs hur lärarna på en skola inledde ett hälsoprojekt med en tvådagars kurs för att tillsammans kunna förbereda sig inför arbetet med eleverna. Jag tror det är oerhört viktigt att förbereda sig tillsammans inför ett större gemensamt projekt eller arbetsområde och framför allt att verkligen få tid till det. Det blir då lättare att sporra varandra och utbyta idéer och erfarenheter i arbetet. Risken finns annars att alla inte känner lika stort engagemang - det blir bara eldsjälarna kvar till slut.

Det är också nödvändigt att hälsoarbetet genomsyrar hela skolarbetet på olika sätt, att skolan och lärarna arbetar medvetet med det hela tiden för att det ska ge

någon effekt - det handlar ju om en livsstil. För att arbetet med hälsa ska fungera i skolan är det nödvändigt att alla lärare är involverade. Ämnet idrott och hälsa innefattar så många olika delar idag att ansvaret inte enbart kan läggas på idrottsläraren.

Det salutogena arbetssättet som Wästlund beskriver lyfter fram det som är positivt hos eleven, det som går att bygga vidare på. Jag tror vi måste bli bättre på att både i skolan och i livet i allmänhet lyfta fram det som är positivt och inte bara se det negativa i allting. Det finns alltid något som är positivt hur mörkt det än kan se ut. Lär jag mig att se positivt på livet har jag också lättare att klara motgångar och lättare komma vidare.

Genom de intervjuer jag gjort har jag fått många bra tips och idéer på aktiviteter jag på ett enkelt och naturligt sätt kan lägga in i den övriga skoldagen som främjar elevernas hälsa;

- En lugn start på dagen med en stunds läsning och musik svagt i bakgrunden.
- Motorikövningar på planeringen.
- Raster företrädesvis utomhus.
- En kort promenad före maten.
- Lugn och avspänd stämning vid lunchen med dämpat ljus.
- Lektioner utomhus.
- Massage som avslutning på veckan.

Dessa exempel på aktiviteter jag som lärare kan genomföra i min klass visar att arbetet med hälsa inte behöver vara så komplicerat men det måste ändå vara genomtänkt. Det viktiga är också att ha en kontinuitet i arbetet så att effekten blir bestående både vad gäller motion, avslappning, kost och socialt välbefinnande vilket betonas i den litteratur jag läst av Barlow. Det är viktigt att grundlägga bra vanor hos barnen i tidiga år.

Det jag som lärare kan göra är att se till att eleverna känner sig trygga i skolan, att de äter den mat som serveras och att det är en lugn och trevlig stämning kring matbordet. Att äta i klassrummet kan ha en positiv effekt. Det är lättare att skapa en lugn och avstressande stämning. Stora matsalar är ofta bullriga och stökiga vilket kan ge upphov till stress varvid matron uteblir. Läraren har överblick över vad eleverna äter på ett annat sätt i klassrummet än i en stor matsal där alla sitter utspridda. En av de intervjuade lärarna påpekade just att om hon ser att någon tar lite mat kan hon uppmana eleven att ta en extra smörgås. Det finns inte samma möjlighet till i en stor matsal. Det blir också mer familjärt i klassrummet och tillfälle ges att sitta och småprata i lugn och ro.

Alla behöver röra på sig för att träna och lära känna sin kropp. Genom att lägga in korta rörelsepass under lektionstid, gå en kort promenad några dagar i veckan och se till att barnen är ute och rör på sig på rasterna får de en del av sitt rörelsebehov tillgodosett. Att vistas i naturen är positivt för både kropp och själ. Samtidigt som vi rör på oss ges också möjlighet att vistas i en lugn och avslappnad miljö vilket naturen är.

Alla lärare som arbetar i skolan borde ta ansvar för elevens välbefinnande - elevens hälsa. Detta är något som vi bör arbeta kontinuerligt med under hela skoltiden, inte bara någon enstaka gång för att ha gjort det utan fortlöpande för att lära eleverna hur de ska äta, att de behöver röra på sig, vara ute, kunna slappna av och därigenom må bra och känna sig harmoniska.

Samtliga lärare jag intervjuat betonar vikten av att arbeta med socialt välbefinnande i sina klasser men bara några av dem lägger in rörelser under arbetspassen, promenerar i stället för att ta bussen kort sagt får in rörelse och motion som en naturlig del. Det är synd att inte ta vara på de tillfällen som ges till rörelse. Både barnen och vi vuxna behöver det. I klassrummet är det ibland nödvändigt att göra några rörelser som avbrott. Barnen klarar inte av att sitta stilla och koncentrera sig hur länge som helst.

De intervjuer jag genomfört har i vissa fall varit mycket givande om jag ser till det aktiva hälsoarbetet som lärare. Det är också så att det är lättare att intervju en person som man träffat tidigare och känner en aning. Några av lärarna är mycket engagerade, arbetar med hälsa på många olika sätt men ändå med enkla medel och på ett naturligt sätt. Även om de flesta av lärarna upplever otillräcklighet vad gäller beredskapen inför olika saker som har med barns hälsa att göra - kuratorer, psykologer, sociala myndigheter finns inte alltid tillgängliga - så finner några av dem ändå råd och stöd hos sina kollegor. De pratar med varandra, diskuterar och jämför de upplevelser de har av eleven i fråga. Jag tror det är viktigt att vi tar tillvara varandras stöd och råd, försöker finna lösningar tillsammans. Det är inte alltid möjligt att lösa hela problemet men vi kanske kommer en bit på väg.

#### **6.1.4 Har leken någon betydelse för barnens hälsa?**

I den litteratur jag läst finns några avsnitt som säger att leken har en inverkan på barns hälsa. Nordlund, Rolander och Larsson säger i sin bok *Lek idrott hälsa, del 1* att barnen genom leken tränar och utvecklar många grundläggande kroppsliga och själsliga egenskaper. På liknande sätt uttrycker sig Huitfeldt m.fl. i boken *Rörelse & idrott* där de säger bland annat att fysiska egenskaper och den sociala förmågan tränas i leken. Ylva Ellneby säger i sin artikel *Barn i en*

*stressad vuxenvärld* att barn klarar sig från stress genom att leka eftersom tiden inte existerar i leken. Det tycker jag vittnar om hur viktig leken är för barns hälsa. Det samhälle vi lever i idag är på många sätt stressigt både för barn och vuxna och därför är det viktigt att barn får tid till att leka. Även de intervjuer jag gjort visar att leken har betydelse för hälsan där en lärare sa att leken är en träning och avkoppling för kroppen.

Barn måste få leka och behöver göra det för att utvecklas och mogna. Vid intervjuerna framkom att barnen är duktiga på att leka på rasterna. Resultatet av enkäterna visar också att många av barnen leker både på rasterna och på fritiden. Det är sorgligt när de slutar att vara aktiva i någon förening på grund av att kraven blir för höga - det är inte på lek utan i stället allvar. Prestationskraven kommer många gånger in alldeles för tidigt i olika föreningar. Barnen känner inte att de platsar längre utan väljer då i stället att sluta vara aktiva i föreningarna. Risken finns också att de tappar lusten och glädjen att röra sig vilket kan få konsekvenser senare i vuxenlivet. Ibland tror jag det är vi vuxna som överför våra egna krav på barnen. Vi vill att barnen ska bli duktiga och vill förverkliga oss själva genom dem och ställer därför höga krav. Vi vuxna borde kanske leka mer också för att må bättre.

## **6.2 Slutkommentar - Fortsatt forskning**

Elevernas hälsa är grunden för hela inlärningssituationen. Mår inte eleverna bra kan de inte heller tillägna sig ny kunskap och utvecklas kunskapsmässigt i rätt riktning. För att barnen ska må så bra som möjligt måste vi vuxna ta ett gemensamt ansvar för barnen - det gäller både de vuxna i och utanför skolan.

Under tiden som jag arbetat med detta examensarbete har en nationell konferens om hälsofrämjande fysisk aktivitet i vardagslivet ägt rum. Denna konferens är den nationella upptakten till det fysiska aktivitetsåret, Sätt Sverige i rörelse år 2001. Folkhälsoinstitutet, som har till uppgift att förebygga ohälsa och främja hälsa, har av regeringen fått i uppdrag att planera detta aktivitetsår vilket sker i samarbete med en rad myndigheter och organisationer. Aktivitetsåret ska ses som början på ett långsiktigt förändringsarbete där målet är att främja hälsa och förebygga sjukdom genom ökad fysisk aktivitet. I min fortsatta forskning vore det intressant och spännande att följa och ta del av detta arbete. I mitt kommande arbete som lärare har jag också möjlighet att aktivt delta i detta arbete vilket känns mycket angeläget för mig att göra. Jag har både möjligheten och ansvaret att påverka barnens hälsa vilket jag genom detta examensarbete och den fortsatta forskningen känner mig redo att göra.

## 7. Referenslista

### Litteratur

Barnombudsmannen (1998), *Upp till 18. Fakta om barn och ungdom*. Örebro: Statistiska Centralbyrån.

Barlow, Mats (1997), *Se mig, förståmig! Varför ska vi arbeta med hälsa i skolan?* Örebro: Barlow Research Company.

Hartman, Sven. G. (1993), *Handledning*. Linköping: Skapande Vetande.

Huitfeldt, Åke m.fl. (1998), *Rörelse & idrott*. Stockholm: Liber AB.

Larsson, Leif, Nordlund, Anders, Rolander Ingemar, (1997), *Lek idrott hälsa, del 1, Ute*. Stockholm: Liber AB.

Lundborg, Bitte m.fl. (1997), *Barnens bästa - vår framtid*. Stockholm: Gothia AB.

Rydqvist, Lars-Göran och Winroth, Jan (1995). Farsta: SISU Idrottsböcker.

Skolverket, (2000), *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Stockholm: Fritzes Förlag och Kundenservice AB.

Skolöverstyrelsen, (1980), *Läroplan för grundskolan, LGR 80*.

Wästlund, Acki (1999), *Skola. Arena för personlig utveckling*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Utbildningsdepartementet, (1998), *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo 94 Anpassad till att också omfatta förskoleklassen och fritidshemmet*, Stockholm: Skolverket och CE Fritzes AB.

Utbildningsutskottets öppna utfrågning 22 februari 2000, Skolan och elevernas hälsa - Undervisningen i idrott och hälsa samt undervisningen om alkohol, narkotika och tobak (ANT), Sveriges Riksdag.

### Tidskrifter

Ellneby, Ylva, Barn i en stressad vuxenvärld. *Aktiva skolföräldrar 1999:4*, s 15.

Lindskog, Anna-Carin, All mat är bra mat. *Aktiva skolföräldrar* 1999:3, s 13.

Roth, Hetty, Så mår barn - egentligen. *Aktiva skolföräldrar* 2000:3, s 20-21.

### **Övriga källor**

Folkhälsoinstitutet (2000), Nationell konferens om hälsofrämjande fysisk aktivitet i vardagslivet.

Nationalencyklopedien multimedia, (2000). Höganäs: Bokförlaget Bra Böcker AB.

Thörnblad, Micaela & Smith, Lena, Fördjupningsarbete i Bild- Idrott - Musik, Linköpings Universitet, ESI, 2000.

# Bilagor

## Bilaga 1

### I. Intervju inom examensarbetet "Barn, hälsa och skola"

I den kommande intervjun kommer jag att ta upp ett antal frågor som berör barn, hälsa och skolan. För att du ska kunna förbereda dig på ett bra sätt inför intervjun kan du här nedan se vilka olika delar jag kommer att beröra. De olika delarna är;

- Hälsobegreppet
- Fysisk och psykisk hälsa
- Hälsoarbetet i skolan
- Skolgården/Rasten
- Lekens betydelse
- Inlärningssituationen gentemot barnets hälsa
- Skolans beredskap inför olika saker som berör barnens hälsa

Tack på förhand!

Eva-Lena

## II. Intervjufrågor

Vad innebär begreppet hälsa för dig? Fysisk och psykisk hälsa?

På vilket sätt arbetar du med hälsa i skolan;

- Genomgående under hela läsåret/vävs in i övriga undervisningen
- Temaveckor
- Punktinsatser

Vilket innehåll har du i arbetet med hälsa? Tar du upp kost, stress, motion, droger, socialt välbefinnande, avslappning?

På vilket sätt/hur arbetar du med de olika delarna i ämnet hälsa?

Rastaktiviteter- inne och/eller ute? Ska barnen vara ute pårasten oavsett väder eller får de vara inne också? Om de är inne vad gör de då?

Hur är skolgården utformad? Är den lämpad för fysisk aktivitet?

Vad finns det för utrustning/materiel som barnen kan använda sig av på rasterna?

Vad gör barnen pårasterna?

Vad anser du om lekens betydelse för barnen?

Kan du se någon förändring vad gäller barns lek om du ser tillbaka när du började arbeta som lärare jämfört med idag?

Hur påverkar barnens hälsa inlärningssituationen? Kan du se att hälsan har någon inverkan - i så fall på vilket sätt?

Har skolan/lärarna beredskap inför olika saker som har med barns hälsa att göra t.ex.;

- Barn som far illa
- Droger
- Anorexia
- Mobbning

**Hej!**

Jag heter Eva-Lena Kjellqvist och går min sista termin på grundskollärautbildningen i Linköping. I mitt avslutande examensarbete som kommer att behandla barn, hälsa och skolan vill jag genom nedanstående enkät undersöka ett antal frågor som rör barns hälsa. Enkäten kommer att ingå som en del i mitt examensarbete och cirka 100 barn i åldrarna 7-12 år kommer att vara delaktiga. Jag skulle vilja att barnet tillsammans med en vuxen besvarar frågorna i enkäten. Svaren kommer att behandlas anonymt.

Blanketten vill jag ha in så fort som möjligt.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning!

Eva-Lena Kjellqvist

**KOST**

1) Vilken är din favoritmat?

.....

2) Gillar du grönsaker? Vilka är godast?

.....

3) Vilken frukt tycker du mest om?

.....

4) Hur många frukter äter du per dag?

1 st      2 st      3 st      4 st      5 st

5) Hur ofta äter du godis i veckan?

måndag      tisdag      onsdag      torsdag      fredag      lördag      söndag

6) Hur ofta äter du glass i veckan?

måndag      tisdag      onsdag      torsdag      fredag      lördag      söndag

7) Hur ofta äter du snacks i veckan?

måndag      tisdag      onsdag      torsdag      fredag      lördag      söndag

8) Hur ofta dricker du läsk i veckan?

måndag      tisdag      onsdag      torsdag      fredag      lördag      söndag

9) Hur ofta äter du hamburgare, pizza eller kebab?

måndag      tisdag      onsdag      torsdag      fredag      lördag      söndag

10) Vad dricker du mellan måltiderna?

Vatten      Mjök      Läsk      Saft

**MOTION**

1) Gillar du att röra på dig?

Ja      Nej

2) Vad gör du på rasterna?

.....

3) Vad gör du på din fritid? Är du med i någon förening?

.....

4) Hur ofta träffas ni? (om du var med i någon förening).

måndag      tisdag      onsdag      torsdag      fredag      lördag      söndag

5) Vad är roligast på skolidrotten?

.....

6) Brukar ni idrotta/röra på er tillsammans i familjen?

.....

(2)

Rita och berätta vad du äter i skolmatsalen när det serveras

**Köttbullar**

**Potatis**

**Sås**

**Lingonsylt**

**Grönsaker**

Berätta också om du dricker **mjök** eller/och **vatten** och hur många glas.

