

Examensarbete
Våren
2006
Läroarbilden
Pedagogiskt arbete

”Daglig fysisk aktivitet inom ramen för
hela skoldagen”.

– fyra skolors arbete med den fysiska aktiviteten

Författare

Elenor Gustavsson
Charlotte Nilsson

Handledare

Mariann Persson

www.hkr.se

”Daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”

-fyra skolors arbete med den fysiska aktiviteten

Av: Elenor Gustavsson

Charlotte Nilsson

Abstract

Syftet med denna studie är att undersöka *hur* fyra skolor i Kristianstads kommun gått till väga för att uppfylla den nya förordningen som trädde i kraft den 3 juni 2003, med målet att bidra med 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? Undersökningen består av intervjuer med fyra rektorer från fyra olika skolor, samt 120 elevenkäter. Resultatet visar att samtliga skolor kan erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Ingen skola kan däremot stötta med, Riksidrottsförbundets rekommendationer om att varje dag erbjuda alla elever minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet.

Nyckelord: Daglig fysisk aktivitet, skolans uppdrag, NCFE

Keywords: Daily physical activity, schools mission, NCFE

Förord

Precis som Winroth och Rydqvist (2002) anser vi att samhället har utvecklats till ett "sitt- och ligg samhälle" och vardagsmotionen har rationaliserats bort. Vi anser att man genom rörelse kan förebygga många hälsosjukdomar och som blivande idrottslärare tror vi att skolan kan förmedla avgörande insatser vad det gäller den fysiska aktiviteten. Därför har vi valt att undersöka hur man på fyra skolor i Kristianstad kommun arbetar med den dagliga fysiska aktiviteten.

Vi vill tacka rektorer och elever som gjort det möjligt för oss att genomföra vår undersökning. Ett stort tack även till vår handledare Mariann Persson som har hjälpt oss genom arbetets gång.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING		Sida
1	INLEDNING	5
1.1	Bakgrund	5
1.2	Syfte	6
1.3	Problemprecisering	6
2	TEORETISKA FÖRANKRINGAR TILL PROBLEMOMRÅDET	7
2.1	Fysisk aktivitet	7
2.1.1	Definition av fysisk aktivitet	7
2.1.2	Vad säger Lpo 94 om fysisk aktivitet	8
2.2	Värdet av fysisk aktivitet	9
2.2.1	Fysisk aktivitet eller fysisk inaktivitet	9
2.2.2	Den fysiska aktivitetens betydelse för elevernas skolgång	9
2.3	Fysiska vinster av daglig fysisk aktivitet	11
2.4	NCCF skolans stöd till daglig fysisk aktivitet	13
2.4.1	Skolans åtagande	13
2.4.2	Miljöns påverkan av fysisk aktivitet	15
3	METOD	16
3.1	Problemprecisering	16
3.2	Metodval	16
3.2.1	Intervjuer	17
3.2.2	Enkäter	17
3.3	Pilotstudie	18
3.4	Urval	18
3.4.1	Etiska överväganden	18
3.5	Tillvägagångssätt	19
3.6	Undersökningen tillförlitlighet	19

4	RESULTATREDOVISNING	20
4.1	Intervju med Rektor A på Skola 1	20
4.2	Intervju med Rektor B på Skola 2	21
4.3	Intervju med Rektor C på Skola 3	22
4.4	Intervju med Rektor D på Skola 4	24
4.5	Sammanfattning och analys av samtliga intervjuer	25
4.6	Enkätredovisning	26
5	DISKUSSION	33
5.1	Metoddiskussion	36
	SAMMANFATTNING	38
	Källförteckning	39
	Bilaga 1	
	Bilaga 2	

1 INLEDNING

I inledningen kommer en bakgrund till forskningsstudien att lyftas fram. Syftet och problemformuleringen presenteras i ett tidigt skede för att ge läsaren en inblick i det kommande arbetet. Vi vill med vårt arbete belysa vikten av barn och ungdomars fysiska aktivitet. Som blivande idrottslärare vill vi få en insikt i skolans arbete samt en inblick i hur eleverna upplever den fysiska aktivitetens utrymme och effekt. Vi anser att skolan har en viktig roll och kan förmedla avgörande insatser för barn och ungdomars hälsa. Vi har valt att begränsa vår studie till skolår 7-9 eftersom vi i framtiden kommer att jobba på högstadiet.

1.1 Bakgrund

Larmrapporter visar att allt fler barn och ungdomar rör på sig för lite för att må bra. Riksidrottsförbundet förde fram förslaget om att minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet bör ingå i varje skoldag. Förslaget skulle ses som ett komplement till den viktiga idrottsundervisningen och ett försök till att komma förbi den svåra prioriteringsdebatten mellan de olika ämnena (Larsson, 2003).

Den 27 februari 2003 fick läroplanen för det obligatoriska skolväsendet följande tillägg:

Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas (Lpo 94).

Myndigheterna anser att fysisk aktivitet är så pass viktigt att den som en naturlig del bör präglade skolans vardag. I slutrapporten för skolutvecklingen presenterade myndigheterna 2005 att alla skolor inte följde läroplanstilläggen om att erbjuda elever daglig fysisk aktivitet (www.skolutveckling.se). Ericsson (2005) antyder att fler skolor skulle ha kommit igång med arbetet om läroplanstexten varit tydligare. Det är förmodligen inte tillräckligt tydligt att uttrycka att skolan skall sträva efter att erbjuda daglig fysisk aktivitet, menar Ericsson.

I samband med regeringens delrapport 2004, inrättades ett Nationellt centrum, för främjande av god hälsa hos barn och ungdomar (NCFE). En av grundtankarna med NCFE är att de ska stimulera skolorna till att skapa och utveckla arbetsformer som främjar fysisk aktivitet utifrån skolan och barnens förutsättningar. Bergholm (2005) menar att barn och ungdomar behöver

vara fysiskt aktiva i minst en timme per dag. Enligt NCFFs definition är fysisk aktivitet ett överordnat begrepp som innebär kroppsrörelse under såväl arbete som fritid samt olika former av kroppsövningar t ex idrott, lek, dans, gymnastik, motion och friluftsliv. Fysisk aktivitet är ett sammansatt begrepp som innefattar all aktivitet i det dagliga livet och som varierar beroende på typ av aktivitet, frekvens, varaktighet och intensitet.

Ericsson (2005) anser att forskningsresultat visar att man tydligt kan dra paralleller mellan fysisk aktivitet och ökad skolprestation. Även Svartbo och Sjöström (1996) konstaterar att studenter med ett fysiskt aktivt liv presterar bättre studieresultat än sina mindre fysiskt aktiva studiekamrater. Hannaford (1995) menar att om man tittar på sambandet mellan hjärna och kropp, kommer man fram till att fysisk aktivitet är viktig för inläringen. Den fysiska aktiviteten väcker och startar många av kroppens mentala kapaciteter. Varje rörelse är en del av vår förståelse av vår omgivning och det är från omgivningen som den nya inläringen kommer.

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka *hur* fyra skolor i Kristianstads kommun gått till väga för att uppfylla den nya förordningen som trädde i kraft den 3 juni 2003, med målet att bidra med 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?

1.3 Problemprecisering

- Hur har fyra skolor i Kristianstads kommun gått tillväga för att uppfylla förordningen kring daglig fysisk aktivitet, som trädde i kraft den 3 juni 2003?
- Hur organiseras den dagliga fysiska aktiviteten på de utvalda skolorna i Kristianstads kommun?
- Kan skolorna bidra med 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?
- Hur upplever eleverna i skolår 7-9 den dagliga fysiska aktiviteten under skoldagen?

2 TEORETISKA FÖRANKRINGAR TILL PROBLEMOMRÅDET

I detta kapitel finns studiens teoretiska utgångspunkt. Inledningsvis kommer definitioner av fysisk aktivitet att belysas, samt vilket ansvar skolan har utifrån styrdokumentet. Vi lyfter fram vad tidigare forskning säger kring den fysiska aktiviteten, dess värde och vinster samt sätter det i samband med skolan och skolprestation.

2.1 Fysisk aktivitet

2.1.1 Definition av fysisk aktivitet

En egen definition på vad fysisk aktivitet samt organiserad fysisk aktivitet är har utformats. Begreppen har definierats för att undersökningsgruppen och framtida läsare skall få en bättre förståelse över vad vi menar med fysisk aktivitet och organiserad fysisk aktivitet. Vi har valt att göra en snävare definition av begreppen för att tydliggöra och konkretisera dess betydelse för oss.

Fysisk aktivitet är för oss kroppsrörelse som bidrar till en ökad pulsfrekvens och en ökad energiförbrukning. Vi anser att pulsen bör ligga runt 120 slag/min för att aktiviteten skall klassas som fysisk. Denna puls uppnår man bland annat genom att promenera i rask takt, cykla, paddla, hoppa hopprep, lättare gymnastikpass, styrketräning med egen kroppsvikt m.m.

Med *organiserad fysisk aktivitet* menar vi all den aktivitet där lärare/ledare aktiverar gruppen i någon form av kroppsrörelse som resulteras i puls över 120 slag/min. Tiden för aktiviteten är i vårt sammanhang oväsentlig.

Johansson (2002), definierar fysisk aktivitet som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Denna definition omfattar all medveten och planerad typ av muskelaktivitet t ex, städning, trädgårdsarbete och fysisk belastning. Även omedvetna automatiserade rörelser av olika typ kan räknas till denna del (www.luth.se).

I riksidrottsförbundets verksamhetsinriktning för 2006-2007 definieras fysisk aktivitet som något man utför, för att kunna prestera mer samt ha roligt och må bra. Definitionen beskriver idrottens många aspekter. Idrott är lek, spänning, gemenskap och nytta. Vidare anser riksidrottsförbundet att idrotten ger miljontals människor tillfälle till denna livsviktiga fysiska aktivitet på ett lustfyllt sätt, och spelar därmed en avgörande roll för folkhälsan. (www.rf.se)

Berg (2003) har valt att definiera den fysiska aktiviteten på följande vis:

Fysisk aktivitet är all den kroppsrörelse som utförs av skelettmuskulaturen och som gör att energiförbrukningen ökar, de vill säga att i princip all den tid som barnet inte sover eller är absolut stilla. (www.svenskidrottsmedicin.se)

2.1.2 Vad säger Lpo 94 om fysisk aktivitet?

Inför valrörelsen 2002 kom frågan om barns och ungdomars fysiska aktivitet upp på den politiska dagordningen. Rapporter från forskare visade att allt fler människor rör på sig för lite för att må bra. Konsekvenserna av problemet uppmärksammades och Riksidrottsförbundet förde fram förslaget om att minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet bör ingå i varje skoldag. Förslaget var inte avsett som en ersättning till den obligatoriska idrottsundervisningen, utan skulle ses som ett komplement och ett försök att komma förbi prioriteringsdebatten mellan de olika ämnenas betydelse och utrymme i kursplanen (Larsson, 2003).

Den 27 februari 2003 fick läroplanen för det obligatoriska skolväsendet följande tillägg:

Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas (Lpo 94).

Myndigheterna menar att fysisk aktivitet bör naturligt finnas med i skolans vardag eftersom eleverna tillbringar en större del av dagen i skolan. Läroplanstexten ger inga anvisningar om hur mycket tid som bör anslås per dag eller någon närmare definition på fysisk aktivitet. Regeringen har dock givit uttryck för att minst 30 minuter per dag bör vara ett riktmärke (www.skolutveckling.se).

2.2 Värdet av fysisk aktivitet

2.2.1 Fysisk aktivitet eller fysisk inaktivitet.

Idag lever människor i en värld som främjar stillasittande och motverkar fysisk aktivitet (Folkhälsoinstitutet, 1997). Winroth och Rydqvist (2002) menar att flertalet människor transporterar sig i bil och buss till och från jobb och skola. Många gånger prioriteras rulltrappor eller hissar framför att gå i trappor. Samhället har blivit ett ”sitt- och ligg samhälle” och på ett effektivt sätt har den naturliga vardagsmotionen rationaliserats bort. Winroth och Rydqvist (2002) menar att ” *De som inte tror att de har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid till sjukdom*” (s. 93). Socialstyrelsen (2001) visar att bristande fysisk aktivitet kan relateras till ökad förekomst av sjukdomar som hjärtinfarkt, diabetes, högt blodtryck, benskörhet och övervikt. Genom regelbunden fysisk aktivitet ökar den enskilda individens möjligheter att förbättra sitt välbefinnande samt sina möjligheter att bevara sin funktionsförmåga.

Resultatet av ett allt mer stillasittande liv är att de svenska barnen blivit allt tyngre. Överviktiga barn utvecklas i många fall till att bli överviktiga även som vuxna, vilket innebär en ökad risk att gå en för tidig död till mötes. Forskning visar att stillasittande människor löper dubbelt så hög risk att dö av hjärt- och kärlsjukdom som sina fysiskt mer aktiva jämnåriga (www.socialstyrelsen.se).

2.2.2 Den fysiska aktivitetens betydelse för elevens skolgång

Enligt Ericsson (2005) visar utvärderingar och undersökningar att fysisk aktivitet under skoldagen gör det lättare för eleverna att koncentrera sig och ett lugn skapas i klassrummet, vilket många upplever som en bristvara i skolan. Barnen blir gladare när de får röra på sig och att det sociala klimatet mellan elever och lärare blir bättre. Även en förbättrad självkänsla har märks hos eleverna. Harter (1987) menar att ett bra självförtroende medför att man lär sig nya saker och att man mår allmänt bättre, motivationen till att vilja lära sig nya saker stiger även. Engström & Redelius (2002) anser att ”*Barns motoriska och fysiska aktivitet är väsentlig för deras totala utveckling*” (s.21).

Ericsson (2005) anser att skolor kan konstatera att de fått bättre resultat på de nationella proven sen den fysiska aktivitetsgraden ökat. Utvärderingarna tyder på att daglig fysisk aktivitet i skolan ger en bättre miljö för lärande vilket resulterar i en förbättrad kunskapsutveckling hos eleverna. Nordlund (1998) menar att det är nödvändigt att röra på sig dagligen. Daglig träning som små återkommande avbrott under dagen har visat sig ge barn och ungdomar en ökad rumsuppfattning, koncentrationsförmåga, självförtroende, motivation och inlärningsförmåga. Även Sandborgh- Holmdahl och Stening (1993) anser att om barn skall klara av att sitta stilla måste de få röra på sig.

Hannaford (1995) menar att om man ska förstå sambandet mellan fysisk aktivitet och inlärningsförmåga måste man starta från barnets hjärnutveckling. Spädbarnet genomgår ett häpnadsväckande kraftprov i form av styrka och koordination då det utvecklas från att ligga stilla till att gå under sitt första år. För lite rörelse i tidig ålder kan leda till inlärningssvårigheter, speciellt i läsning och skrivning, där man aktivt använder båda hjärnhalvorna. Koncentrationen och förmågan att sitta stilla förbättras genom rörelseträning. Vid rörelse vaknar hjärnan till och kunskapen kan förankras. Genom att samtidigt aktivera kroppen och använda oss av våra sinnen används båda hjärnhalvorna på ett integrerat sätt och olika förmågor och färdigheter utvecklas för att nå en framgångsrik inläring.

En studie av Svartbo & Sjöström (1996) visar att studenter som hade ett fysiskt aktivt liv presterade bättre studieresultat än studenter som var mindre aktiva. I en annan studie gjord av Olsen (1994) använde man sig av 500 kanadensiska barn. Här såg man att elever som tillbringade en extra timme per dag i gymnastiksalen klarade sig märkbart bättre på prov än mindre aktiva barn. Vid en närmare granskning av tretton olika studier av sambandet träning och hjärnkraft, menar Olsen att träning stimulerar tillväxten av hjärnor under utveckling och förhindrar försämringen av äldre hjärnor. Ericsson (2005) presenterar i sin bok *rör dig – lär dig* forskningsresultaten från Bunkefloprojektet. Resultaten av forskningen visar att elever som haft utökad fysisk aktivitet (5-6 organiserade rörelselektioner i veckan) och extra motorisk träning i skolan presterar bättre på nationella prov i svenska och matematik än de elever som endast haft skolans ordinarie idrottsundervisning, det vill säga två lektioner i veckan.

Angelöw (1995) menar att om elever skall lyckas med sina studier behövs en god minnes- och inlärningsförmåga, eleven bör även vara pigg och fungera bra i olika sammanhang. Därför menar Angelöw att det är viktigt att hålla sin hälsa i god form.

I Jönköpings län har landstinget genomfört en undersökning om vilka positiva effekter man uppnått genom fysisk aktivitet hos barn.

- Barn som leker och rör sig mår bra och orkar mer.
- Balans mellan mat och motion förbättrar inlärningsförmågan
- Hjärnan trivs när kroppen har roligt!
- Barn som rör sig får starkare ben och starkare skelett
- Barn som rör sig har lättare att koncentrera sig och ta till sig kunskap
- Barn som rör sig har mindre risk att drabbas av hjärt- kärlsjukdomar, diabetes, fetma, benskörhet eller högt blodtryck. (www.lj.se)

2.3 Fysiska vinster av daglig fysisk aktivitet

Roberts (1991) anser att regelbunden fysisk aktivitet ger stora hälsovinster i det långa loppet. Kontinuerlig fysisk aktivitet bidrar till en förbättrad ämnesomsättning, vävnadsuppbyggnad, blodcirkulation, syreupptagningsförmåga etc. Allt detta i sin tur förbättrar individens allmäntillstånd såväl fysiskt som psykiskt. Folkhälsoinstitutet (1996) menar att de rent fysiska vinsterna med fysisk aktivitet är att skelettets hållfasthet byggs upp samt att det sker en minskad urkalkning av skelettet.

Annerstedt och Asbjörn (1997) anser att man genom rörelseträningen når en ökad rörlighet vilket är både prestationshöjande och skadeförebyggande. Uppkomsten av muskelbristningar och skador på senor minskar. En allsidig träning av fysisk aktivitet där alla sinnen är inblandade har visat sig vara nödvändigt för att nervsystemet skall kunna utvecklas optimalt.

Vid regelbunden fysisk träning menar Ekblom (1992) att det sker stora förändringar i muskulaturen. Antalet små fina blodkärl ökar och syretransporten blir effektivare. Utbytet av näringsämnen förbättras, liksom möjligheten att transportera bort avfallsprodukter. Fysisk aktivitet ökar inte bara energiomsättningen utan också muskelstyrkan vilket resulterar i en

förbättrad rörlighet i leder och förstärkta stödvävnader som innefattar ben, brosk, ligament och senor.

Annerstedt och Asbjörn (1997) konstaterar att fysisk aktivitet påverkar också hjärtats förmåga att pumpa ut blod i kroppen. Genom träning förbättrar du din kondition, detta medför en ökning av hjärtmuskeln i storlek vilket i sin tur leder till att syretransporten förbättras. Fysisk inaktivitet minskar däremot hjärtats slagvolym. Hjärtat måste då arbeta snabbare vid fysiskt arbete för att syretillförseln ska bli tillräcklig. Detta gör att belastningen på hjärtat ökar. Koncentrationen av stresshormoner sjunker som en följd av regelbunden fysisk aktivitet, likaså minskar den farliga kolesterolhalten i blodet.

Statens Folkhälsoinstitut (2005) menar att i Sverige är mer än hälften av männen, en tredjedel av kvinnorna och upp emot en femtedel av barnen överviktiga eller feta. Antal personer med kraftig övervikt eller fetma, som kan leda till allvarliga hälsorisker har fördubblats på 20 år. Skälet är att vi äter mer och att vi rör oss mindre i vardagen. Om kroppens energiintag är större än kroppens förbrukning kan överskottet bara lagras på ett sätt, nämligen som fett.

Piaget (1968) propagerade tidigt för att fysisk aktivitet förstärker självkänslan i jagbilden hos barn. Genom att bedriva fysisk aktivitet tror Engström (1989) att individens så kallade lust efter att motionera växer. Han menar att om barnet får tidiga kroppsupplevelser, ökar inverkan på deras fortsatta fysiska och idrottsliga liv.

Statens folkhälsoinstitut (2005) har sammanställt värdet av fysisk aktivitet, och lyfter nedan upp dess betydelser och förebyggande effekter för hälsan.

- Fysisk inaktivitet och låg fysisk aktivitet orsakar hälsoproblem.
- Fysisk aktivitet har en säkerställd effekt när det gäller att minska risken att drabbas av hjärt- kärlsjukdom, risken för högt blodtryck, åldersdiabetes (Diabetes typ II) och tjocktarmscancer.
- Fysisk aktivitet har en förebyggande effekt på fetma och tillsammans med rätt sammansatt kost är fysisk aktivitet en bra metod att långsiktigt åstadkomma en viktminskning vid övervikt.

- Fysisk aktivitet har en lindrande verkan när det gäller ledsmärtor och andra besvär från rörelseorganen.

- Därtill har fysisk aktivitet en säkerställd effekt när det gäller att lindra ångest, oro, sömnsvårigheter och lättare depressioner och en möjlig förebyggande effekt också vid svårare depressioner.

- Effektiv behandlingsform

(www.fhi.se).

2.4 NCFF skolans stöd till daglig fysisk aktivitet

Under 2004 inrättade regeringen ett Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. En av tankarna med NCFF är att de ska, med hjälp av olika insatser, stimulera skolorna till att skapa och utveckla arbetsformer och stödjande miljöer som främjar fysisk aktivitet utifrån skolan och barnens förutsättningar och villkor. Deras uppgift är att stödja skolor i deras arbete med fysisk aktivitet, öka samverkan mellan olika aktörer, bidra till forskning samt sprida kunskap inom området (www.oru.se).

NCFF anser att barn och ungdomar behöver vara fysiskt aktiva i minst en timme per dag. Därför menar man att skolan kan förmedla avgörande insatser för att ge likvärdiga möjligheter till rörelseglädje och en positiv attityd till den fysiska aktiviteten (a.a.).

2.4.1 Skolans åtagande

Skolans uppdrag enligt Lpo 94 är att skapa hälsofrämjande miljöer där barn och ungdomar lär för livet. När eleverna gått ut grundskolan skall de ha grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa och ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsa och miljö. Östros (2003) anser att:

Barn och ungdomar behöver röra sig mer. Detta är en uppgift som angår hela samhället. Men skolan har en central roll i detta eftersom barn och ungdomar tillbringar en stor del av sin tid i skola och skolan är också en plats där alla kan nås. Regeringen vill anlägga ett brett

ämnesövergripande perspektiv på fysisk aktivitet. Rörelse måste bli en naturlig del av skolans vardag. Därför är fysisk aktivitet inte bara en fråga för ämnet idrott och hälsa (www.oru.se).

I slutrapporten som myndigheterna för skolutvecklingen presenterade 2005 framgår att inte alla skolor följer läroplanstilläggen om att erbjuda elever daglig fysisk aktivitet. Ericsson (2005) tror att fler skolor skulle ha kommit igång med arbetet om läroplantexten varit tydligare. Det är förmodligen inte tillräckligt tydligt att uttrycka att skolan skall sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet menar Ericsson. Hon anser även att lärare, fritidspedagoger och skolsköterskor samt föreningsledare som leder fysisk aktivitet inom skolan, behöver kompetensutveckling inom ämnet för att utvecklingen av den fysiska aktiviteten i skolan skall främjas.

Alla lärare borde ha kunskap om och få såväl teoretisk som praktisk utbildning i att observera och stimulera barns utveckling. Här har skolpolitiker och skolledare ett stort ansvar när det gäller att skapa förutsättningar för personalens kompetensutveckling (Ericsson. 2005. *Rör dig-lär dig*. s. 140).

Sedan 1997 gör Folkhälsoinstitutet en långsiktig satsning på skolan som arena för folkhälsoarbete. Folkhälsoinstitutet har som målsättning att stödja, stimulera och inspirera skolor till arbete för att skapa en stödjande miljö för hälsa. En skola som arbetar hälsofrämjande verkar såväl för att utveckla skolans vardag som för att vara stödjande och främjande.

Winroth och Rydqvist (2002) menar att skolan är en av de arenor som är bäst lämpad för hälsopedagogiskt arbete då skolan redan har ett pedagogiskt tänkande där målet är fostran och undervisning. Det är viktigt att som pedagog reflektera över hur man bäst arbetar med hälsoundervisning i skolan.

Bergholm (2005) anser att skolan är en vardagsmiljö som kan bidra med avgörande insatser för att barn och ungdomar ska få analoga möjligheter till daglig fysisk aktivitet. Genom att förmedla rörelseglädje samt bidra med positiv attityd bör man sträva efter att få en ökad fysisk aktivitet hos barnen. Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia (1997) menar att rörelseleken i skolan inte får bygga på prestation och tävling, de vuxna har här ett ansvar att skapa tillfällen

för aktivitet och rörelse för att barnen ska vilja röra på sig och upptäcka kroppens fysiska möjligheter.

Gustafsson (2005) menar att mycket kan göras inom skolan. Utöver idrottslektionerna bör rörelsen integreras både under lektioner och på raster. Ericsson (2005) anser att det finns ett tydligt behov av ökad kunskap om hur fysisk aktivitet i skolan skall organiseras, vilken typ av aktivitet som ska erbjudas och vilken tid som skall användas. Vem/vilka ska leda arbetet och vilken kunskap och utbildning behövs? Vidare menar Ericsson att det förmodligen behövs en kombination av många olika insatser för att skolan skall kunna bidra till en ökad fysisk aktivitet.

Bergholm (2005) hävdar att rörelse måste bli en naturlig del av skolans vardag och att det inte bara är en fråga för ämnet idrott och hälsa. Han anser att det är upp till varje skola att hitta former för hur eleverna skall få daglig fysisk aktivitet (www.oru.se).

2.4.2 Miljöns påverkan av fysisk aktivitet

Myndigheterna skriver i sin slutrapport 2005 att den dagliga fysiska aktiviteten i skolan måste genomföras utifrån medvetenhet om värderingsfrågor, inflytande, genus samt social och kulturell bakgrund. Myndigheterna lyfter även fram skolgården som en viktig resurs i arbetet med att skapa en miljö som främjar lärandet. Det behövs skolgårdar som stimulerar till fysisk aktivitet och de bör ses som en resurs för lärande och utveckling (www.skolutveckling.se). Gustafsson (2005) menar att olika möjligheter till fysisk aktivitet bör erbjudas och ett program för att förnya landets skolgårdar bör införas för att inspirera till rörelse.

Bremberg (1998) menar även han att miljön har en stor betydelse för hur barn och unga rör sig. Metastudier visar att man rör sig mer när närmiljön är estetiskt tilltalande, man rör sig även mer när det finns tillgång till fria områden så som gräsplättar och parker. Möjlighet till aktivitet i den absoluta närheten har även visat resultat på mer rörelseaktiva barn. En annan studie tyder på att bättre lekutrustning på skolgården minskar förekomsten av fetma hos barnen.

3 METOD

I metodkapitlet redovisas vårt metodval och en noga beskrivning av tillvägagångssättet ges. Vi redogör för vilken metod vi använt oss av för att insamla data till studien, samt hur vi valt att presentera datan i arbetet. Större delen av metoden bygger på Kvale (1997). Kvale menar att det finns centrala föreställningar kring vad vetenskap är i vår kultur. Det är en allmän uppfattning att vetenskap bör frambringa kunskap och att denna kunskap bör vara ny och systematisk samt erhållas på ett metodiskt sätt.

3.1 Problemprecisering

- Hur har fyra skolor i Kristianstads kommun gått tillväga för att uppfylla förordningen kring daglig fysisk aktivitet, som trädde i kraft den 3 juni 2003?
- Hur organiseras den dagliga fysiska aktiviteten på de utvalda skolorna i Kristianstads kommun?
- Kan skolorna bidra med 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?
- Hur upplever eleverna i skolår 7-9 den dagliga fysiska aktiviteten under skoldagen?

3.2 Metodval

Syftet med denna studie är att undersöka *hur* fyra skolor i Kristianstads kommun gått till väga för att uppfylla den nya förordningen som trädde i kraft den 3 juni 2003, med målet att bidra med 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? I vår studie blir det naturligt att både använda oss av intervjuer och enkäter. Vår ansats är att enkäterna skall vara en kvantitativ undersökning som kompletteras av intervjuer för att anta den kvalitativa ansatsen. Vi valde att använda oss av enkäter till eleverna för att få deras uppfattning kring den dagliga fysiska aktivitetens utsträckning i skolan då metoden är mer inriktad på att mäta mängd, förekomst, utbredning med mera. Vi valde att intervjua fyra skolors

rektorer för att undersöka hur skolorna går tillväga för att försöka uppfylla den ändrade förordningen i Lpo 94. Vi vill i intervjuerna ge ett stort utrymme för intervjupersonen att svara med egna ord, vilket är en förutsättning för att informationen ska kunna ge beskrivande och utförliga svar.

3.2.1 Intervjuer

I våra intervjuer var intervjuare och intervjupersonen tillsammans medskapare i ett samtal. Vi som intervjuade genomförde samtalet för att belysa ett forskningsproblem medan den intervjuade ställt upp på intervjun utan att egentligen dra någon direkt nytta av den. Därför kände vi att det var viktigt att försöka skapa en atmosfär där intervjupersonen kände sig trygg för att inte bli hämmad. Detta menar Patel och Davidson (2003) är viktigt att tänka på när man genomför en intervju av detta slag.

Vi använde en låg grad av standardisering i våra intervjuer. Intervjupersonerna lämnades att svara med egna ord och ordningen på frågorna varierade i varje enskild intervju. Patel och Davidson (2003) anser att syftet med intervjuer är att upptäcka och identifiera egenskaper och strukturer hos något, t ex den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om något fenomen. Detta innebär att det aldrig i förväg går att sätta upp svarsalternativ för intervjupersonen eller för den delen avgöra vilket som är det riktiga eller rätta svaret på en fråga.

Vi använde oss av intervjuer för att undvika missförstånd, informanterna fick möjlighet till att utveckla och förklara sina svar utförligt. Vid intervjuerna användes öppna frågor vilket medförde fylligare och fullständiga svar från informanten, vi fick även möjlighet till att ställa frågor som vi tidigare inte tänkt på. Ejvegård (2003) menar att med detta metodval upplever intervjupersonen, så intervjun inte styrd och formell, vilket i sin tur ger mer spontana och ärliga svar.

3.2.2 Enkäter

Backman (1998) anser att genom enkäter får man fram olika mätningar som kvantifieras med hjälp av matematik och statistik. Denscombe (2000) anser att data som bygger på siffror och resultat som läggs fram i form av diagram eller tabeller, ger en känsla av en pålitlig och objektiv forskning.

I vår metod har vi valt att utforma en enkät med en hög grad av standardisering och strukturering. Frågorna är strukturerade med fyra fasta svarsalternativ. Ejlertsson (2005) menar att med ett jämnt antal svarsalternativ är motiveringen att tvinga respondenten till att ta ställning. Denscombe (2000) rekommenderar däremot att ha ett ojämnt antal svarsalternativ så att respondenten kan välja att vara passiv. Vår undersökningsgrupp svarade på en fråga genom att välja ett av de fyra svarsalternativ som var formulerade i förväg. Andersen och Schwencke (1998) menar att fördelen med fasta svarsalternativ är att svaren är enkla att bearbeta eftersom de kategoriserats i förväg.

3.3 Pilotstudie

En pilotundersökning gjordes, där 10 personer i 15 årsåldern fick provifylla frågeformuläret. Feedback gavs på huruvida formuläret var lätt eller svårt att fylla i. Genom pilotstudien förstod vi att enkäten var användbar och den gav oss en uppfattning om hur lång tid enkäten tog att fylla i. Vi var nöjda med enkäten och ändrade inte på några frågor.

3.4 Urval

Skolorna som finns i studien handplockades. Enkäter och intervjuer utfördes på samtliga skolor. En rektor och 30 elever ingick i undersökningen på vardera skola, 10 elever i varje skolår 7-9. Skolrektorn stod för intervjun och enkäterna fördelades jämnt mellan flickor och pojkar.

3.4.1 Etiska överväganden

Enligt Denscombe (2000) har vi uppfyllt anonymitetskraven då det skett ett samtycke mellan författarna och respondenterna att materialet som samlats in är till forskningssyfte. Skolor, rektorer och elever är samtliga anonyma för att skydda personernas identitet, detta för att förbehålla rätten att använda allt som har sagts i intervjuer och enkäter.

3.5 Tillvägagångssätt

De utvalda skolrektorerna kontaktades i ett tidigt skede via telefon då intervjutillfälle bestämdes. Här redogjordes undersökningens syfte och vi talade om hur en eventuell intervju skulle gå till. Information om hur lång tid en intervju förväntades ta och skolans anonymitet delgavs via telefon. I detta skede fick vi också rektorernas tillåtelse att genomföra enkätundersökningar med skolans elever.

Innan intervjuerna påbörjades informerades rektorerna muntligt om vad uppsatsen handlade om och vad intervjun skulle behandla och ta upp. Varje rektor valde ut intervjuplats, där de ansåg sig vara fria från eventuella störningsmoment. Vid varje intervjutillfälle var båda författarna närvarande där vi ledde två intervjuer var. Bandspelare användes vid samtliga intervjuer, efter att ha fått intervjupersonens medgivande. Rektorerna fick svara på samma frågor utifrån intervjuguiden. Många av frågorna var av beskrivande slag, därmed lämnades stort utrymme för rektorerna att svara fritt, vilket ledde till varierande följdfrågor utefter hur intervjun utvecklade sig. När respektive intervju var avslutad visade rektorerna oss till elevernas gemensamma samlingsplats som bestod av cafeterior och uppehållsrum där våra enkätundersökningar genomfördes. Vi valde att utföra enkäterna i ett samlingsrum för att vi inte ville störa någon undervisning. Eleverna valdes ut slumpmässigt och de fick möjlighet till att svara på enkäterna i en avslappnad miljö. Eleverna som ingick i undersökningen fick en kort beskrivning av vad enkäten skulle användas till, och samtliga var positiva till att fylla i. Vi var noga med att få 10 elever i varje skolår till att besvara vår enkät, 5 av vardera kön. Detta för att få en rättvis bild av hur skolan jobbade med den fysiska aktiviteten, både ur ett åldersperspektiv men även ur ett könsperspektiv.

3.6 Undersökningens tillförlitlighet

Undersökningens omfattning är inte tillräcklig för att vara en generell slutsats hur skolor arbetar med fysisk aktivitet. Uppsatsen har givit en inblick i hur några skolor i Kristianstad kommun följer kraven från Myndigheten för skolutveckling. Om en mer omfattande undersökning gjorts med fokus på alla skolor i kommunen, hade informationen om hur kraven följs fått större tillförlitlighet.

4 RESULTATREDOVISNING

I resultatredovisningen redovisas den empiriska data som erhållits från de genomförda intervjuerna och enkäterna. Redovisningen är i sammanfattad beskrivande form, men även i form av löpande text, stärkt av citat från intervjuerna, samt diagram från enkäterna. För att begränsa uppsatsen redovisas de enkätfrågor som hade störst relevans för arbete. Först presenteras en sammanfattning av intervjuerna därefter följer enkäternas resultat. För att se intervju och enkät mallen i sin helhet hänvisar vi till bilaga 1 och 2.

4.1 Intervju med Rektor A på Skola 1

Skola 1 är en 6-9 skola. På skolan går för närvarande 360 elever uppdelade på 14 olika klasser. Många olika kulturer finns representerade på skolan och 26 % av eleverna har en invandrarbakgrund. Skolans upptagningsområde innefattar elever från fyra olika grundskolor. 2/3 av skolans elever räknas som stadsbarn och resterande elever kommer till skolan med hjälp av buss. I skolåren 6-9 finns det 50 personer anställda på skolan som Rektor A ansvarar för. Om vi ser till hur skolan är belägen så finns det inom skolans närområde både närhet till mindre skogspartier och grönområden, då skolgården gränsar till en stor idrottsanläggning och park. Skolgården i sig består till största del av asfalt.

Rektor A definierar fysisk aktivitet med att röra på sig. Han menar att vardagsmotionen är viktig och han har själv valt att cykla till och från sin arbetsplats. Vidare menar han att det är svårt att få in 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet för eleverna. Han har svårt att se var tiden för en organiserade aktivitet skall tas ifrån och en eventuell förlängd skoldag skulle inte uppskattas av eleverna som vill komma hem till sina aktiviteter. Rektor A menar att det finns stora möjligheter till rörelse på rasterna då eleverna har tillgång till bollar, planer och övrigt material för att själva utöva fysisk aktivitet. Var fjärde onsdag anordnar skolan hela och halva aktivitetsdagar, som oftast har inslag av fysisk aktivitet.

Till höstterminen 2006 kommer en fotbollsprofil att tillfalla skolan. Denna profil kan man som fotbollsintresserad elev söka till och tanken är att det ska vara rena fotbollsklasser. Rektor A menar att detta är en profil som arbetar för den fysiska aktiviteten. Skolan har ett samarbete

med de närliggande fotbollsföreningarna men även ett samarbete med de lokala orienterings och friidrottsföreningar som finns.

Det finns möjlighet till fortbildning inom fysisk aktivitet för skolans personal. Som anställd får man önska att gå kurser och det är sedan upp till rektorn att bevilja utbildningen. Det har även gjorts en friskvårdssatsning för skolans personal angående rörelse och mat, men Rektor A menar att det endast är de som redan är så kallat ”frälsta” som nås, man kan inte tvinga någon till rörelse. När vi frågade Rektor A om han hade hört talas om NCFE, svarade han att han kände till organisationen i vis mån och att informationen som kom till skolan från NCFE vidarebefordrades till idrottslärarna. Han trodde att det fanns ett samarbete mellan idrottsläraren och NCFE. Rektor A menar att det är svårt att nå alla elever med den fysiska aktiviteten, man har alltid en grupp elever som inte vill vara med.

4.2 Intervju med Rektor B och Skola 2

Skola 2 är en F-9 skola. På skolan går för närvarande 455 elever uppdelade på 18 olika klasser. Skolan har valt att låta skolår 6 gå kvar på mellanstadiet vilket innebär att F-6 och 7-9 håller till i olika byggnader på skolan. I skolåren F-9 finns det ett 60-tal anställda som Rektor B ansvarar för. Skolans elever har tillgång till stora grönområden då skolans område består till största del av gräsklädda marker. Skolan har en stor fördel vad det gäller naturtillgångar, man har närhet till skog, parker, ängar men också gångavstånd till stranden.

Rektor B menar att fysisk aktivitet är att träna och hålla kroppen igång, alltifrån gymnastik, till golf och löpning. På Skola 2 har man valt att arbeta med den fysiska aktiviteten på följande vis:

Vi jobbar med de tre D:na, den dagliga dosen utav rörelse. Vi är alltså en miljö- och hälsoskola. Vi har haft en hälsoprofil i fem år nu så vi har utlagt två gånger 60 minuters idrottsundervisning enligt vanligt schema. Utöver det så har vi lagt ut ett hälsopass i veckan. Så eleverna har tre tillfällen i veckan till organiserad fysisk aktivitet.

Tiden för hälsopasset har tagits från elevplanerad tid men även från ämnena. Man har gjort så för att man anser att eleverna har mycket att vinna av ett extra hälsopass i veckan. Rektor B

anser att det är lättare att följa de nya direktiven i barnskolan, medan man i skolår 7-9 inte når hela vägen fram. Skolan har haft en hälsovecka då man samarbetade med Region Skåne. Under denna vecka prioriterades den dagliga fysiska aktiviteten, och Rektor B anser att den ändrade förordningen om 30 minuters daglig fysisk aktivitet är genomförbart. Han menar också att tanken om den dagliga fysiska aktiviteten finns hos de anställda. Skolan arbetar med hälsoprojektet handslaget och man har ett bra samarbete med närliggande föreningar som tennis, golf, friidrott, orientering, handboll och segling. Rektor B menar att skolan kan dra stor nytta av föreningar och föreningarna av skolan, båda vinner på ett gott samarbete.

På Skola 2 får idrottsläraren möjlighet till fortbildning inom området fysisk aktivitet. Rektor B var själv närvarande när NCFE introducerades i Örebro. I dagsläget tillgodoser inte Skola 2 elevernas behov av 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet, Rektor B svarade följande:

Vi gör inte det fullt ut men målet är att nå dit. I ett 0-6 perspektiv fixar man kanske det, men 7-9 måste det till en schema ändring för att nå dit.

Idrottsläraren på Skola 2 arbetar 20 % som samordnare av hälsoprojektet vilket innebär att hon planerar och organiserar för att hälsoprojektet skall vara genomförbart. Rektor B menar att skolan har goda förutsättningar då personalen är intresserade av idrott och hälsa. Elevernas inställning till fysisk aktivitet är på Skola 2 god men det finns en liten grupp elever som inte vill delta i undervisningen. Skolan försöker då jobba med enskilda träningsprogram för att få dessa elever aktiverade.

4.3 Intervju med Rektor C och Skola 3

Skola 3 är en F-9 skola. På skolan går för närvarande 400 elever. Eleverna som går i skolår 7-9 är uppdelade på 7 klasser och för dessa ansvarar 19 lärare, totalt finns ca ett 70-tal anställda på skolan. Skola 3 har precis som Skola 2 valt att låta skolår 6 gå kvar på mellanstadiet och inte förrän man börjar i skolår 7 flyttar man upp till högstadiet som är i en annan byggnad. Eleverna som går på Skola 3 kommer från mindre närliggande byar, och transporteras till skolan via buss. Skolan har cykelavstånd till skog och mark samt badmöjligheter vid en närliggande sjö. På skolans område finns det bra möjligheter till fysisk aktivitet då man har bollplank, basketplan, gräs och lektytor.

Rektor C menar att fysisk aktivitet är all form av rörelse, allt där man rör på sig inte bara när man idrottar, utan även lek är en form av fysisk aktivitet. När den nya förordningen kom 2003 valde man på Skola 3 att arbeta enligt följande:

Vi kan inte stötta med en organiserad 30 minuters undervisning om dagen detta vill jag inte påstå, men vi började med att ge alla elever minst två idrottspass i veckan. Vi hade tidigare ett 80 minuterspass men vi tyckte det var bättre att lägga till lite tid och ge dem två 60 minuterspass [...] detta har haft sina begränsningar då vi bara har en sporthall och i den skall alla våra elever vistas i.

På Skola 3 har man haft en hälsoprofil under tre års tid. Profilen är inriktad mot personalen då Rektor C anser att det är viktigt att engagera och intressera sina anställda, för att de i sin tur skall överföra intresset på eleverna. Några långsiktiga mål mot fysisk aktivitet finns inte nedskrivna men Rektor C menar att det i stora drag handlar om att hela tiden skapa möjligheter för eleverna. Idrottsläraren på skolan jobbar målinriktat med att engagera ungdomarna till rörelse. Skola 3 har ett gott samarbete med den närliggande innebandyförbundet. Man har haft hela veckor då innebandytränare kommit ut till skolan och jobbat med klasserna. Detta upplevdes mycket positivt hos eleverna och man såg en ökande ungdomsverksamhet, framförallt var det flickor som började spela innebandy på sin fritid.

Fortbildningen av skolans personal inom fysisk aktivitet är mycket behovsanpassad och det är oftast idrottsläraren som får ta del av kurser och möten. Rektor C hade inte tidigare hört talas om NCFE. Detta blev istället en information från vår sida till rektorn som visade ett intresse för att på egen hand söka vidare information. Eleverna på skolan har en positiv inställning till fysisk aktivitet, så även personalen. Rektor C menar att det handlar om att så frö till att skapa tillfällen till fysisk aktivitet. Vidare menar Rektor C att det finns två samhällsgrupper, en som vill och en som inte vill delta i fysiska aktiviteter. Det gäller dock att se till att gruppen som inte vill inte blir för stor.

4.4 Intervju med Rektor D och Skola 4

Skola 4 är en F-9 skola. På skolan går för närvarande 384 elever. På den senare delen 6-9 kommer det i höst att vara 260 elever som är indelade i 12 klasser. Upptagningsområdet är geografiskt mycket stort. Från och med skolår 6 transporteras elever via buss från tre olika byskolor till Skola 4. Den pedagogiska personalen uppgår till 31 stycken som undervisar i skolår 6-9. Naturen runtomkring skolan är fin och här finns många möjligheter till fysisk aktivitet.

En fysisk aktivitet för Rektor D är när man gör något medvetet med kroppen i ett sammanhang. Den nya förordningen som kom 2003 ser Rektor D som ett strävansmål som naturligtvis är bra och han anser att det finns en anledning till att förordningen skrevs in. På skolan är man väl motiverade och man har ändrat en del i elevernas skoldagar.

Problemet med uppgiften är var man stoppar in den fysiska aktiviteten. Det är inte lätt att fördela tid. Vi har två pass i veckan som är mentorstid, här är ambitionen att ut och promenera klassvis dock är lärarna olika duktiga på detta.

Skola 4 har något som de kallar för blocktid som infaller en gång i veckan, här jobbar man åldersintegrerat i sexveckorsperioder. Tiden kan användas till fysisk aktivitet beroende på lärarnas upplägg. Man har även ändrat timplanen för idrott och hälsa då man har lagt på 30 minuter extra tid i veckan, vilket har resulterat i att sporthallen är fullbokad och att lägga in mer tid skulle vara en omöjlighet. Skolan har i år 2006 tillsatt en grupp där personal och elever jobbar med hälsa och i maj kommer en heldag att arrangeras där eleverna får möjlighet att prova på olika aktiviteter för att stimulera eleverna till rörelse. Att dra igång ett projekt av detta slag, menar Rektor D är kostsamt men han anser att eleverna vinner mycket på det i långa loppet. Man kommer även att gå in i ett projekt för att jobba med grönflagg då man har valt temat miljö och hälsa. Sju olika mål kommer att presenteras, där ett av målen är att försöka få igång en skolidrottsförening.

I dagsläget når man inte upp till 30 minuters organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, men man försöker utifrån skolans förutsättningar att nå dit. Rektor D menar att som rektor bestämmer man inte över skoldagen. På skolan har start och sluttid förskjutits för att

kommunen ska spara pengar. Detta innebar stor turbulens bland föräldrarna, som menade att barnen inte hinner hem till sina fritidsaktiviteter. Rektor D anser att alla elever inte är i behov av 30 minuters daglig fysisk aktivitet, utan man bör titta mer individuellt. Med detta menar han att det finns elever på skolan som är överaktiva men även elever som vill slippa undan.

Fortbildningen av skolans personal inom fysisk aktivitet är mager, och utbudet är litet. Rektor D känner till NCFE, men har dock inte riktigt hunnit sätta sig in i deras verksamhet. Hela skolan är engagerad för att jobba med den fysiska aktiviteten och det finns inga motsättningar.

4.5 Sammanfattning och analys av samtliga intervjuer

För Rektor A har svårt att se var tiden för en 30 minuters organiserad fysisk aktivitet skall tas ifrån och en eventuell schemaändring eller en förlängd skoldag är inget alternativ. Rektor A menar att det finns stora möjligheter till rörelse på rasterna för att själva utöva fysisk aktivitet. Skola 1 har i dagsläget inte några utarbetade mål för att öka den organiserade fysiska aktiviteten. Informationen från NCFE vidarebefordrar han till skolans idrottslärare och han tror sig veta att det finns ett samarbete mellan NCFE och skolans idrottspersonal.

Skola B har goda innovationer om att uppfylla den ändrade förordningen i Lpo 94. Rektorn anser själv att 30 minuters organiserad daglig fysisk aktivitet är genomförbart. I dagsläget når inte Skola B målet fullt ut, men ambitionen finns. På skolan jobbar man målinriktat med de tre D: na, den dagliga dosen utav rörelse. På skolan har man en hälsoprofil och ett extra hälsopass i veckan som har lagts till på schemat utöver den vanliga idrottsundervisningen. Tiden för hälsopasset har tagits från elevplanerad tid men även från övriga ämnen. Rektorn har gjort detta för att han anser att eleverna har mycket att vinna.

För Rektor C är fysisk aktivitet all form av rörelse. Skola 3 kan inte i dagsläget stötta med 30 minuters organiserad fysisk aktivitet om dagen. Skolan jobbar målinriktat för att öka intresset angående fysisk aktivitet hos sina anställda, för att de i sin tur skall överföra intresset på eleverna. Några långsiktiga mål mot fysisk aktivitet finns inte nedskrivna men Rektor C menar att det i stora drag handlar om att hela tiden skapa möjligheter för eleverna. Rektor C hade inte tidigare hört talas om NCFE, utan detta blev en information från vår sida till rektorn.

Den nya förordningen som kom 2003 ser Rektor D som ett bra strävans mål och han anser att det finns en anledning till att förordningen skrevs in i Lpo 94. På skolan är man väl motiverade att jobba för den fysiska aktiviteten och man har gjort en del ändringar i elevernas skoldag. I dagsläget har man två idrottspass, två mentors tillfällen, där ambitionen är att ut och promenera klassvis samt en blocktid som ofta innehåller någon form av fysisk aktivitet i veckan. Enligt Rektor D når man inte upp till 30 minuters organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, men man försöker utifrån skolans förutsättningar att nå dit.

Enligt vår analys arbetar man olika målinriktat med den fysiska aktiviteten på de fyra skolorna. Man har olika förutsättningar vad gäller lokaler, tillgångar och kontaktnät, vilket vi anser kan vara en av faktorerna till att skolorna skiljer sig åt. Vi tror dock att den stora skillnaden mellan skolorna beror på rektorernas intresse gällande fysisk aktivitet och hur man valt att tolka den nya förordningen. Den fysiska aktiviteten är inte något som prioriteras på Skolan 1 och Skola 3, medan man på de övriga skolorna har ambitioner och vilja om att skapa tillfällen till fysisk aktivitet. Vi anser att rektor A inte tar sitt ansvar när det gäller att skapa möjligheter till organiserad fysisk aktivitet, han ser uppgiften som en last och inte som en möjlighet till att öka välbefinnandet hos sina elever. Rektor C menar att det är viktigt att skapa möjligheter till rörelse men har ingen målinriktad plan för att öka den fysiska aktiviteten på skolan. Samtliga rektorer var dåligt informerade om NCFF's organisation. Vi anser att man som rektor bör känna till NCFF och dess arbete för främjande av god hälsa hos barn och ungdomar.

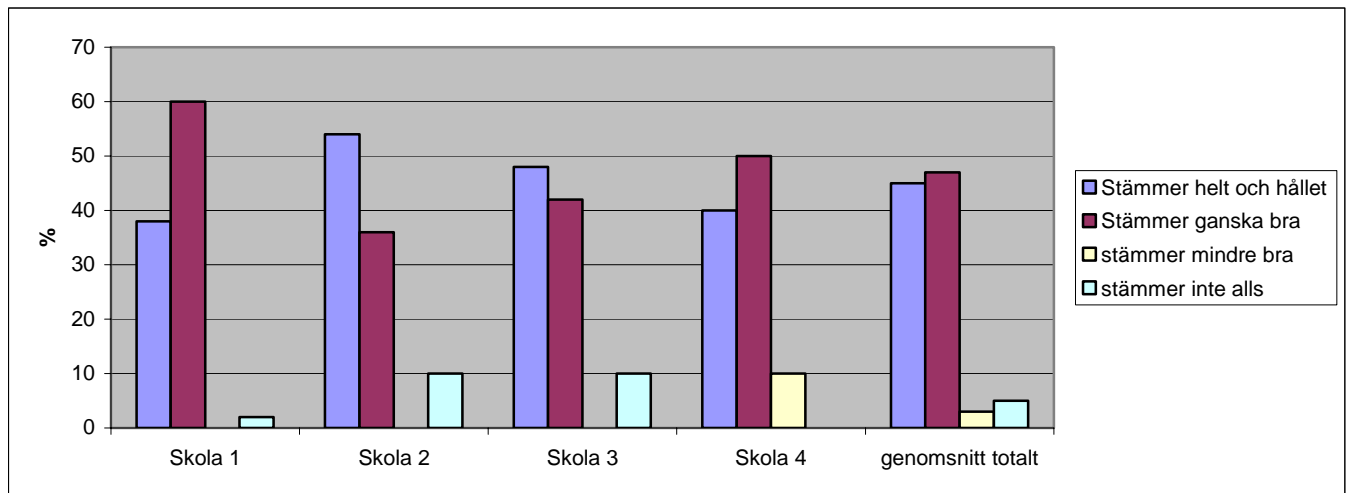
4.6 Enkätredovisning

I enkätredovisningen presenteras de frågor som för arbetet har störst betydelse och relevans. Vi valde ut de frågor som hade störst differens i resultatet, för att tydliggöra skillnaden dem emellan. De fyra utvalda skolornas resultat visas i ett och samma diagram, varje diagram innehåller även den genomsnittliga procentsatsen för alla fyra skolorna tillsammans. Enkätundersökningens påståendefrågor användes som diagramrubriker (se bilaga 2) för att underlätta för läsaren. Vi har valt att använda oss av ordet rörelse istället för fysisk aktivitet, för att ge en lättare definition till eleverna samt för att undvika missuppfattningar.

Med rörelse menar vi vår definition av fysisk aktivitet. En kroppsrörelse som bidrar till en ökad pulsfrekvens och en ökad energiförbrukning. Pulsen bör ligga runt 120 slag/min för att aktiviteten skall klassas som fysisk. Denna puls uppnår man bland annat genom att promenera i rask takt, cykla, paddla, hoppa hopprep, lättare gymnastikpass, styrketräning med egen kroppsvikt m.m.

Figur 1, fråga 4.

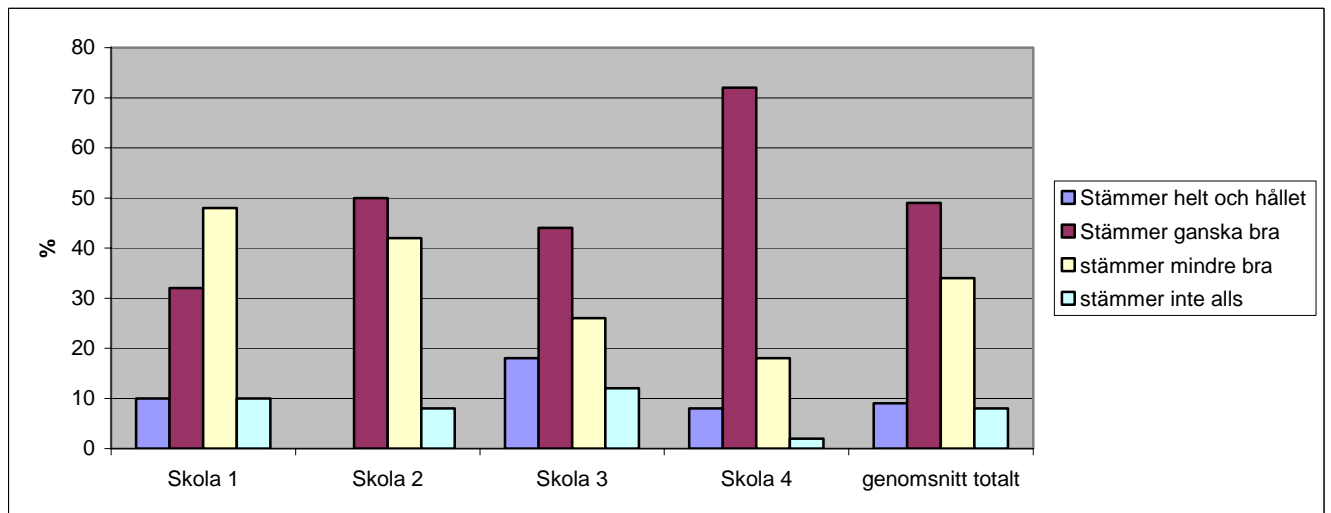
Jag tycker det är viktigt att röra på mig under skoldagen?



Analys: Diagrammet visar att eleverna på de fyra skolorna tycker att det är viktigt att röra på sig. I genomsnitt tycker 93% av eleverna att påståendet stämmer helt och hållet eller ganska bra.

Figur 2, fråga 5.

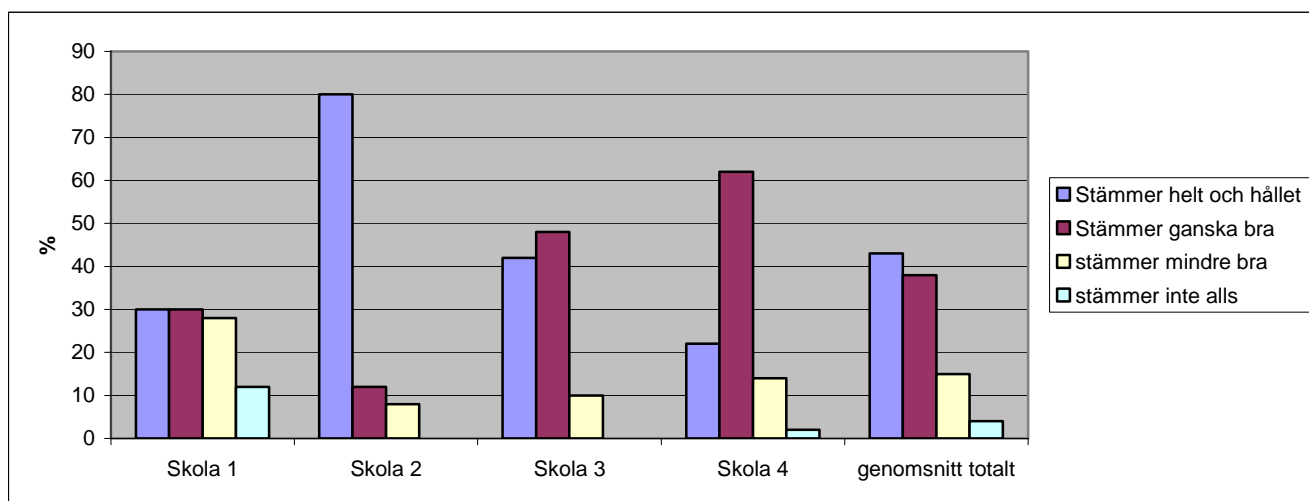
Jag är alltid i rörelse under rasterna i skolan...



Analys: Diagrammet visar att 80% av eleverna på Skola 4 och 60% av eleverna på Skola 3 anser att påståendet om att de alltid är i rörelse under rasterna i skolan, stämmer helt och hållet eller stämmer ganska bra, medan procentsatsen i detta påstående inte når över 50% på Skola 1 och Skola 2.

Figur 3, fråga 7.

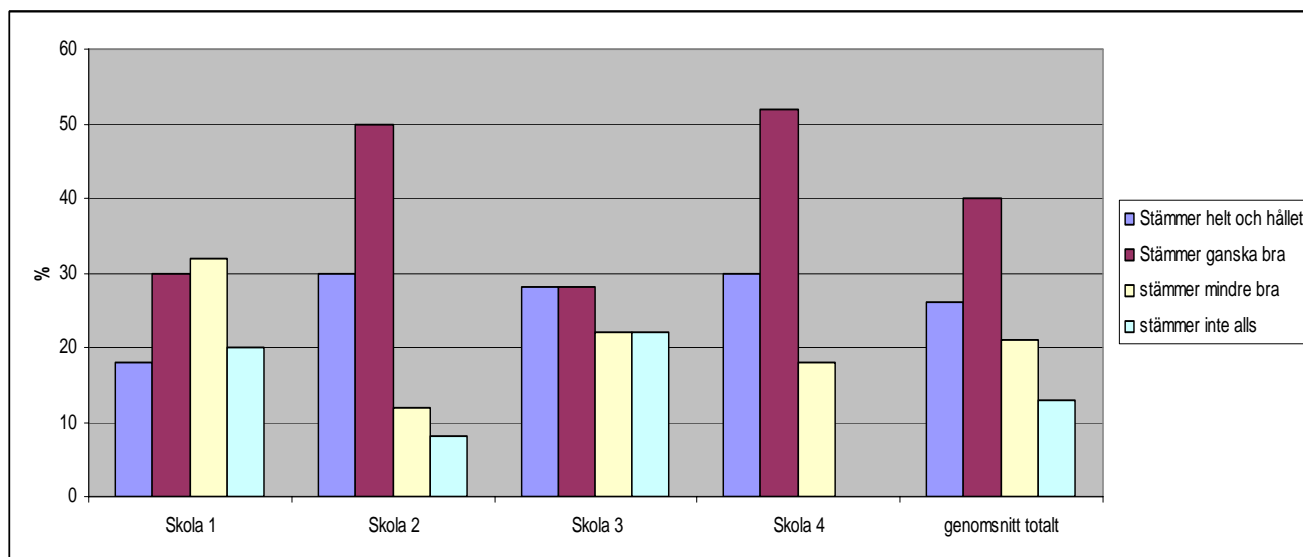
Jag tror att min inlärningsförmåga, det vill säga min förmåga till att lära mig nya saker bli högre om jag får röra mig under skoldagen...



Analys: Diagrammet visar att 81% av den genomsnittliga procentsatsen för de fyra skolorna anser att påståendet om att inlärningsförmågan blir högre om man får röra på sig under skoldagen stämmer helt och hållet eller stämmer ganska bra. På Skola 2 uppgår denna procentsats till hela 93%.

Figur 4, fråga 8.

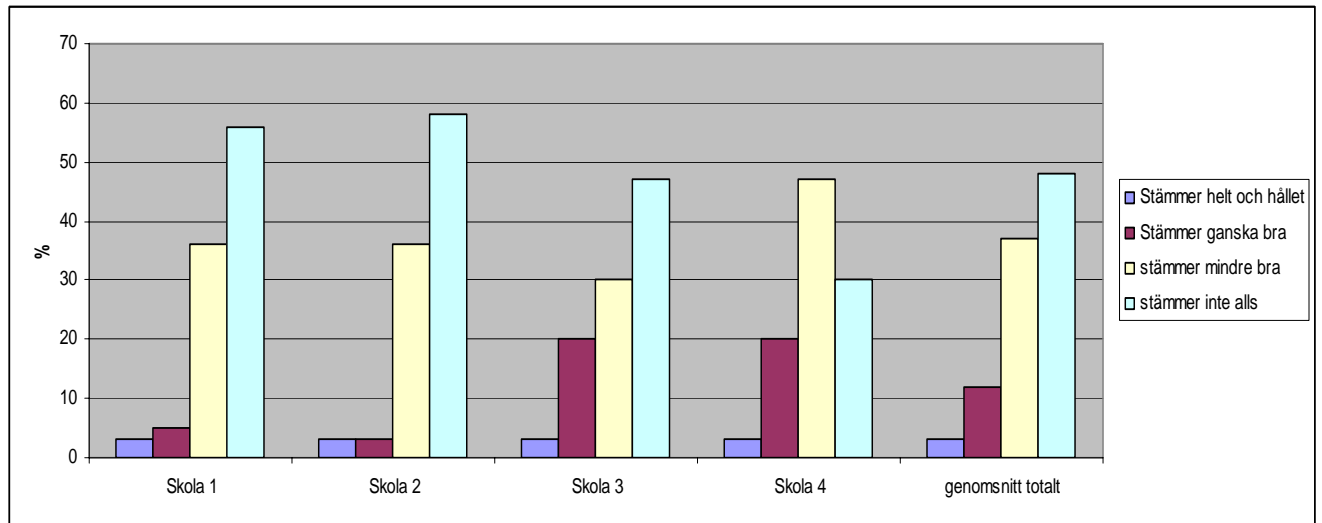
Jag anser att jag varje dag i skolan är i rörelse minst 30 minuter...



Analys: Den genomsnittliga procentsatsen för de fyra skolorna visar att 66% av eleverna anser att påståendet om att man är i rörelse 30 minuter varje dag i skolan stämmer helt och hållet eller stämmer ganska bra. På skola 1 anser dock enbart 48% att påståendet stämmer helt och hållet eller ganska bra, däremot på skola 2 och 3 stiger procentsatsen upp till 80% respektive 82%.

Figur 5, fråga 10.

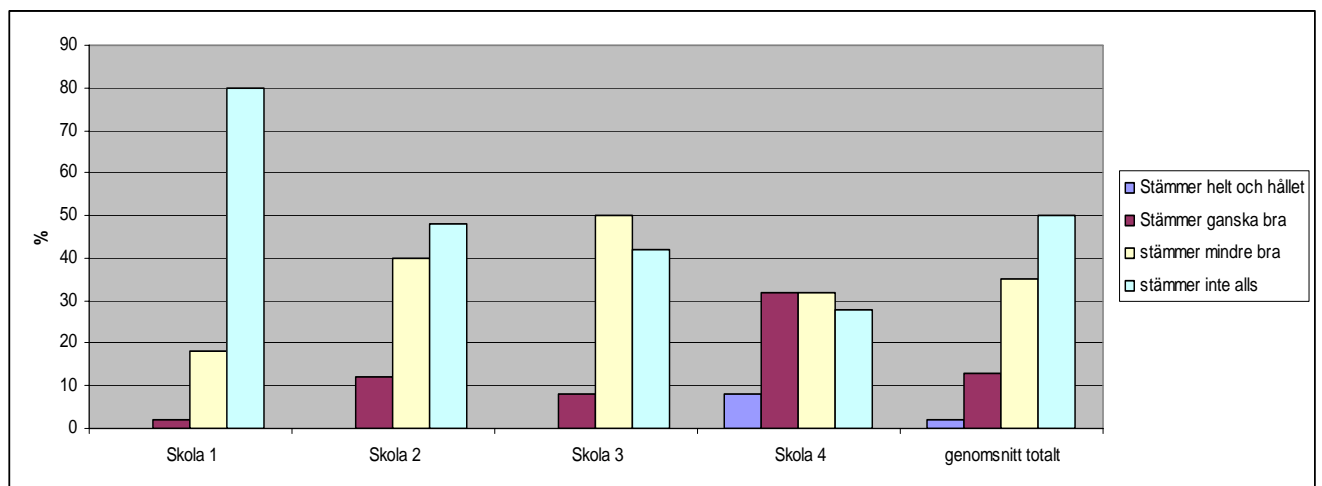
Det finns ofta inslag av rörelse i lektionerna. Bortsett då från idrottslektionerna...



Analys: Diagrammet visar att eleverna på samtliga skolor anser att påståendet stämmer mindre bra eller inte alls. På Skola 1 och Skola 2 anser över 90% att påståendet om att det ofta finns inslag av rörelse i lektionerna stämmer mindre bra eller inte alls. På Skola 3 och Skola 4 ligger denna procentsats på 73%.

Figur 6, fråga 11.

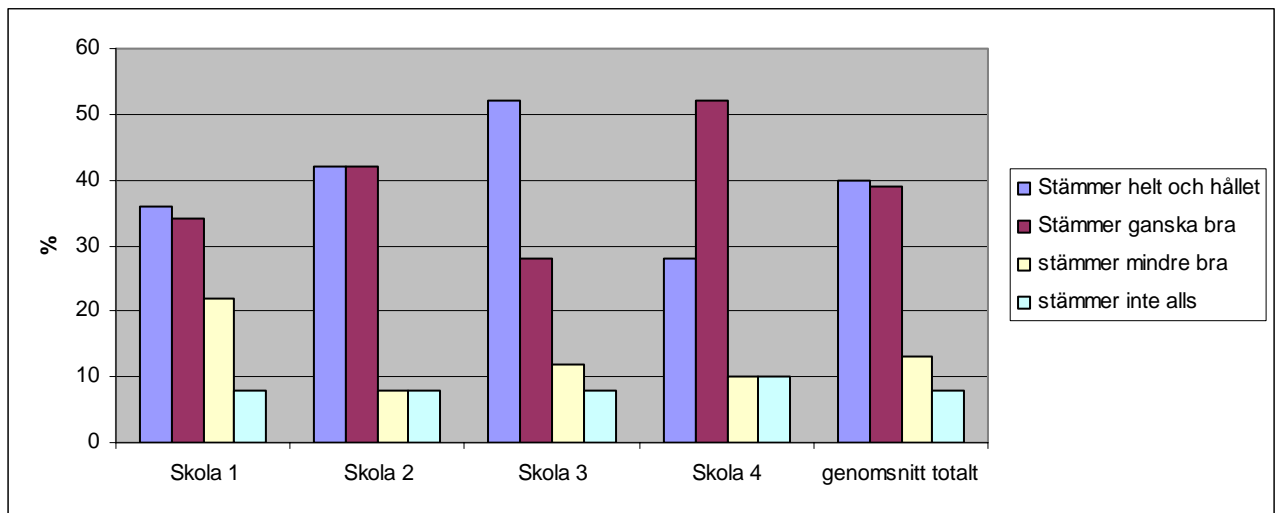
Varje dag finns det sammanlagt 30 minuters inlagd rörelse i lektionerna. Bortsett då från idrottslektionerna...



Analys: Den genomsnittliga procentsatsen för de fyra skolorna visar att 85% av eleverna anser att påståendet om att det varje dag finns 30 minuters inlagd rörelse i lektionerna stämmer mindre bra eller inte alls. På skola 4 är denna procentsats lägst då 60 % anser att påståendet stämmer mindre bra eller inte alls.

Figur 7, fråga 12.

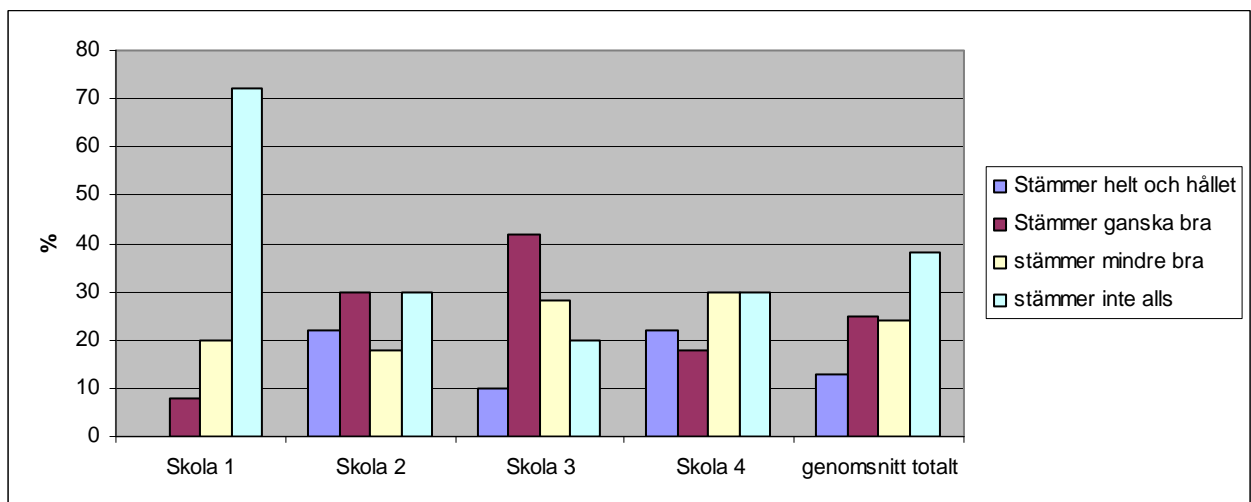
Jag skulle vilja att någon form av rörelseaktiviteter eller övningar ska ligga på schemat varje dag...



Analys: Den genomsnittliga procentsatsen visar att 79 % av eleverna på de fyra skolor, anser att påståendet om att man vill ha någon form av rörelseaktivitet eller övningar på schemat varje dag, stämmer helt och hållet eller ganska bra. Störst är procentsatsen på Skola 2 där hela 84% av eleverna ha någon form av rörelseaktivitet eller övningar på schemat varje dag.

Figur 8, fråga 13.

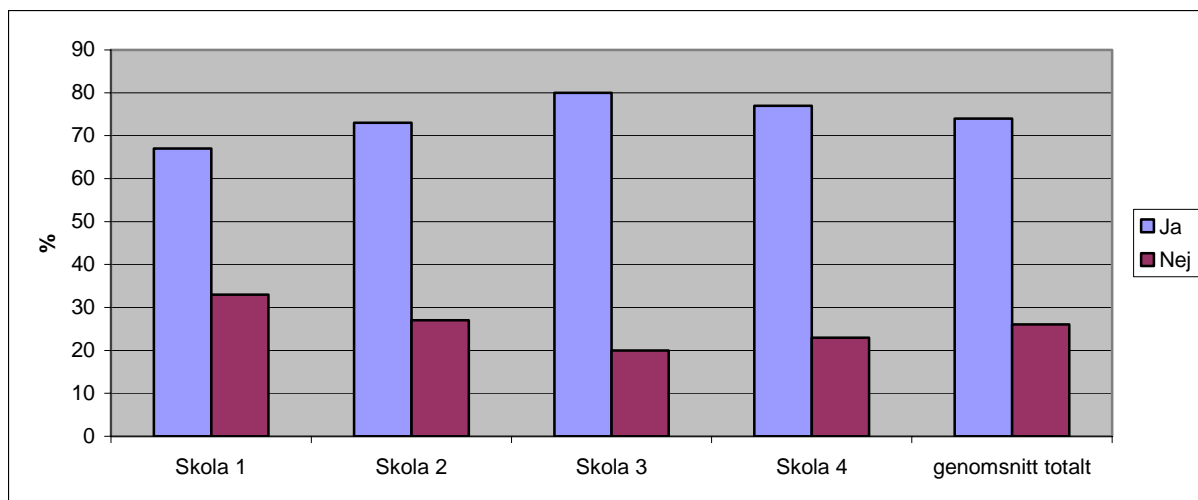
Jag skulle vilja att en del av rasterna var planerade med olika rörelseaktiviteter av någon lärare eller fritidspedagog...



Analys: Diagrammet visar att ett genomsnitt på 38% av eleverna på de fyra skolorna anser att påståendet om att man vill att en del av rasterna skall vara planerade med olika rörelseaktiviteter av någon lärare eller fritidspedagog stämmer helt och hållet eller ganska bra.

Figur 9, fråga 14.

Har du någon gång under din skoltid blivit informerad om vilken betydelse rörelse kan ha?



Analys: Den genomsnittliga procentsatsen visar att 74% av eleverna på de fyra skolorna har blivit informerade om vilken betydelse rörelse kan ha för den egna hälsan. De som är sämst informerad är eleverna på Skola 1 där hela 33% anser sig inte fått någon information angående rörelsens betydelse för hälsan.

5. DISKUSSION

Riksidrottsförbundet förde fram förslaget om att minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet bör ingå i varje skoldag (Larsson, 2003). Myndigheterna ansåg att fysisk aktivitet var så pass viktigt att läroplanen fick följande tillägg 2003 ”skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inför ramen för hela skoldagen” (Lpo 94). Resultatet i vår undersökning visar att ingen av de fyra utvalda skolorna kan stötta med 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet. Vårt resultat visar att 87% av eleverna på Skola 1, Skola 2 och Skola 3 anser att påståendet om att det varje dag finns sammanlagt 30 minuters inlagd rörelse i lektionerna stämmer mindre bra eller inte alls. På Skola 4 uppgår procentsatsen till 60%.

På skolorna har man valt att prioritera daglig fysisk aktivitet olika mycket. På Skolan 1 har man svårt att se var tiden för en 30 minuters organiserad fysisk aktivitet skall tas ifrån och eventuella schemaändringar eller en förlängning av skoldagen är inget alternativ. På Skola 2 arbetar man målinriktat med de tre D:na, den dagliga dosen utav rörelse. Detta har resulterat i ett extra hälsopass i veckan. På Skola 3 finns inte några långsiktiga mål mot elevernas fysiska aktivitet nedskrivna men man anser att det handlar om att skapa möjligheter. På Skola 4 ser man den nya förordningen som ett bra strävansmål, man anser att det finns en anledning till att förordningen skrevs in i Lpo 94.

I myndigheternas slutrapport för skolutvecklingen 2005 framgår det att alla skolor inte följer läroplanstillägget om att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Vårt resultat visar att de fyra utvalda skolorna kan erbjuda daglig fysisk aktivitet, men i olika stor utsträckning. På Skola 2 och Skola 4 jobbar man målinriktat och organiserat med den fysiska aktiviteten medan man på Skola 1 och Skola 3 anser att eleverna har möjlighet till rörelse på rasterna då man inte gjort några större förändringar till att öka elevernas dagliga fysiska aktivitet. Skillnaden mellan skolorna tror vi beror på rektorernas intresse gällande fysisk aktivitet och hur man valt att tolka den nya förordningen. Den fysiska aktiviteten är inte något som prioriteras på Skola 1 och Skola 3 medan man på Skola 2 och Skola 4 har goda ambitioner och vilja om att skapa tillfällen till fysisk aktivitet. Vårt resultat visar att påståendet, jag är alltid i rörelse under rasterna i skolan, når inte över 50% på Skola 1 och Skola 2 medan 80% av eleverna på Skola 4 och 60% av eleverna på Skola 3 anser att påståendet stämmer helt och hållet eller ganska bra. Vi tror att resultatet kan bero på skolgårdens utformning och

möjlighet till rörelse. Myndigheterna (2005) anser att det behövs skolgårdar som stimulerar till fysisk aktivitet och de bör ses som en resurs för lärande och utveckling. Även Bremberg (1998) anser att miljön har en stor betydelse för hur barn och unga rör sig.

Precis som Ericsson (2005) menar vi att läroplanstexten är otydlig, det finns inga fasta tidsangivelser eller något som tyder på att verksamheten skall vara organiserad. Tillägget ger heller inte några angivelser om vad som skall uppnås eller vad eleverna förväntas att lära sig genom regelbunden fysisk aktivitet. Att skolan skall sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet är ett vagt uttryck och kan därför tolkas på många olika sätt. Vårt resultat visar att 53% av eleverna på Skola 1 och 46% av eleverna på Skola 3 anser att påståendet om att man är i rörelse 30 minuter varje dag i skolan stämmer mindre bra eller stämmer inte alls. Med vårt resultat vågar vi hålla med Ericsson om att skolorna valt att tolka läroplanstexten olika. Resultatet på Skola 1 och Skola 3 hade förhoppningsvis sett annorlunda ut om det funnits klara riktlinjer och tidsangivelser av hur den fysiska aktiviteten i skolan skall bedrivas.

Gustafsson (2005) menar att mycket kan göras inom skolan. Utöver idrottslektionerna bör rörelsen integreras både under lektionerna och på rasterna. Östros (2003) och Nordlund (1998) anser båda att det är viktigt att eleverna får röra på sig varje dag och att de får regelbundna avbrott i det annars så stilla sittande skolarbetet. Små återkommande avbrott har visat sig ge barn en ökad koncentrations- och inlärningsförmåga. Vårt resultat visar att eleverna på samtliga skolor anser att påståendet om att det ofta finns inslag av rörelse i lektionerna stämmer mindre bra eller inte alls. På Skola 1 och Skola 2 stiger denna procentsats över 90%. Vi anser att den höga procentsatsen kan bero på bristande ideer och engagemang från rektorer och lärare. Även tiden för att skapa rörelseinspirerad undervisning tror vi kan vara ett problem för lärare som saknar ett intresse för fysisk aktivitet. Östros (2003) menar att regeringen vill anlägga ett brett ämnesövergripande perspektiv på fysisk aktivitet. Rörelsen måste bli en naturlig del av skolan vardag.

Ericsson (2005) och Östros (2003) anser att det behövs kompetensutveckling inom ämnet för att utvecklingen av den fysiska aktiviteten i skolan skall främjas. Det finns för lite kunskaper och idéer för att få in rörelsen som en naturlig del i skolan och inte bara i ämnet idrott och hälsa. Larsson (2003) anser att förslaget inte var menat att ses som en ersättning till den viktiga obligatoriska idrottsundervisningen, utan skulle ses som ett komplement och ett försök att

komma förbi den mycket svåra prioriteringsdebatten mellan de olika ämnena. Vårt resultat visar att utrymmet för den fysiska aktiviteten varierar på de fyra utvalda skolorna och organisationen skiljer sig åt. Skola 2 har valt att ha en anställd som arbetar 20 % med att planera och organisera skolans hälsoprojekt. På Skola 4 har man sammanställt en grupp där personal och elever jobbar tillsammans med att arrangera olika aktiviteter för att stimulera eleverna till rörelse. Samtliga skolor arrangerar temadagar och mindre projekt gällande fysisk aktivitet, dessa dagar organiseras då oftast av idrottsläraren. Vårt resultat visar att fortbildningen av skolans personal inom fysisk aktivitet är mager och utbudet är litet. Rektorer menar att utbildningen är mycket behovsanpassad och det är oftast enbart idrottsläraren som får ta del av de kurser som finns att tillgå. Vi anser att fortbildningen inte ska begränsa skolorna i sitt arbete med den fysiska aktiviteten. Det hade varit intressant att se hur informationen uppföljs och hur idrottslärarna förmedlar sin kunskap till övrig personal. Vi anser att det handlar om att utnyttja de resurser som finns att tillgå på skolan och utifrån dessa möjligheter arbeta mot en ökad fysisk aktivitet.

Ericsson (2005) menar att det förmodligen behövs en kombination av många olika insatser för att skolan skall kunna bidra till en ökad fysisk aktivitet. Folkhälsoinstitutet (1997) anser att de vuxna har ett ansvar att skapa tillfälle för aktivitet och rörelse för att barnen ska vilja röra på sig och upptäcka kroppens fysiska möjligheter. Rörelsen i skolan får dock inte bygga på prestation och tävling. Piaget (1968) propagerade tidigt för att fysisk aktivitet förstärker självkänslan i jagbilden hos barn. Även Socialstyrelsen (2001) menar att regelbunden fysisk aktivitet kan öka den enskilda individens möjligheter till att förbättra sitt välbefinnande. Vårt resultat visar att man på Skola 4 är i fullgång med olika projekt, där man jobbar med hälsa. Rektor D menar att projekt av detta slag är kostsamma men han anser att eleverna har mycket att vinna i det långa loppet.

Olsen (1994) lyfter fram en studie där man använde sig av 500 kanadensiska barn. Här såg man att elever som tillbringade en extra timme per dag i gymnastiksalen, klarade sig märkbart bättre på prov än mindre aktiva barn. Även bunkefloprojektet som Ericsson (2005) lyfter fram visar att elever som haft utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan, fått bättre resultat på nationella prov i svenska och matematik än de elever som endast haft skolans ordinarie idrottsundervisning. Vårt resultat visar att 60% eller mer av eleverna på samtliga skolor anser att påståendet om att inlärningsförmågan blir högre om man får röra på sig under skoldagen stämmer helt och hållet eller stämmer ganska bra. Resultatet visar också att 70% eller mer av

eleverna på de fyra skolorna anser att påståendet om att man vill ha någon form av rörelseaktivitet på schemat varje dag, stämmer helt och hållet eller ganska bra. Vårt resultat visar att eleverna har en vilja och ser en koppling mellan fysisk aktivitet och en ökad inlärningsförmåga. Genom att öka den fysiska aktiviteten i skolan ser vi många fördelar för samtliga aktörer i skolan. Vi anser att rektorerna har en avgörande roll i att utforma direktiv, riktlinjer och att ställa krav på sin personal gällande den fysiska aktiviteten. Genom att arbeta ämnesövergripande tror vi att den fysiska aktiviteten skulle kunna utökas utan schemaändringar, då rörelse blivit en naturlig del i lektionsplaneringen.

Det är mycket som tyder på att fysisk aktivitet ökar välbefinnandet och stärker självbilden hos barn och ungdomar. Därför anser vi att fysisk aktivitet och den ändrade förordningen är en viktig del i skolans vardag och bör därför få mer tid och utrymme i skolan. Vår undersökning belyser hur man på fyra skolor i Kristianstad kommun arbetar med den dagliga fysiska aktiviteten. Skolorna skiljer sig i sitt arbete eftersom man valt att tolka kraven från Myndigheterna olika. En slutsats i vår studie är att samtliga skolor kan erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Ingen skola kan däremot stötta med, Riksidrottsförbundets rekommendationer om att varje dag erbjuda alla elever minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet.

Under denna studies framväxt har idéer uppkommit som ur ett forskningsperspektiv vore intressanta att fördjupa sig i. Vår uppfattning är att man jobbar mer med den fysiska aktiviteten i de lägre åldrarna än på både högstadie- och gymnasieskolor. Därför hade det varit intressant att genomföra en likartad studie i de lägre åldrarna.

Vidare vore det intressant att undersöka om den organiserade fysiska aktiviteten i skolan avtar, ju äldre man blir och i så fall vad orsaken till detta problem kan vara.

5.1 Metoddiskussion

Metodvalet har gett oss insikt i hur fyra skolor i Kristianstad kommun arbetar för den ändrade förordningen som trädde i kraft den 3 juni 2003. Studien visar hur skolans arbete ser ut och hur eleverna i skolår 7-9 upplever den dagliga fysiska aktiviteten.

Valet av metod har medverkat till att forskningen gått att genomföra då problemformulering besvarats. Fler utförda enkätundersökningar hade bidragit till ett tillförlitligare resultat. Eftersom tiden var begränsad, fick även undersökningsgruppen avgränsas. Genom att använda oss av Ejlertssons rekommendation tvingade vi undersökningsgruppen att ta ställning i påståendefrågorna, då vi inte ville ha några passiva svar.

En provintervju hade kunnat hjälpa oss att utveckla intervjufrågorna då fler följd frågor eventuellt hade tillkommit. Detta i sin tur hade kunnat ge oss en djupare insikt i skolans arbete. Inget bortfall har förekommit då undersökningsgruppen varit positiva till så väl intervju som enkät. Enkäter var korrekt ifyllda och inget missförstånd förekom i undersökningsgruppen.

6. SAMMANFATTNING

Vi har intresserat oss för den fysiska aktiviteten inom ramen för hela skoldagen. Eftersom barn och ungdomar tillbringar en stor del av sin vakna tid i skolan, anser vi att skolan kan förmedla avgörande insatser när det gäller hälsovinster av den fysiska aktiviteten.

Syftet med vår studie är att undersöka *hur* fyra skolor i Kristianstad kommun arbetar för att kunna uppfylla den ändrade förordningen, kring daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Samt undersöka *om* skolorna kan bidra med 30 minuters daglig organiserad fysisk aktivitet som riksidrottsförbundet rekommenderar.

Undersökningen består av intervjuer med fyra rektorer från fyra skolor, samt 120 elevenkäter. Vår ansats är att enkäterna skall vara en kvantitativ undersökning som kompletteras av intervjuer för att anta den kvalitativa ansatsen. Enkäter valdes för att undersöka *om* och i vilken utsträckning skolorna kan erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Genom intervjuer vill vi ta reda på *hur* skolorna går tillväga för att uppfylla den ändrade förordningen i Lpo 94.

Resultatet visar att samtliga skolor kan erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Ingen skola kan däremot stötta med, Riksidrottsförbundets rekommendationer om att varje dag erbjuda alla elever minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet.

Källförteckning

Andersen, E & Schwencke, E. (1998). *Projektarbete -en vägledning för studenter*. Lund: Studentlitteratur

Angelöw, B. (1995). *Konsten att lyckas med sina studier*. Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur.

Annerstedt, C & Asbjörn, G. (1997). *Idrottens träningslära*. Farsta: SISU idrottsböcker

Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur

Bremberg, S. (1998). *Bättre hälsa för barn och ungdom*. Gothia Ab Stockholm

Denscombe, M. (2000). *Forsknings handboken*. Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken- En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur

Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur

Engström, L-M. (1989). *Idrotts vanor i förändring*. Gotab Stockholm

Engström, L-G & Redelius, K. (2002). *Pedagogiskt perspektiv på idrott*. HLS förlag

Ericsson, I. (2005). *Rör dig – lär dig*. Elanders Berlings AB, Malmö

Ericsson, I. (2005) *.Ger fysisk aktivitet bättre kunskapsutveckling? I Myndigheten för skolutveckling. Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet. Slutrapport 2005-09-01. Dnr 2004:170*

Folkhälsoinstitutet.(1996). *Vårt behov av rörelse*. Förlagshuset Gothia.

Folkhälsoinstitutet och förlagshuset Gothia AB. (1997). *Vårt behov av rörelse – En ideskript om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Grafiska Punkten, Växjö

Gustafsson, K. (2005). *Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen*. <http://www.bo.se/Adfinity.aspx?pageid=4872> (2006-02-23)

Hannaford, C. (1995). *Lära med hela kroppen: inläring sker inte bara i huvudet*. Brain Books: Jönköping

Harter, S. (1987). The determinants and mediational role of global self-worth in children. In N. Eisenberg (ed). *Contemporary topics in developmental psychology*.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, G. (2003). *Barn i rörelse – sju skolexempel*. Stockholm

Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo -94. (2001). Lärarförbundet.

Nordlund, A. (1998). *Lek idrott hälsa*. Centraltryckeriet AB, Borås.

Olsen, E. (1994). *Fit Kids, Smart kids – New research confirms that exercise boosts brainpower*. I parents Magazine, okt 1994. s 33-35

Patel, R & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Piaget, J. (1968). *Barnets själsliga utveckling*. Lund: Gleerups

Roberts, J. (1991). *Mastering human biology*. London: Macmillan

Sandborgh-Holmdahl, G. & Stening, B (1993). *Inläring genom rörelse*. Berlings Arlov.

Eklblom, B. Socialstyrelsen & Statens livsmedelsverk. (1992). *Kost Motion & Hälsa*. Stockholm: Allmänna förlaget, uppl. 2:1

Svartbo, B & Sjöström, M. (1996). *Sambandet motion och studieresultat*. Svensk idrottsforskning. Stockholm

Winroth, J & Rydqvist, L-G. (2002). *Idrott, friskvård, Hälsa och hälsopromotion*. Farsta: SISU idrottsböcker

Elektroniska källor:

Bergholm,C. (2005). NCFE. *Fysisk aktivitet och hälsa*.

Hämtat från

<http://www.oru.se/templates/oruExtNormal_21930.aspx> Publicerat 2005.

Hämtat 18 maj 2006

Berg, U. (2003). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention. 9.Barn*.

Hämtad från

<<http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/9barn.pdf>> Publicerat 2003. Hämtat 23 mars 2006.

Johansson, P. (2002).Luleå tekniska universitet Ltu friskvård.

Hämtad från

<<http://www.luth.se/org/stil/friskvard/motion.htm>>Publicerat 2002. Hämtat 16 maj 2006.

Landstinget i Jönköpings län. (2003). *Lev livet lättare*.

Hämtad från

<http://www.lj.se/extweb/newsdoc_files/upl_49696.pdf>

Publicerat 2003. Hämtad 8 februari 2006

Myndigheten för skolutveckling, delrapport 2004.

Hämtad från

<<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F245&cmd=download>> Publicerat 2004. Hämtat 19 mars 2006.

Myndigheten för skolutveckling, slutrapport 2005.

Hämtad från

<<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F540&cmd=download>> Publicerat 2005. Hämtat 19 mars 2006.

RF, riksidrottsförbundets verksamhetsinriktning 2006-2007.

Hämtad från

<<http://www.rf.se/files/%7B7A9CD8DB-0F71-4ECD-A01D-9FE7CEDC3679%7D.pdf>>

Publicerat 2006. Hämtat 20 mars 2006

Statens folkhälsoinstitut.(2005).*Fetma – hälsokontroller.*

Hämtad från

<http://www.fhi.se/templates/Page_____5942.aspx?&MSHiC=65001&L=9&W=FETMAA+FETMAN+FETMANS+FETMAR+fetma+'&Pre=%3CFONT+STYLE%3D%22color%3A+%23000000%3B+background%2Dcolor%3A+%23FFFFFF00%22%3E&Post=%3C%2FFONT%3E>

Publicerat 2005. Hämtat 8 februari 2006

Socialstyrelsen. *Folkhälsorapport 2001*

Hämtad från

<<http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/D022AC8D-FAA5-497C-82B1-6224504F6688/1523/omslag.pdf>>

Publicerat 2001. Hämtad 15 mars 2006

Östros, T. (2003). NCFF. *Aktiva och rörelseglada barn*

Hämtad från

<<http://www.oru.se/oru-upload/Övrig%20verksamhet/NCFF/Dokument/NCFF%20informationsbrochyr.pdf>>

Publicerat 2003. Hämtad 1 februari 2006

Bilaga (1)

Allmänna frågor

1. Hur många elever går på skolan och hur många klasser är de fördelade på?
2. Hur ser skolans upptagnings område ut? Hur är skolan belägen (närhet till natur, strövområde, idrottsmöjligheter o.s.v.)?
3. Hur många anställda finns det inom skolans organisation?
4. Hur skulle du definiera fysisk aktivitet och vad innebär fysisk aktivitet för dig själv?

Skolans arbete med fysisk aktivitet

5. Från och med den 3 juni 2003 skall alla skolor, enligt den ändrade förordningen (SKOLFS 2003:17), sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Hur har ni tolkat de nya direktiven och hur ser arbetet ut på er skola för att kunna erbjuda eleverna detta?
6. Har skolan någon utarbetad profil mot fysisk aktivitet? Hur ser den ut och vad innebär den? Finns det långsiktiga mål uppsatta? Hur lyder de?
7. Hur har satsningen på mer fysisk aktivitet kunnat genomföras rent tids mässigt? Var har tiden tagits till denna verksamhet?
8. Hur ser möjligheterna för fysisk aktivitet ut på skolan för eleverna?
9. Finns det något samarbete mellan skolan och lokala idrottsföreningar för att ge eleverna bättre möjligheter till fysisk aktivitet? Om så är fallet, hur ser detta samarbete ut och fungerar det?
10. Är hela skolan involverad i arbetet för mer fysisk aktivitet t ex ämnesövergripande teman eller projekt där fysisk aktivitet ingår? Hur, när och vilka planerar detta arbete?
11. Finns det någon fortbildning inom området fysisk aktivitet för skolans personal och i så fall vilka har fått eller får ta del av den?
12. Anser ni att skolan tillgodoser elevernas behov av 30 minuters organiserad fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?
13. Under 2004 inrättades ett Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. Deras uppgift är att stödja skolor i dess arbete med fysisk aktivitet, samt öka samverkan mellan olika aktörer. Har ni varit i kontakt med NCFE?

Upplevelser av mer fysisk aktivitet

14. Har ni upplevt några effekter av ökad fysisk aktivitet? Positivt/negativt.
15. Hur har denna förändring tagits emot av berörda? Har det förekommit några motsättningar inom skolans personal?
16. Brukar alla elever vara aktiva och vara med i de fysiska aktiviteterna?

Enkätundersökning angående fysisk aktivitet i skolan.

Hej !

Vi, Elenor och Charlotte går på Lärarutbildningen på Högskolan i Kristianstad. Under våren skriver vi vårt examensarbete som handlar om fysisk aktivitet i skolan. Vi behöver din hjälp med vår enkät undersökning.

Du kommer att vara anonym så det är ingen annan som kommer att veta vad just du har svarat. Endast ett svarsalternativ per fråga, som fylls i med ett kryss (x). Svara så sanningsenligt som möjligt.

Bakgrundsinformation

Fråga 1. Är du ...?

Kille

Tjej

Fråga 2. Går du på en...?

0-9: skola

6-9: skola

Fråga 3. Vilken årskurs går du i...?

6

7

8

9

Fråga 4. Jag tycker det är viktigt att röra på mig under skoldagen...?

Stämmer helt och hållet

Stämmer ganska bra

Stämmer mindre bra

Stämmer inte alls

Rörelse i skolan

Med ordet rörelse menar vi att DU utför något med kroppen och rör på dig, exempelvis: hoppar, klättrar, dansar, springer, promenerar och spelar fotboll m.m.

Fråga 5. Jag är alltid i rörelse under rasterna i skolan...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 6. Jag tror att rörelse i skolan bidrar till att jag mår bättre, det vill säga att jag känner mig gladare och piggare i skolan...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 7. Jag tror att min inlärningsförmåga, det vill säga min förmåga till att lära mig nya saker blir högre om jag får röra mig under skoldagen...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 8. Jag anser att jag varje dag i skolan är i rörelse minst 30 minuter...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Organiserad rörelse i skolan

Med organiserad rörelse menar vi att rörelsen sker under lektionstid på lärarens villkor

Fråga 9. Jag tycker det är viktigt att få tillåtelse till att komma ut och röra på mig om jag känner mig trött och okoncentrerad i klassrummet, för att sedan lättare kunna komma tillbaka och jobba igen...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 10. Det finns ofta inslag av rörelse i lektionerna. Bortsett då från idrottslektionerna...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 11. Varje dag finns det sammanlagt 30 minuters inlagd rörelse i lektionerna. Bortsett då från idrottslektionerna...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 12. Jag skulle vilja att någon form av rörelseaktiviteter eller övningar ska ligga på schemat varje dag...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 13. Jag skulle vilja att en del av rasterna var planerade med olika rörelseaktiviteter av någon lärare eller fritidspedagog...

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer mindre bra
- Stämmer inte alls

Fråga 14. Har du någon gång under din skoltid blivit informerad om vilken betydelse rörelse kan ha?

- Ja
- Nej

Tack för din hjälp!