

RAPPORTER FRÅN TANKESMEDJAN
Rapport 2, 2008; Hälsa och lärande i samverkan



Rapporter från Tankesmedjan

Publikationen finns även elektroniskt, se www.tankesmedjan.nu

Rapporter från Tankesmedjan

RAPPORT 2, 2008
Hälsa och lärande i samverkan

**TANKE
SMEDJAN**

Ett samarbete mellan skolförvaltningarna i: Lomma,
Lund, Hörby, Skurup, Svedala, Vellinge, kommunförbundet
Skåne, Malmö högskola och Högskolan Kristianstad.

© Tankesmedjan, 2008

REDAKTÖRER Anders Jakobsson, Malmö Högskola, *anders@tankesmedjan.nu*

Lars Lundström, Högskolan Kristiansstad, *lars@tankesmedjan.nu*

FORMGIVNING OMSLAG above.se

TRYCK Holmbergs, Malmö 2008

ISSN 1654-4749

Innehåll

| | |
|---|----|
| Förord | 9 |
| 1. Tankesmedjans organisation | 11 |
| 2. Inledning – hälsa och lärande i samverkan | 12 |
| 3. Vad är hälsa? | 13 |
| 3.1 Hälsifrågor i ett skolperspektiv | 13 |
| 3.2 Fysisk aktivitet – ett nutida påhitt eller en universalmedicin som har funnits i alla tider? | 15 |
| 3.3 Fysisk aktivitet och hälsa i ett modernt samhälle | 17 |
| 4. Lärande | 20 |
| 4.1 KASAM | 21 |
| 5. Tankesmedjans arbetsprocess | 23 |
| 5.1 Hälsa för barn och ungdomar | 24 |
| 5.2 Det femte perspektivet | 25 |
| 5.3 Hälsöfrämjande förskolor och skolor | 26 |
| 5.4 Styrdokument och nationella råd | 28 |
| 5.4.1 Lpfö98 | 29 |
| 5.4.2 Lp094 | 30 |
| 5.5 Utbildningssystemet | 32 |
| 5.5.1 Rektorsutbildningen | 33 |
| 5.5.2 Lärarutbildningen | 33 |
| 5.6 Rörelsens betydelse för inläring | 33 |
| 5.6.2 FMS – Fysisk, mental och social utveckling | 40 |
| 5.6.3 ART – Aggressiv Replacement Training | 41 |
| 6. Hälsa och lärande – gynnas av samma generella faktorer ... | 43 |
| 6.1 En optimal lärmiljö | 43 |
| 6.1.2. Optimala lärmiljöer ur ett förskoleperspektiv ... | 46 |

| | |
|---|-----------|
| 6.2 Pedagogiskt drama | 47 |
| 7. Psykosocial hälsa och lärande | 48 |
| 7.1 Trygghet genom tillåtande klimat | 48 |
| 7.3 Trygghet genom vuxna förebilder | 49 |
| 7.4 Trygghet genom relationer | 50 |
| 7.4.1 <i>Elev–Elev</i> | 50 |
| 7.4.2 <i>Elev–Lärare</i> | 51 |
| 7.4.3 <i>Skola–Föräldrar</i> | 52 |
| 8. Fysisk hälsa och lärande | 55 |
| 8.1 Utökad tid för idrott och hälsa | 55 |
| 8.2 Kost och tandhälsa | 58 |
| 8.3 Rastaktiviteter | 59 |
| 8.4 Ämnesövergripande | 59 |
| 9. Kost och lärande | 60 |
| 9.1 Hem och konsumentkunskap | 60 |
| 9.2 Nationella råd | 61 |
| 9.3 Mat och måltidsmiljön | 61 |
| 9.4 Samverkan och inflytande | 61 |
| 9.5 Ämnesövergripande | 62 |
| 10. Tankesmedjans reflektion | 63 |
| Referenser | 65 |

Förord

UNDER ÅRENS LOPP HAR avståndet mellan forskning och vardagens skolpraktik ständigt uppmärksammats av såväl universitet, högskolor som kommuner. På gemensamt initiativ av lärarutbildningarna vid Malmö högskola, Högskolan Kristianstad och Kommunförbundet Skåne skapades tankesmedjor som en ny mötesform, ett försök till närmande och gemensamt lärande av varandra. Som ett led i detta arbete kommer denna rapport handla om arbetet i den andra tankesmedjan – *Hälsa och lärande i samverkan*.

Vi vill framföra ett stort tack till våra kommuner som gavs oss denna möjlighet till att fördjupning i ett mycket intressant område som berör alla.

I. Tankesmedjans organisation

TANKESMEDJAN ÄR ETT SAMARBETE mellan ett antal kommuner i Skåne, Malmö högskola samt Högskolan Kristianstad. Yrkesverkssamma pedagoger, skolledare, forskare/lärare från Malmö högskola och Högskolan Kristianstad träffas för att bearbeta ett skolrelaterat problemområde. Detta problem har i förväg formulerats i samråd mellan intresserade kommuner och högskolorna. Tankesmedjan har till syfte att bearbeta det aktuella problemet och därigenom föreslå strategier och användbara lösningsförslag.

Tankesmedjans arbete är indelat i tre faser:

ORIENTERINGSFAS: problematisering – vad skall belysas? avgränsningar, förtydligande, vad finns dokumenterat?

FÖRDJUPNINGSFAS: undersökningar, litteratur, föreläsare

DOKUMENTATIONSFAS: sammanställningar, rapportskrivning, redovisning vid seminarierna

Tankesmedjan träffas regelbundet under ca ett års tid. Vid träffarna förs protokoll som läggs ut på hemsidan (www.tankesmedjan.nu). Mellan träffarna arbetar deltagarna med litteraturfördjupning, praktiska undersökningar eller fördjupning inom ett specifikt område. Två öppna seminarier hålls, ett mitt – och ett slutseminarium.

2. Inledning – hälsa och lärande i samverkan

LÄRANDE SOM BEGREPP har diskuterats i alla tider. En ständig förändring och utveckling har skett och är nödvändig i takt med att samhälle och levnadsvillkor ändras för människorna. Att skapa förutsättningar för goda lärandemiljöer är en del i detta. Under senare år har hälsofrågorna fått en allt större tyngd som en betydelsefull faktor i samhällsutvecklingen, både när det gäller arbetsliv, fritid och den enskilda individens livsstil. Hälsofrämjande miljöer eftersträvas av allt fler i samhället. Men kan begreppen hälsa och lärande medvetet knytas ihop och därmed stärka varandra för att få en utveckling till ett optimalt lärande? På ett allmänt plan känner alla till att ”god hälsa” – såväl fysisk som psykosocial – självfallet bidrar till och är en förutsättning för lärandet och att individens utveckling måste ses i ett helhetsperspektiv. Men vad säger forskning om relationen mellan hälsa och lärande? Kan man genom att skapa en tydligare bild av sambanden mellan hälsa och lärande stimulera till utveckling och ökat medvetande i våra kommuner, förskolor och skolor?

Vid arbetsmötet den 27/4-2007 i Kristianstad framkom att *Hälsa och lärande i samverkan* är ett angeläget utvecklingsområde för kommunerna i Skåne. Sambanden mellan hälsofrågor, elevers lärande och medbestämmande samt känsla av samhörighet är en viktig utgångspunkt i tankesmedjans arbete. Uppgiften blir också att försöka definiera vad god hälsa innebär för den enskilda eleven och att ge förslag hur den framtida skolorganisationen kan förändras för att främja elevers hälsa och lärande.

3. Vad är hälsa?

HÄLSA ÄR, SOM TIDIGARE NÄMNATS, ett mångdimensionellt begrepp, inte bara i var mans vardagsspråk utan även definitionsmässigt. Under lång tid ansågs hälsa vara lika med avsaknad av sjukdom. 1946 förändrade Världshälsoorganisationen (WHO) sin definition av begreppet genom att man också tog hänsyn till individens psykiska och sociala situation. WHO uttryckte hälsobegreppet på följande sätt 1946:

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaron av sjukdom och handikapp.

2006 vidgades begreppet ytterligare och det andliga perspektivet lades till. Nu lyder WHO:s definition:

Hälsa är högsta möjliga välbefinnande hos den enskilde individen fysiskt, andligt, psykiskt och socialt och ej enbart i frånvaro av sjukdom.

Att ha en god hälsa innebär alltså enligt WHO inte endast att man som individ är fysiskt frisk utan också att man känner trygghet och är en del av ett socialt sammanhang.

3.1 Hälsfrågor i ett skolperspektiv

Under senare tid har hälsfrågorna i skolan varit ett uppmärksammat område i många europeiska länder. Det europeiska samarbetet ledde framförallt till en ökad nationell och regional medvetenhet om hälsfrågor genom att olika kampanjer fokuserade på hälsobegreppet. Ett exempel i ett regionalt perspektiv är utvecklingen ”hälsofrämjande

skolor” i Skåne där också frågor om hållbar utveckling integrerades i projektet. Nedanstående lista utgör exempel på liknande projekt både i ett europeiskt perspektiv och i ett regionalt perspektiv:

- 1992 *The European Network of Health Promoting Schools* (ENHPS)
- 1997 Nationellt nätverk *Hälsofrämjande skolor*
- 2000 Treårigt projekt Skåne
- 2003 *Hälsofrämjande skolutveckling*
- 2006 43 länder med i ENHPS
- 2007 *Hälsodiplomering/kvalitetssäkring*

Även utanför Europa uppmärksammades dessa frågeställningar. Exempelvis vid OS i Atlanta 1996 presenterades en rapport om hur snabbt hälsotillståndet försämrats i USA som en följd av alltmer stillasittande och förändrade kostvanor. Förändringen i USA hade gått väldigt fort och överviktsproblematiken hamnade i fokus. I Europas länder inleddes snabba nationella åtgärder. Folkhälsoinstitutet initierade en rad åtgärder bl.a. *Sätt Sverige i rörelse* och *Sätt skolan i rörelse*. 2003 kom ett särskilt regeringsuppdrag med förslag till ett läroplanstillägg för att betona skolans roll i arbetet att påverka och återskapa rörelse och motion som viktiga inslag i vardagen. En lång rad med direktiv och riktlinjer från myndigheterna riktades just mot hälsofrågor. Följande lista utgör endast exempel på denna typ av åtgärder:

- Regeringens proposition ”Hälsa lärande och trygghet” (2001/02:14)
- Folkhälsoinstitutet (79 *nationella åtgärds punkter*)
- Livsmedelsverket
- Läroplanstilläggen 2003 (Lp094 & Lpfö98)
- Nationellt centrum för främjande av god hälsa (VCCFF)*
- Region Skåne/Kommunförbundet Skåne
- Kommunala folkhälsoråd
- Riksidrottsförbundet
- Idrottslyftet
- Olika förbund/föreningar med inriktning folkhälsa (ex Korpen)

**regeringsuppdrag via Myndigheten för skolutveckling (MSU)*

3.2 Fysisk aktivitet – ett nutida påhitt eller en universalmedicin som har funnits i alla tider?

Fysisk aktivitet och fysisk status har kopplats till hälsa och långt liv sedan urminnes tider och frågan om god hälsa är och har varit en central fråga för alla människor oavsett kultur. Betydelsen av fysisk aktivitet för hälsa eller fysisk inaktivitet för ohälsa har poängterats av en samlad forskarkår. Effekten av en fysiskt aktiv livsstil på personers livslängd kan skattas av ett stort antal studier och en fysiskt aktiv person kan förväntas leva 6–9 år längre än en inaktiv person. Trots att det numera finns vetenskapliga bevis för att fysisk aktivitet i allra högsta grad är nödvändigt för att människan inte bara skall leva längre utan också för att må bra och ha en god livskvalitet, så är fysisk inaktivitet ett utav de största hoten mot folkhälsan, enligt flera forskare och WHO kanske det allra största hotet (WHO, 2002). Den kunskap mänskligheten utvecklat om vikten av fysisk rörelse har alltså inte alltid resulterat i att man ser det som så viktigt så att man utbildar sina medborgare i fysisk bildning. Sociala faktorer, filosofi, religion och politik styr de uppfattningar som råder i samhället. Fysisk aktivitet är numera något man kan välja att göra eller inte göra och samhällets och individernas inställning är det som styr om människor är aktiva eller inte. För att sätta fysisk aktivitet i ett vidare perspektiv följer här en kort historisk översikt över hur samhällen i olika tidsepoker har sett på fysisk aktivitet och idrott.

Rörelse och fysisk aktivitet har funnits lika länge som människan har funnits eftersom det alltid har varit en förutsättning för att kunna skaffa föda. Människan har under mer än 99 procent av sin existens som art varit nomader och levt som samlare och jägare. Det är under mycket kort tid i människans historia som man varit bofast, vilket startade för drygt 10 000 år sedan. Det var främst kring de stora floderna Eufrat, Tigris och Nilen som det började. I Europa levde människorna i hålor och grottor och livnärde sig fortfarande på samlandet och jakten vid denna tid. I Mellaneuropa har man hittat bilder i förhistoriska grottor föreställande människor i rörelse, antingen i jaktsituationer eller rituella danser vilket tyder på att rörelse var viktigt för överlevnad och status (Blom & Lindroth, 1995).

I både Kina och Indien ca 3 000 f Kr spelade idrotten en viktig roll i fostran av unga individer och för välbefinnandet i befolkningen i stort (Snook, 1984). Den klassiska ”Yellow Emperor’s Book of Inter-

nal Medicine” ca 3000 f Kr i Kina beskriver principer för rörelse och harmoni. I Indien var fysisk aktivitet och kosthållning beskrivna i ”Ayur Veda”. Organiserad fysisk aktivitet för hälsofrämjande fanns alltså redan då. Läkarna fick betalt så länge patienten/klienten höll sig frisk och förlorade arvodet då patienten blev sjuk (Shampo & Kyle, 1989). Även i Babylonien och Egypten för ca 5000 år sedan var idrott en viktig företeelse. Man har funnit bronsskulpturer som visar att sumererna i Babylonien utövade idrott och i Egypten hade idrott och kroppsövningar hög status för både farao och befolkning (Blom & Lindroth, 1995). I Afrika representerades fysisk prestationsförmåga och skicklighet inte bara av stridskonst och stridsduglighet, utan var också viktiga förberedelser i det religiösa utövandet. Bland Kenyas stammar Samburu och Masai har fortfarande löpning en stark koppling till social status, det är till och med en dygd för masaierna att vara goda löpare (US Department of Health and Human Services, 1996). Bland både nord- och sydamerikanska indiankulturer var löpning den främsta av alla kunskaper, och användes inte bara till att förflytta sig med, utan var ett sätt att visa sin stams kultur och rituella myter (Nabokov, 1981; Eaton et al, 1988).

Vår västerländska kultur anses ha startat i antikens Grekland kring 2000 f Kr. Idrott hade en mycket stark ställning i den grekiska kulturen och all utbildning av unga innehöll två huvudfack; gymnastik och musik. Gymnastiken avsåg att utveckla hela människan och skulle bidra till att skapa en harmonisk och stark personlighet (Sandström, 1995). Begreppet läroplan är inget nytt för vår tid. I antikens Grekland låg Platons epistemologi till grund för en stadieindeldad läroplan. I alla stadier ingick fysisk fostran och kulturell initiering som de viktigaste momenten. I det första stadiet skulle inläringen ske i form av lek och i de övriga mer strukturerat. Den fysiska fostran innefattade gymnastik, dans och frågor om mathållning. Målet var karaktärsdaning, självkontroll och mod. Fysisk fostran hade en intellektuell koppling till filosofi, musik, litteratur och hade hög status (Stensmo, 1994). Ordet gymnasium betyder för oss en skolform för tonåringar men var ursprungligen en anläggning för fysisk fostran och ordet kommer av grekiskans gymnos som betyder naken (Blom & Lindroth, 1995). Som en parentes kan nämnas att ordet skola betyder fritid. Det vi idag kallar gymnasieskola skulle alltså egentligen kunna betyda något i stil med: ”plats där man idrottar naken på sin fritid”!

Under romartiden var fysisk fostran också högtstående. Ordspråket ”En sund själ i en sund kropp” (Mens sana in corpore sano) tillskrivs romaren Juvenalis och används fortfarande. I vår egen nordiska historia är idrott en viktig del av människornas liv. Själva ordet ”Idrott” som är fornnordiska omfattade allt som en människa skulle kunna, såväl fysiska som andliga färdigheter. Idrott var både lek och allvar och omfattade bland annat att kunna rida, simma, ro, åka skidor, använda vapen, smida, bygga skepp, spinna, väva, sy mm. Idrott betydde i stort sett allt som en ung människa kunde träna upp sig i (Steinland & Meulengracht, 1998). Då barnen hade fyllt tio år skulle de ha förkovrat sig så pass att de kunde delta i de vuxnas övningar. Då de blev tolv förväntades de vara färdigutbildade och skulle bara förfina sin teknik. Det var viktigt för den sociala rangen vilken kapacitet man hade och man var medveten om att man kunde hålla ålderdomen på avstånd genom att hålla sig i fysiskt trim. Det fanns inga åldersgränser uppåt för att delta i lek eller tävlande. Tecken tyder på att deltagare i tävlingarna ibland kan ha varit upp emot åttio år (Blom & Lindroth, 1995).

3.3 Fysisk aktivitet och hälsa i ett modernt samhälle

Fysisk aktivitet som rekreation och medicin är alltså inget nytt påfund. I det moderna nutida samhället vet vi mer om fysisk aktivitet än tidigare, men gör mindre än någonsin. Vi behöver inte jaga vår föda och inte heller förflytta oss av egen kraft. Utrymmet för spontan naturlig fysisk aktivitet har minskat till nästan obefintlighet. Det gäller inte bara de vuxna utan i allra högsta grad även barnen. Barn har egentligen en inneboende naturlig rörelselust av ren överlevnadsinstinkt och de barn som inte var rörliga i förhistorisk tid blev inte våra förfäder. Numera saboteras den naturliga rörelselusten av rörelsefattig miljö, trafik, teknik, media, stillasittande fritidsaktiviteter samt inte minst av uppfostran där vuxnas egen bekvämlighet spelar en stor roll. Många vuxna är fysiskt inaktiva och påverkan på barn och ungdomar är inte att ringakta. Enligt Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2005 är det högst 20 procent av befolkningen över 30 år i Sverige som är tillräckligt fysiskt aktiva ur ett hälsoperspektiv (Socialstyrelsen, 2005). Enligt WHO så är färre än en tredjedel av unga människor tillräckligt fysiskt aktiva för att kunna dra fördel av aktuell och framtida hälsa

(WHO, 1999). Denna sammanfattning tros dessutom vara en underskattning av problemet utifrån att man har svårt att uppskatta det ökande antalet inaktiva bland de allra yngsta (Horgan, 2005). Det råder en samstämmighet bland forskare om att fetmapandemin till mycket stor del beror på fysisk inaktivitet. Dessutom förväntas antalet överviktiga och feta att öka dramatiskt eftersom unga fysiskt inaktiva riskerar att bli fysiskt inaktiva vuxna som omedvetet för över sin livsstil på kommande generationer (James, 1995). Vårt samhälle är alltså mycket fysiskt inaktivt om man jämför med tidigare samhällen.

Fysisk aktivitet per definition är all rörelse som är producerad av skelettmuskulaturen och som resulterar i en substantiell ökning av energiomsättningen (Caspersen et al, 1985). Begreppet fysisk aktivitet innefattar således kroppsrorelse under såväl arbetstid som fritid och alla olika former av kroppsövningar, gymnastik, motion och friluftsliv. Just kopplingen till energiomsättningen är en mycket viktig aspekt att beakta. Under årens lopp har det framkommit flera så kallade rekommendationer om dosen av daglig fysisk aktivitet för vuxna och för barn. När det gäller barn och ungdomar är det för närvarande 60 minuter eller mer om dagen som rekommenderas. Det slås också fast att det skall vara medelintensiv till kraftfull fysisk aktivitet (Blair et al, 2004; Strong et al, 2005) dvs pulsen går upp och man blir varm. Det är alltså inte tillräcklig fysisk aktivitet att gå fram och tillbaka i skolsalen, att vässa pennan, att promenera sakta mm.

Fysisk aktivitet har alltså effekt på hälsan hos unga under ungdomstiden och antas även kunna överföra en effekt till vuxenlivet, där hälsostatus till viss del anses härstamma från fysisk aktivitet i barndomen (Boreham & Riddoch, 2001). Flera av de kroniska sjukdomar som debuterar i vuxen ålder anses ha grundlagts under barndomen (Malina, 2001; Raitakari et al, 1997; Blair, 1992; Moore et al, 1991). En fysiskt aktiv livsstil är förenad med minskad risk att utveckla sjukdomstillstånd som hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, fetma, osteoporos, cancer, demens, depression mm (Blair et al, 1996; Martinez-Gonzalez et al, 1999; Bassuk & Manson, 2005; Eyre et al, 2004; Dunn et al, 2001; Rovio et al, 2005). Förklaringen till att fysisk aktivitet kan ha en preventiv effekt och kan minska risken för insjuknande och död med 50 procent eller mer, ligger i de multipla effekterna på bland annat blodfetter, blodtryck, fettdistribution, insulinkänslighet och homeostas. Hjärt-kärlsjukdomarna är det dominerande hälsoproblemet i hela västvärlden. Epidemiologiska studier visar en samstämmighet i ett

starkt omvänt samband mellan grad av fysisk aktivitet eller kondition och risk för insjuknande samt dödlighet (Blair et al, 1996). Förekomsten av det metabola syndromet är kopplad till ökad dödlighet i ett flertal sjukdomar. Flertalet studier visar på en stark koppling mellan fysisk aktivitetsnivå eller kondition och förekomst av det metabola syndromet (Franks et al, 2004; Carroll et al, 2004; Laaksonen et al, 2002). Fysisk aktivitet har också visat sig vara förknippat med minskad risk för demens (Rovio et al, 2005), för både milda och svåra depressioner (Strawbridge et al, 2002), samt för att minska ångest, fobier och olika stressrelaterade tillstånd (Dunn et al, 2001).

4. Lärande

BEGREPPET LÄRANDE ÄR LIKSOM hälsobegreppet komplext och mångfacetterat och olika definitioner av och teorier om vad lärande är avlöst och kompletterat varandra i olika tidsepoker. Det är inte heller tankesmedjans avsikt eller uppgift att gå på djupet när det gäller att definiera eller ensidigt beskriva lärande som begrepp. Vi har istället utgått från den syn på lärande som finns beskrivet i skolans styrdokument och som genom detta också har präglat arbetet med en skola för hälsa, lärande och trygghet. I detta arbete har det framförallt varit viktigt för oss att fokusera hur begreppen lärande och hälsa samverkar.

Utredningen *Från dubbla spår till elevhälsa – i en skola som främjar lust att lära, hälsa och utveckling* (SOU, 2000) har fungerat som språngbräda för arbetet med hälsofrämjande skolutveckling, Kommittén som skrivit rapporten menar att elevers kunskaper *utvecklas i ett växelspel mellan vad man vill uppnå, den kunskap man redan har, de problem man upplever med utgångspunkt i den kunskap man har samt de erfarenheter man gör*. Vidare säger Läroplanskommittén att skolan verkar i ett sammanhang som är instabilt och som förändras – det som räknades som kunskap igår är inte kunskap idag. Mycket av kunskapen är inte formulerad men finns som s.k. tyst kunskap. Enligt kommittén kan därför det sätt som skolarbetet organiseras på antingen fungera som en stödstruktur för den kunskap som eleverna ska tillägna sig eller motverka densamma.

Rapporten *Från dubbla spår till elevhälsa* lyfter också fram att Läroplanskommittén övergivit åtskillnaden mellan utveckling och inläring och ser stället utveckling som en process som påverkas av inläringen. Utvecklig knyts till innehållet i det aktuella kunskapsområdet och

olika skolämnen påverkar individens utveckling på olika sätt. Elevers utveckling är dessutom knuten till det sammanhang i vilket lärande sker. Detta innebär att kunskapen finns mellan eleven och omgivningen, genom andra människor och i sociala sammanhang. Därmed blir, konstaterar utredaren, skolans sätt att förhålla sig till kunskap och organisera elevens lärande, stämningen i klassrummet och kvaliteten på relationerna mellan elev och lärare och mellan elever faktorer av avgörande betydelse för elevernas lärande.

Enligt Lpo94 är skolans uppdrag inte endast att ge kunskap utan att främja lärande där individen stimuleras att inhämta kunskaper. Om man väljer att se på lärande som något som till stor del sker i samspel mellan individ och miljö kommer lärandemiljön att spela en viktig roll i lärandeprocessen. Hur skapar man då en god lärandemiljö? Till detta återkommer vi i kapitlet *Hälsa och lärande*.

4.1 KASAM

Antonovsky (1991) menar att en viktig förutsättning för lärande är att människor upplever meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Att ha känslan av begriplighet innebär att man upplever världen som begriplig och strukturerad, inte som kaotisk och oförklarlig. Han menar också att hanterbarheten innebär att man kan förfoga över de resurser som behövs för att klara påfrestningar som kan ge stress i livet. Meningsfullheten betyder att man har en känsla av delaktighet i världen och att det lönar sig att engagera sig. Antonovsky (1991) myntade därmed också begreppet KASAM för att beskriva hur viktig *känslan av sammanhang* är för människan och hennes hälsa. KASAM kan sammanfattas i tre punkter:

- Att förstå ett skeende (begriplighet)
- Att kunna göra något åt det (hanterbarhet)
- Att finna ett engagemang i att göra det (meningsfullhet).

Antonovsky (1991) menar att om människor upplever detta i sin vardag innebär det att de också klarar belastning och påfrestning i betydligt högre utsträckning än annars. I boken *Hälsans Mysterium* (1991) skriver Antonovsky om hur KASAM byggs upp hos barn och vuxna och på vilket sätt den inverkar på deras hälsa. Han hävdar att en person aldrig är antingen helt frisk eller helt sjuk utan att vi hela tiden pendlar mellan frisk och sjuk. Enligt Antonovsky är det graden KASAM som ligger till grund för var vi befinner oss mellan dessa poler. Enligt hans sätt att resonera bör man jobba med ett *salutogent perspektiv*

(från *salus* = hälsa) vilket innebär att man utgår ifrån det friska och positiva. Den som har förmåga att skapa och se sammanhang klarar svårigheter och påfrestningar bättre än andra.

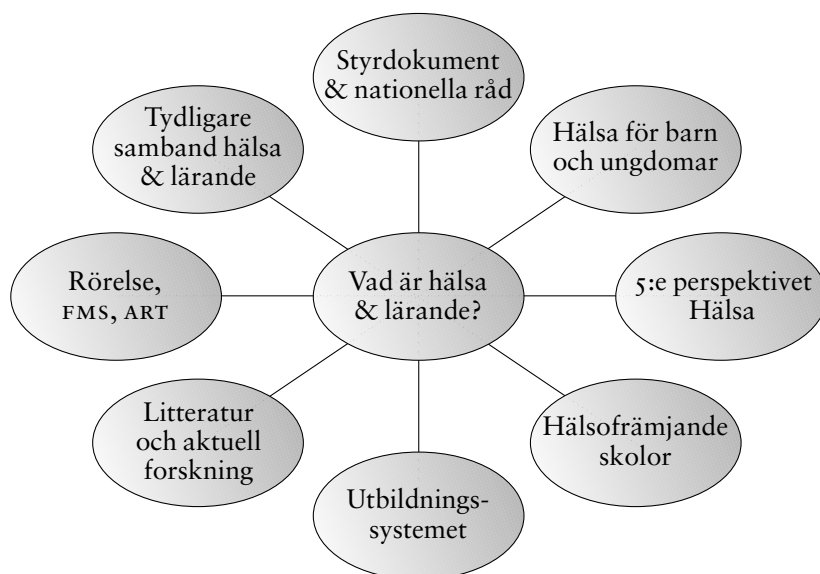
KASAM eller SOC (Sense of Coherence) definieras alltså som en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig. KASAM står för en personlig orientering och inställning till livet i sig självt och hur man hanterar stressfyllda situationer i livet. KASAM utvecklas till stor del under barn- och ungdomstiden (Antonovsky, 1993).

KASAM påverkar graden av hur individen uppfattar en stressor och huruvida denna stressor ger upphov till anspänning samt om individen uppfattar anspänningen som stress som leder till negativa konsekvenser för hälsan. En del individer behåller och till och med förbättrar sin hälsa trots hög belastning (Antonovsky, 1993). Kobasas teorier om härdighet (the hardiness concept) har samband med Antonovskys KASAM (Kobasa et al, 1985; Antonovsky, 1991). Härdighet enligt Kobasa består av tre ömsesidigt beroende komponenter; engagemang, kontroll och utmaning. Fysisk aktivitet i kombination med en härdig personlighet och en stödjande social omgivning visades vara de viktigaste faktorer för att behålla en god hälsa (Kobasa et al, 1985).

Resultat från en studie bland gymnasieelever visade att de elever som hade starkt KASAM också hade positiva attityder till skolämnet Idrott och hälsa och fysisk aktivitet i allmänhet. De var fysiskt aktiva i högre grad och hade en högre fysisk status. Dessa elever hade utvecklat en god fysisk status under sin barndom, förmodligen också en form av härdighet och effektiva strategier för stresshantering, vilket ger dem ett försprång inför vuxenlivet jämfört med kamrater med lägre fysisk status och svagare KASAM (Sollerhed et al, 2005). Eleverna fokuserade på de positiva upplevelserna av fysisk aktivitet, och brydde sig inte nämnvärt om tillfällig träningsvärk eller andra obehag i samband med den fysiska aktiviteten. Det positiva övervägde det negativa. Studien visade på intressanta samband mellan KASAM och attityder till skolämnet Idrott och hälsa vilket kan indikera att tidiga upplevelser av fysisk aktivitet kan bidra till utvecklingen av KASAM och härdighet, och att aktuella nivåer av KASAM kan bidra till att vidmakthålla positiva attityder för fysisk aktivitet och vara viktigt för en livslång fysiskt aktiv livsstil (Sollerhed et al, 2005).

5. Tankesmedjans arbetsprocess

I DET FORTSATTA ARBETET I tankesmedjan formulerades två huvudfrågeställningar som i sin tur har sin utgångspunkt i rubriksättandet *Hälsa och lärande i samverkan*. Den ena frågeställningen berör *hur en medveten rörelseträning kan stärka individens lärande*? Den andra utgår från frågeställningen *hur goda lärandemiljöer kan utvecklas genom t ex KASAM*? De första mötena var förvirrande för alla, eftersom var och en hade sina förväntningar på vilka perspektiv vi borde fördjupa oss i. Olika avgränsningar prövades och efter hand beslutades att utgå från en egenkonstruerad modell (se figur 1).



FIGUR 1: Utgångspunkter för tankesmedjans arbete

5.1 Hälsa för barn och ungdomar

För att få en första översikt över hur barn och ungdomar i för- och grundskola ser på hälsofrågor planerades och genomfördes en intervjustudie med barn/elever i Skåne. Totalt har olika deltagare i tanke-smedjan intervjuat cirka 400 barn och ungdomar från förskola till år 9. Målsättningen var att skapa en bild över elevernas uppfattningar om hälsofrågor. Nedan presenteras en kortfattad sammanställning och exempel på elevsvar från dessa intervjuer.

Vi kunde urskilja två huvudkategorier i elevernas svar:

- *Fysisk hälsa*: hälsosam mat, att röra sig eller utföra någon sport och sömn var det som de flesta barn och ungdomar ansåg som hälsa för dem.
- *Psykosocial hälsa*: trygghet genom goda relationer framför allt till jämnåriga men även till vuxna var den faktor som i princip alla barn och ungdomar tog upp som ett viktigt element för att må bra. Självkänslan var en annan angelägen faktor för många.

Vad är hälsa för dig?

Oberoende av ålder svarade eleverna på denna fråga att hälsa är att må bra!

Vad gör att du mår bra i förskolan/skolan?

Här låg tyngdpunkten på den psykosociala kategorin. Svaren vi fick oavsett av ålder handlade framförallt om kompisarna, bra lärare och god sömn. De något äldre eleverna (år 4–6) menade dessutom att det var viktigt att känna delaktighet genom elevdemokrati. De äldsta eleverna (år 7–9) lyfte fram lärarens betydelse när det gäller väl förberedda lektioner, arbetsro och att lärarna lyssnar på eleverna när det gäller exempelvis läxor (innehåll och mängd) för att undvika stress. De äldre eleverna fokuserade också på skolan som helhet exempelvis att klara av svåra saker/utmaningar och att skolan går bra – resultaten är viktiga för välbefinnandet.

Vad det gällde den fysiska kategorin var det idrottslektionerna som var viktiga för många och att man ätit frukost innan skolan startade samt lunchrastens placering mitt på dagen (ej för tidigt eller för sent). De yngre eleverna samt förskolebarnen betonade leken, rörelsen och rasterna.

Vad krävs för att man ska trivas i förskolan/skolan?

När det gällde den fysiska kategorin fokuserade de yngre barnen möjligheten att få vara ute mer oavsett väder. När det gällde den psykosociala miljön betonade de yngre att få mer hjälp av läraren och att ha snälla kompisar. Hos de äldre eleverna (år 6–9) genomsyrades svaren av kraven på en ren skola/lokaler och att få ha mer idrott i skolan. Under den psykosociala kategorin pekade de äldre eleverna på vikten av bra och snälla kompisar samt mer delaktighet och inflytande i lektionernas innehåll.

I diskussioner i tankesmedjan betonades behovet av att verksamheten inte får bortse från barnens/elevernas behov av inflytande och medbestämmande och behovet av utomhuspedagogik samt om möjligt öka tiden för ämnet idrott. Att arbeta med ett vidare hälsobegrepp både i ett individ- och grupperspektiv borde vara en självklarhet i all skolverksamhet.

5.2 Det femte perspektivet

För att ytterligare fördjupa processen valde vi som ett andra steg att intervjua kollegor och skolledare om hälsofrågor. Några exempel på frågeställningar var; Vad det skulle innebära om hälsa fanns inskrivet i läroplanen som ett perspektiv i samtliga skolämnen (t.ex. matematik och hälsa, franska och hälsa)? En sådan förändring skulle innebära att begreppet hälsa skulle läggas till som ett ytterligare perspektiv i läroplanen (det 5:e) förutom de tidigare fyra (miljö, historia, internationella och etiska). Nedanstående beskrivning utgör endast exempel från intervjustudien.

Förskolan

Representanter från förskolan framhöll att en sådan förändring inte skulle innebära någon större förändring i arbetssätt eller i tänkande. Enligt förskolans personal som deltog i studien genomsyrar värdegrunden i läroplanen verksamheten och de flesta betonade man redan idag arbetar mycket med *Livsstil* och *Hälsa* som ett genomgående tema. Utgångspunkter i en sådan verksamhet kan exempelvis vara *Vad är en god dag? Vad är att känna glädje? Vad är avslappning? Vad är god mat? Vad är ekologisk odling?* Temat innebär också daglig uteverksamhet och uppmuntran till rörelse. Det framkom även tankar om att satsning på personalens friskvård även gynnar barngrupperna och ger arbetsglädje.

Grundskolans tidigare år

De tillfrågade lärarna i grundskolans tidigare år betonade att de arbetade med hälsa genom återkommande teman med rubriker som exempelvis *Hur mycket sömn behöver vi? Hur är en bra kamrat?* Andra exempel som framgick från intervjuvaren var pausgympa/röris¹, avslappning, kompismassage, fruktpaus varje dag och tankar om att det ska finnas ett rörelsemoment i varje inlärningsfas (t.ex. ute-matematik en gång i veckan).

Grundskolans senare år

Bland pedagogerna som undervisar i grundskolans högre årskurser pekade flera på att en ändring i läroplanstexten skulle kunna utgöra en spännande utmaning. Andra menar att endast genom att ta upp frågan till diskussion kan medföra förändring. Om en förändring ska kunna genomföras måste den initieras av skolledningen. Andra tror att ett sådant dokument kan bli en hyllvärmare eftersom man har svårt att se hur man ska kunna få in hälsa i alla skolämnen. Andra ansåg att det borde finnas mer fysisk aktivitet på schemat och att ett eget hälsoämne skulle kunde vara en lösning på problemet. Flera framhåller också vikten av att hälsoundervisning är så pass viktigt att det inte går att ignorera längre.

Skolledare

De skolledare som svarat har betonat samverkan mellan ämnena och den tematiska undervisningen. Hälsa bör bli det 5:e perspektivet, enligt skolledarna.

5.3 Hälsöfrämjande förskolor och skolor

Nästa steg i Tankesmedjans arbete var att intervjua representanter från hälsofrämjande förskolor och skolor i Skåne. En viktig utgångspunkt när vi formulerade våra frågeställningar var Kommunförbundet Skånes material för *hälsocertifiering*. Kort beskrivet utgörs detta av en kvalitetsssäkring för skolor i tre stadier; förankringsstadiet, implementeringsstadiet och prioriteringsstadiet. Bakgrunden till detta material

1. Röris av Friskis & Svettis. Projektets syfte är att få in rörelse som något lustfyllt och lättillgängligt under skoldagen via ett enkelt pausgymprogram. Rörelseprogrammet är totalt 17 min långt och finns på en cd. Till cd:n hör en affisch, där rörelserna visas. Röris kan användas både utom- och inomhus. Källa: <http://www.friskispresen.org/fp5-03/html/roris.html> 2008-02-01

utgörs av att kommunförbundet 2000 påbörjade ett treårigt projekt (ett samarbete mellan Kommunförbundet Skåne och Region Skåne) för att utveckla hälsofrämjande förskolor/skolor. I kommunerna utbildades personer som skulle sprida kunskap och idéer till för- och grundskolor i de skånska kommunerna. För att bli certifierad skola krävdes att man uppfyllde ett antal kriterier. Sedan 2003 har programmet övergått till projektet *Hälsofrämjande skolutveckling* och Kommunförbundet och Region Skåne erbjuder ett material för hälso-certifiering. Nedan följer en sammanfattning av dessa intervjuer som fördelar sig på sammanlagt 12 olika skolor och förskolor.

Skolledningens roll

Enligt merparten av de intervjuade har skolledningen framförallt en stöttande roll men är inte avgörande för arbetet på skolan. Vikten av eldsjälar däremot omnämns av flera. Det måste finnas ett genuint intresse för att arbetet ska gå framåt. Ledningen bör vara engagerad och visa ett intresse för verksamheten för att inte hindra utvecklingen. Skolledningen kan också vara viktig när det handlar om att skapa förutsättningar för schematekniska förändringar som att ge utrymme på schemat för idrott.

Samsyn, allas ansvar för hälsan

Under intervjuerna framkom att de flesta deltagarna betonade behovet av samsyn när det gäller hälsoundervisning. Samtidigt menade endast ett fåtal att det existerade en sådan samsyn på skolan där de arbetar. För att uppnå samsyn menade flera av deltagarna att det behövs mer tid för diskussioner.

Kontinuitet

För att uppnå kontinuitet har flera av de tillfrågade återkommande möten samt inlagd planeringstid för ändamålet. Gemensamma schemalagda möten flera gånger termin påtalas som viktigt för ett kontinuerligt hälsoarbete. Vidare menar man att det är viktigt att inte hasta fram för fort utan låta processen ta tid.

Goda relationer

Det är viktigt att skapa grundförutsättningar för goda relationer, flera av de tillfrågade nämner lägerskola som ett bra exempel. Genom pe-

dagogiskt drama såsom Lions Quest², Livsviktigt³ och värderingsövningar⁴ kan relationerna mellan eleverna stärkas. En del av de intervjuade berättar att de har team som särskilt arbetar med mobbning och relationer. Flera deltagare framhåller att genom att utforma gemensamma regler skapas en helhetssyn och genom att arbeta i tvärgrupper med olika åldrar underlättas utvecklandet av respekt mellan lärare och elever och mellan eleverna. Andra pekar på vikten av att förankra det hälsofrämjande arbetet redan i förskolan. Hälso-diplomeringen skapar krav som verksamheten sedan kan utveckla och fördjupa. För att upprätthålla och levandegöra det hälsofrämjande arbetet bör ansvaret för planeringen ligga hos arbetslagen. Flera menar att det är avgörande att arbeta med värdegrundsfrågor, idrott och kost dagligen. För äldre elever påtalas vikten av att minska stressen genom att förkorta arbetsperioder. Genom att förlägga lektioner ute minskar stressen och det blir lugnare, menar en av de tillfrågade. Utökad tid för idrott och hälsa innebär att fler rör på sig. Läroplanstillägget betonar fysisk rörelse minst 30 min/dag förutom idrottsämnet. Men några av de tillfrågade menar att läroplanstillägget om utökad tid idrott/dag (30 min) riskerar att försvinna. Här spelar idrottslärarna en viktig roll. En av de tillfrågade avslutar med att säga att fysisk och psykisk hälsa ökar möjligheterna för att ta in kunskaper.

5.4 Styrdokument och nationella råd

För att ytterligare fördjupa vår förståelse på vilket sätt hälsa och lärande samverkar blev nästa steg att fördjupa oss i läroplanerna (Lp094 och Lpfö98) och skollagen. I skolans styrdokument har det sedan Lp094 funnits möjlighet att lägga mer tyngd inom timplanen för skolans val. Det innebär att det finns möjligheter att förstärka ett ämne i förhållande till andra. Detta innebär exempelvis att om hälsa och lärande utgör skolans profil kan man förstärka just det ämnet med fler undervisningstimmar. Totalt kan 15 % av timantalet omfördelas till skolans profillämnade (emellertid inte från kärnämnen). Från

2. Lions Quest är ett led i Lions arbete mot att förebygga drogmissbruk bland unga. Det är en metod som syftar till att stärka gemenskapen bland eleverna, respekten för andra, ansvarskänsla, förmåga att hantera konflikter m.m.
3. Livsviktigt (Kimber) är ett arbetsmaterial som syftar till att ge livskunskap genom att träna de sociala och emotionella kompetenserna.
4. Värderingsövningar är en metod där deltagarna på ett aktivt och lustfyllt sätt tar ställning till olika påståenden.

2000 utökades procentsatsen till 20%. *Vid skolans val får antalet timmar i timplanen för ett ämne eller ämnesgrupp minskas med högst 20%.* (Skollagen SFS nr:1985:1100). Detta innebär i realiteten en stor frihet och enligt Tankesmedjan stora möjligheter att arbeta mer med hälsofrågor.

5.4.1 Lpfö98

Förskolans värdegrund och uppdrag

Under rubriken Förståelse och medmänsklighet kan man läsa:

Verksamheten skall präglas av omsorg om individens välbefinnande och utveckling

Välbefinnande kan härledas till hälsa och utveckling är förskolans begrepp för lärande. I nästa avsnitt Saklighet och allsidighet; står att läsa:

Omsorg om det enskilda barnets välbefinnande, trygghet, utveckling och lärande skall präglade arbetet i förskolan.

En holistisk grundsyn går även att finna här. Det går under förskolans uppdrag att hitta formuleringen:

Förskolan skall lägga grunden till ett livslångt lärande ... Verksamheten skall vara rolig, trygg och lärorik för alla barn som deltar. Förskolan skall erbjuda barnen en god pedagogisk verksamhet, där omsorg, fostran och lärande bildar en helhet

Här vävs hälsa och lärande samman igen, men utifrån ett helhetsperspektiv. Under samma rubrik finns även:

Förskolan skall erbjuda en trygg miljö som samtidigt lockar till lek och aktivitet. Den skall inspirera barnen att utforska omvärlden.

Under förskolans uppgift finns lärande genom leken beskrivet:

Barnens nyfikenhet, företagsamhet och intressen skall uppmuntras och deras vilja och lust att lära skall stimuleras. Leken är viktig för barns utveckling och lärande. Ett medvetet bruk av leken för att främja varje barns utveckling och lärande skall präglade verksam-

heten i förskolan. (...) med ett temainriktat arbetssätt kan barns lärande bli mångsidigt och sammanhängande ...

Under begreppet hälsa kan man läsa att

Förskolan skall erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter skall vägas samman på ett balanserat sätt.

Verksamheten skall ge utrymme för barnens egna planer, fantasi och kreativitet i lek och lärande såväl inomhus som utomhus. Utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter både i planerad miljö och naturmiljö

Hälsoperspektivet saknas i skrivningen angående utepedagogiken, men finns självklart där. Under de senaste åren är det enligt flera deltagare i Tankesmedjan allt fler förskolor som tillämpar utepedagogik. Ett exempel på detta är Ur och Skur-förskolor

Mål och riktlinjer

Under rubriken Utveckling och lärande finns att läsa:

Förskolans verksamhet skall präglas av en pedagogik, där omvårdnad, omsorg, fostran och lärande bildar en helhet

Återigen belyses ett helhetsperspektiv på samspelet hälsa och lärande.

Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.

Det senare citatet är det enda som är skrivet om barns behov av fysisk aktivitet kopplat till hälsa.

5.4.2 Lp094

I Lp094 finns också tankar kring hälsa och lärande. Senare har den kompletterats med hälsoperspektivet på lärandet.

Skolans värdegrund och uppdrag

Under rubriken Förståelse och medmänsklighet finns att läsa

Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall präglade verksamheten

Skolans uppdrag

Sammankopplingarna mellan hälsa och lärande är inte lika tydlig här som i Lpfö98.

Skolans uppdrag är att främja lärande där individen stimuleras att inhämta kunskaper. Skolan skall präglas av omsorg av individen, omtanke och generositet.

Kopplingen till fysisk aktivitet finns här sedan något år tillbaka,

Skapande, arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall stäva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Ovanstående utdrag ur Lp094 har deltagarna i tankesmedjan reflekterat över. Flera uttrycker att de hade önskat en tydligare skrivning både i form av tid och mer tvingande. Det är viktigt att alla lärare tar ansvar för detta strävansmål. Möjligheten att integrera målet inom samtliga ämnen måste varje lärare se som sitt uppdrag. Den här skrivningen hade blivit tydligare om det blev inskrivet som ett femte perspektiv under skolans uppdrag.

Det salutogena synsättet beskrivs så som följer:

Skolans arbete måste inriktas på att ge utrymme för olika kunskapsformer och att skapa ett lärande där dessa former balanseras och blir en helhet (...) Skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling. Detta skall åstadkommas genom en varierad och balanserad sammansättning av innehåll och arbetsformer. Även hälsa och livsstilsfrågor skall uppmärksammas.

Lärande

Nedanstående utdrag visar på kopplingen mellan hälsa och lärande.

Skolan skall bidra till elevernas harmoniska utveckling. Utforskande, nyfikenhet och lust att lära, skall utgöra en grund för undervisningen. Lärarna skall sträva efter att i undervisningen balansera och integrera kunskaper i olika former. (...) Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa, samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljö

Rektors ansvar

Om skolledningens ansvar går nedanstående att utläsa;

Undervisningen i olika ämnesråden samordnas så att eleverna får möjlighet att uppfatta större kunskapsområden som en helhet och ämnesövergripande kunskapsområden integreras i undervisningen i olika ämnen.

Läroplanerna gäller med sina mål att sträva mot även som ett ramverk för hälsoområdet. Det handlar om ett synsätt på lärande. Således bör hälsoarbetet sträva efter elevers inflytande, att tid skall ges till reflektion, att det skall finnas glädje och lust i lärandet, att hälsoarbetet skall vara sammanhangsskapande och sättas i relation till elevernas egen vardag. Arbetet skall genomsyras av läroplanens värdegrund – med allas lika värde mellan könen etc. (Nilsson och Nordgren, 2003)

5.5 Utbildningssystemet

För en hälsofrämjande skolutveckling kändes det självklart för deltagarna i tankesmedjan att hälsofrågornas betydelse för lärandet måste belysas genom hela utbildningssystemet, inklusive rektors- och lärarutbildningen. Enligt en rapport från Myndigheten för Skolutveckling (Dnr 2004:170) ställd till Regeringskansliet, är den fysiska aktiviteten för yngre barn i fritidshem, förskoleklass och år 1–6 tillfredställande. Däremot kan man konstatera att i de senare åren i grundskolan och i gymnasieskolan existerar brister. Myndigheten för skolutveckling uttrycker i rapporten behovet av att speciellt lyfta fram lärarnas deltagande i den fysiska aktiviteten, ökade kunskaper om hälsa, kost och

motion, samt föräldrarnas delaktighet. Men hur ser det då ut på lärar- och rektorsutbildningen i Sverige?

5.5.1 Rektorsutbildningen

Särskilda anvisningar finns om vad rektorsutbildningen skall belysa och vad som ingår i det statliga uppdraget. Dessvärre finns inte hälsa med som område, vilket deltagarna i tankesmedjan finner anmärkningsvärt. Skolans uppdrag och ansvar i stort och betonas förvisso i andra styrdokument, men givetvis har rektor en betydelsefull roll i allt utvecklingsarbete.

5.5.2 Lärarutbildningen

Tankesmedjan genomförde en enkätundersökning bland lärarna vid lärarutbildningarna i Kristianstad och Malmö. De allra flesta av de deltagande lärarna uttryckte att de tyckte sig kunna se samband mellan hälsa och lärande. Många lärare sade sig också vara positiva till fysisk aktivitet och till skrivningen i styrdokumentet. Men när de blev tillfrågade om de kunna tänka sig att själv integrera fysisk aktivitet i undervisningen i sitt ämne var många tveksamma och negativt inställda. Argumenten var att det inte hinns med, det passar inte in i vissa ämnen och en del ville se mer forskning om effekterna innan de gav sig in i det.

Dessutom genomfördes en enkätundersökning bland studenter vid lärarutbildningen i Kristianstad. Frågorna hade slutna svarsalternativ och studenterna svarade helt anonymt. Undersökningsgruppen utgjordes av 230 studenter, som var närvarande vid utvärderingstillfället. På frågan om studenterna kände till skrivningen om daglig fysisk aktivitet i läroplanerna svarade 25% att de helt och fullt kände till denna, ungefär hälften uttryckte att de hade viss kunskap om detta samt 25% kände inte till den alls. Bland dem som svarade att de på något sätt hade information om läroplanskrivningen (172 st) uppgav 24% att de hade tagit reda på det själv, 23% att de hade informerats via sina ämnesstudier på högskolan, 11% via AU-terminerna eller under sina praktikperioder och 9% via vikariat eller på annat sätt.

5.6 Rörelsens betydelse för inläring

Vid ett av tankesmedjans möte inbjöds Malin Gutestam för att föreläsa om hjärnan och rörelsens betydelse för inläring och hur stress påverkar inlärningsförmågan. Enligt Gutenstam existerar en ständig

rörelse i vår kropp. Det följer sig rörelser överallt, både små och stora. Dessa rörelser påverkar också vårt minne. Vi har muskelminne, luktminne, känslominne, etc. Vi lär oss genom våra rörelser och våra sinnen. Ju fler sinnen vi kan använda oss av i inlärningsituationer desto lättare har vi för att komma ihåg. Nedanstående text utgör en kort sammanfattning av föreläsningen samt annan relevant information framtagen av deltagare i smedjan.

Hjärnans uppbyggnad

Om man sätter ihop två knutna händer får man storleken på hjärnan. Hjärnan väger hos en vuxen individ omkring 1400 gram vilket bara är 2% av hela kroppsvikten. Ändå är hjärnan kroppens viktigaste organ och när den upphör att fungera anser man att livet har flytt. Den hjärna vi föds med i dag är genetiskt sett närmast identisk med den hjärna Cromagnon människorna föddes med för ca 40 000 år sedan. Detta trots att vår livsmiljö ser helt annorlunda ut idag. Vårt sociala kontaktnät är ofantligt rikare än för Cromagnon människan, som under ett år kanske träffade lika många människor som vi gör under en dag. Dessutom översköls vi av information och tekniskt avancerad utrustning i vårt digitala samhälle, medan det teknologiskt mest avancerade föremålet för Cromagnon människan var den hullingförsedda benharpunen. Även om små genetiska förändringar ständigt sker är likheterna mellan Cromagnon hjärnan och den moderna hjärnan extremt mycket större än skillnaderna.

Mycket kunskap om hur hjärnan förändras kommer från studier av effekter då hjärnan berövats inflöde av information som vid exempelvis förlust av någon kroppsdel. Förlorar man ett pekfinger kommer området som tog emot signaler från pekfingret att minska i storlek. Området som tar emot signaler från långfingret kommer istället att breda ut sig. Hjärnkartan har ritats om. All typ av erfarenhet och inläring formar vår hjärna. Våra impulser går via ryggmärgen och hjärnstammen upp till mellanhjärnan. I mellanhjärnan finner man den äggformade kärnformationen thalamus samt ett flertal smärre kärnor, vilka ingår i en gemensam struktur, kallad hypotalamus. Thalamus är en viktig mottagarstation för uppåtgående impulser från ryggmärgen och hjärnstammen. Även banor från lillhjärnan omkopplas i thalamus innan de går upp i storhjärnbarken.

Lillhjärnan har till uppgift att sammanställa all den information från muskler, leder och balansorgan som går under benämningen

djupsensibilitet (proprioception). Genom lillhjärnan kontrolleras omedvetet kroppens hållning och rörelser. Utvecklingsmässigt har lillhjärnan vuxit de senaste miljonerna åren. Talet, läsning och koordination tillskrivs lillhjärnan. Storhjärnan med dess skal, hjärnbarken, består av två halvklotformade hälften, hemisfärerna, vilka är veckade och försedda med vindlingar och fåror. Färgen är grå. Det är den mäktigaste utvecklade delen av hjärnan och den kryllar av hjärnceller. Vi har totalt 18-20 miljarder hjärnceller att jämföra med biets som har 10 000 hjärnceller.

Hemisfärerna åtskiljs av en djup fåra. Den vänstra hemisfären som är detaljorienterad och står för det logiska tänkandet, skickar signaler till den högra kroppshalvan medan den högra hemisfären, som står för färg och form, skickar till den vänstra kroppshalvan. Den motoriska kontrollen av bl.a. ögonrörelserna och ansiktets muskulatur utövas dock av båda hemisfärerna och de sensoriska impulserna från vardera ögat och örat går till båda hemisfärerna. Vardera hemisfär indelas i lober, pannloben, tinningloben, hjässloben och nackloben. Inom dessa lober är olika centra med specifika funktioner lokaliserade. Hjärnan fungerar som en funktionell enhet med nära samverkan mellan olika centra. Storhjärnan omsluter den översta delen av hjärnstammen, vilken som en blomstjälk sticker in i storhjärnan från undersidan.

Vad är stress?

Stress är vår reaktion på obalansen mellan kraven vi utsätts för och de resurser vi har att hantera dessa. De resurser vi behöver för att hantera ett komplicerat liv, (fysisk kondition, sömn, vila, regelbundna matvanor, kunskap och färdigheter), syftar till att bygga upp vår motståndskraft. De skapar en känsla av säkerhet och tillit vilket för en modern människa handlar om en upplevelse av kontroll, stöd från andra samt känsla av adekvata belöningar för ens ansträngningar. Vid stress utsöndras s.k. stresshormoner i blodet. Dessa stresshormoner sätter kroppen i beredskapstillstånd för flykt eller strid – fight or flight. På kort sikt är detta en reaktion som är gynnsam då kroppen förbereds för den fysiska aktiviteten. Koncentrationen ökar, blod frigörs från mage och tarm till muskulaturen, fetthalten i blodet ökar för att underlätta striden eller flykten. Det är nedärvda signaler som ska tala om för oss att en hotande situation har uppkommit och försöka hitta lösningar för oss att komma ur situationen, men idag ut-

nyttjar vi inte alltid den höjda beredskapen. Om kroppen utsätts för stress under en lång tid och oavbrutet belastas av stresshormoner kan en rad fysiska åkommor uppstå.

Hur man upplever situationer bestämmer hur man upplever stressen d.v.s. som positiv eller negativ. En negativt inställd person uppfattar situationen helt olikt en positivt inställd person, t.ex. två personer som ska spela fotboll är båda nervösa inför matchen. De har ”fjärlar” i magen. Den ene personen är negativ. Han upplever en oro och ångest inför matchen. Den andre personen är positiv och uppfattar samma match med ivrig upphetsning. Reaktionen i kroppen är densamma, blod frigörs från mage och tarm till muskulaturen, fetthalten i blodet ökar etc. Skillnaden ligger i hur personerna uppfattar situationen. Den baserar sig på minnen, självförtroende, sinneslag, livssituation o.s.v. Med andra ord finns det ingen fysiologisk skillnad mellan s.k. positiv och negativ stress. Det är inte hur vi har det utan hur vi tar det, som avgör stressens påverkan på oss.

Medicinsk definition av stress

Stress kan också ses som de fysiologisk- hormonella anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar, så kallade stressorer. Stress kan uppstå genom olika typer av påfrestningar, fysiska eller psykiska, inre eller yttre. Det kan vara tung fysisk belastning i arbetet, händelser på arbetsplatsen, hemma, i skolan, på vägen till och från arbetet etc. Även infektioner och andra sjukdomar, stora livshändelser, dåliga levnadsvanor och andra beteenden som påverkar vårt välmående är livsstilsfaktorer som utgör en stressbelastning för oss.

Fysisk aktivitet har visats påverka sinnesstämningen hos vuxna (Gauvin & Rejeski, 1993) och barn (Vlachopoulos et al, 1996) och påverkar våra stressnivåer på ett positivt sätt och har visats ha positiva effekter på den mentala hälsan, minskning av ångest- och depressionstillstånd och fungerar allmänt som en humörregulator (Plante & Rodin, 1990). Både biologiska och psykologiska processer är inblandade i sambandet mellan fysisk aktivitet och mental hälsa. Exempel på biologiska mekanismer som är inblandade är ökningen av kroppstemperaturen, ökningen av adrenalin- och noradrenalinutsöndringen, ökningen av serotonin och dopamin, vilka allihop leder till en känsla av att må bättre och att vara på bättre humör. Motion eller träning kan betraktas som en sorts biofeedback som lär den aktive att själv

reglera sin egen "arousalnivå" och kan på så sätt hantera stressfyllda situationer i livet (Plante & Rodin, 1990). Träningsstillståndet påverkar upplevelsen av fysisk aktivitet. Tränade personer upplever fysisk aktivitet som mer positivt än otränade personer, speciellt vid högre intensitet (Boutcher et al, 1997). Intensiteten i den fysiska aktiviteten har visats ha stor betydelse för effekten på sinnesstämningen (Steptoe & Bolton, 1988) och fysisk aktivitet av medelintensiv intensitet verkar ha bäst effekt på människors känsla av välbefinnande i allmänhet (Moses et al, 1989; Leith, 1994).

Arousal är graden av fysiologisk aktivering och styrs av det autonoma nervsystemet, som är uppdelat i den sympatiska delen respektive parasympatiska delen. Arousal kan variera från extremt låg – personen är medvetlös, till extremt hög. Stressorer utlöser respons i arousalnivån och puls, blodtryck, andningsfrekvens och utsöndring av hormoner förändras. Förändringarna i arousalnivån dvs de fysiologiska förändringarna upplevs också känslomässigt och en kognitiv värdering sker sannolikt alltid. Den individuella värderingen bestämmer också om en hög nivå upplevs negativt (personen känner sig nervös) eller positivt (personen känner sig laddad). På samma sätt kan en låg arousalnivå upplevas som positivt (lugn och ro) eller negativt (uttråkat). Avgörande för i vilken utsträckning vi påverkas av stress är hur vi uppfattar en situation och hur vårt hälsotillstånd är. Vi bedömer vilka resurser vi har och vilka kraven är (Marten et al, 1990; Smith et al, 1990).

Individer har olika medvetna ansträngningar för att hantera svåra situationer som ger upphov till stressreaktioner, så kallade copingstrategier. Dessa strategier utvecklas under barn – och ungdomstiden och kan läras in som färdigheter. Strategierna kan kategoriseras i problemfokuserade och emotionsfokuserade. Problemfokuserade strategier syftar till att aktivt hantera och ta itu med problemen som orsakar stressen eller att fly från dem. Det handlar om att öka ansträngningen och analysera och söka nya lösningar. Emotionsfokuserade strategier syftar till att reglera de negativa känslorna som situationen gett upphov till (Lazarus och Folkman, 1984). Barn som har utvecklat goda copingstrategier är mer effektiva i sin stresshantering (Madden & Fusilier, 1999). Fysisk aktivitet i olika former har visats vara effektivt som stresshantering, både i det akuta stadiet och som ett sätt att vaccinera sig mot stressens skadliga effekter. Herodikos påtalade redan för 2500 år sedan detta och det är även funnit i skrif-

ter i Kina och Indien för 5000 år sedan så det är egentligen inget nytt. Fysisk aktivitet är i sig en stark ”feel-good factor”. Vid fysisk aktivitet produceras dessutom många goda molekyler, bland annat serotonin, dopamin och endorfiner, som påverkar vårt välbefinnande (North et al, 1990; O’Neal et al, 2000).

Hur påverkar stress lärandet och minnet?

De områden i hjärnan som styr minne och inlärningsförmåga heter Hippocampus, (namnet har uppkommit p.g.a. att området liknar en flodhäst som ligger på rygg). Hippocampus i hjärnan blir mindre vid stress, hjärnceller dör och nyproduktionen av hjärnceller avtar. Fysisk aktivitet å andra sidan förnyar hjärnceller. Stress kan också blockera kopplingarna och samverkan mellan våra två hjärnhalvor. Fysisk rörelse är bra för att lösa upp kopplingarna. Att vara riktigt kreativ är att ha samverkan mellan de båda hjärnhalvorna.

Praktiska tips för lärandet

Flera forskare betonar vikten av att genomföra korslaterala rörelser där kroppens mittlinje passeras. Görs rörelserna långsammare får hjärnan tänka till mer. Långsamma rörelser görs även inom bl.a. qi-gong och yoga. Dessa rörelser påverkar vår andning till att bli mer djupare. Detta attraherar vårt parasympatiska, bromsande nervsystem, vilket är motpolen till det sympatiska nervsystemet, och sänker därmed våra stresshormoner. Vi är som mest kreativa då vi är lugna och de bästa idéerna kläcks under den lugna promenaden eller i hängmattan. Rörelsepåuser behöver inte kräva så mycket tid och behöver inte ta stor plats. Man kan göra dessa vid sin egen stol. Kan vissa elever då bli störda av pauser? Man måste lära känna sin grupp att hitta en rätt balans och välja pauserna vid rätt tillfälle.

Stress skapar spänningar i kroppen, men kan med fördel lösas upp av individuella enkla massageövningar. Genom att själv massera ögonen, käkarna, nacken och axlarna kan man lösa upp spänningarna av stress. Även parvis massage som genomförs regelbundet till lugn musik har många fördelar. All form av lugn beröring påverkar hormonet oxytocin som ger upplevelse av välbefinnande. Elever som inte vill beröra med händerna kan rulla en tennisboll i stället. Att gå är riktigt bra för att få igång hjärnan och kopplingarna där emellan. Goda exempel finns från skolor som gör s.k. *walk and talk*. Dessa pedagogiska promenader kan göras i vilket ämne som helst med uppgifter knutna

till ämnet, bara fantasin begränsar. Promenader har dessutom flera hälsomässiga fördelar både socialt och fysiskt.

Vårt vestibulära system sitter i innerörat och har hand om huvudets och kroppens orientering i rummet. Det är viktigt att man får chansen att aktivera det vestibulära systemet under uppväxten. Grovmotoriska rörelser såsom att snurra, gunga och åka karuseller stimulerar detta system och får vätskan i dess båggångar att sätta fart. För mycket stillasittande påverkar läs- och skrivförmågan, minnet och koncentrationen. När man sitter stilla länge hamnar allt blod nere i benen och man tappar koncentrationen. Det har visat sig att gungstolar för äldre gör att minnet fungerar bättre längre.

Att behärska rörelser ger kontroll över kroppen och en känsla av kontroll över livet. Med det kommer en känsla av kontroll över situationer man befinner sig i och yttre krav upplevs som utmaningar istället för belastningar. Dopamin, serotonin, endorfiner är alla hormoner som har med självkänsla och välbefinnande att göra och som utsöndras vid rörelseaktiviteter.

Minne och inläring

Vi tar in information från vår omgivning via våra sinnen. Alla är olika och en del är mer t.ex. visuella och andra mer auditiva. Många av oss har fler kanaler och inte bara en. Förståelsen för våra lärtilar (visuell, auditiv, kinestetiskt och taktil) kan underlätta lärandet. Minnet är starkt knutet till hur man tar in informationen. Att få använda fler kanaler underlättar inläringen.

Våra olika minnen

- korttidsminne
- arbetsminne, ett slags korttidsminne
- långtidsminne, motivation, intresse och sammanhang gör att vi kommer ihåg
- semantiskt minne, behandlar ord och text och är det minne som fungerar sämst
- episodiskt minne, grundar sig på plats, lukt, personliga erfarenheter. Platsminne går tillbaka till platsen där man tänkt en tanke.
- procedurminne, har med inläring av nya rörelser att göra.

För de flesta är det lättare att komma ihåg om man samordnar så många minnen som möjligt. Rörelser underlättar inläringen och det

är lättare att plocka fram det inlärd om det är kopplat till en rörelse. Använder man kroppen när man repeterar kommer man lättare ihåg. Att repetera underlättar för minnet. Ett tips kan vara att titta igenom anteckningar under fem minuter max en timme efter att man har skrivit dessa. Upprepa detta dagen efter och därefter veckan därpå. Upprepa detta en månad senare så sitter det säkert. Det är viktigt att sammanfatta en lektion efteråt likaså att börja en lektion med att ge en återblick på förra.

Att skapa en stressfri och trygg miljö främjar lärandet

Med tanke på hur hjärnan påverkas vid stress och hur stress kan påverka elevers inlärningsförmåga, är det av stor vikt att sträva efter stressfria inlärningsmiljöer. Det finns goda exempel på skolor som ser denna koppling och har infört s.k. antistressregler. Detta yttrar sig i t.ex. vid schemaläggning med längre pauser mellan teoretiska lektioner och gott om tid innan och efter idrottslektioner för dusch och ombyte. En lugn miljö i matsalen ger ett bättre näringsintag och bättre förutsättning för lärandet. Likaså erbjuder en del skolor frukost för elever och man satsar på näringsriktiga mellanmål.

Vidare finns regler kring provtillfällen under terminen för att arbetsbelastningen inte ska bli skevt fördelad. Dagliga promenader garanteras också och många skolor har utökat antal idrottstillfällen per vecka. En tätare vuxenkontakt med bl.a. rastvärdar främjar tryggare raster. En bra start på en ny termin kan med fördel vara en lättare social aktivitet där nya elever får lära känna skolan och andra elever, delar av hjärnan fungerar inte om man känner sig otrygg.

5.6.2 FMS – Fysisk, mental och social utveckling

FMS står för fysisk, mental och social utveckling och är metoder att visa hur elever (genom elevprofil) eller personal (personalprofil) mår på olika arbetsplatser. Det är en enkel, mätbar metod som kan användas för att ge en positiv kraft och energi i skolan på individnivå och för att förbättra skolans hälso-, trygghets- och trivselfaktorer. Metoderna har utvecklats av Acki Wästlund i samarbete med Skandias *Idéer för livet* och Svaneskolan i Lund samt Söderköpings kommun. Idag används elevprofilen av över 120 skolor i hela landet.

På Svaneskolan i Lund började man 2002 med ett hälsoprojekt där FMS ingick och detta är numera ett permanent inslag på skolan. Hälsokartläggningar utförs årligen av både personal och elever. Resultaten

matas in i ett dataprogram som sedan ger underlag för uppföljning av resultaten. Genom att synliggöra de starka faktorerna hos individen motiveras man att fatta hälsofrämjande beslut och ta ansvar för sin egen hälsa.

Elevprofil

Elevprofilen utförs i tre steg och har som syfte att öka elevens insikt och kunskap om livsstilens betydelse för hälsan. I det första steget samlas eleverna i mindre grupper tillsammans med sina idrottslärare och testar sin kondition, styrka, balans och rörlighet. Det andra steget består av frågor kring livsstilsvanor och ett KASAM-test som eleverna besvarar enskilt. Slutligen kommer eleven till ett halvtimmeslångt samtal med en av skolans FMS-utbildade lärare. Där går man gemensamt igenom resultatet från det första fysiska testet och de ifyllda frågeformulären. Man samtalar kring elevens hälsovanor och hälsoupplevelser. Gemensamt fyller man i resultaten och svaren i ett dataprogram. Friskfaktorer och positiva samband söks. Den dialog som samtalet ger leder ofta till att eleven ser sina starka sidor och får en positiv bild av sig själv och detta i sin tur ger dem en tilltro till sin kapacitet att lyckas i skolarbetet.

5.6.3 ART – Aggressiv Replacement Training

En del av hälsobegreppet handlar om frågeställningar som hur man hanterar konflikter, hur man tar kontakt med människor man inte känner, hur man är som förebild. Denna typ av frågeställningar kan hanteras genom ART. Anders Svensson och Margareta Risberg, från Tångvallaskolan i Skanör/Falsterbo är två pedagoger som har arbetat med denna metod. Tångvallaskolan är en hälsoprofilerad skola och arbetar med den fysiska såväl som den psykosociala hälsan. Enligt ART-metoden är ett bra socialt och emotionellt klimat viktigt för all inlärning. ART står för Aggression Replacement Training och är ett program som utvecklades i slutet av 80-talet i USA. Denna metod har med framgång använts inom skola, socialtjänst, ungdomsvård, kriminalvård, idrotts- och fritidsverksamhet runt om i världen.

Enligt Anders och Margareta har skolan i dag ett behov av att arbeta mer med etik och moral bland barn och ungdomar. Utifrån detta används idag ART som ett redskap för att skapa utrymme i undervisningen för reflektion och samtal och syftar till att skolan ska skapa en gemensam värdegrund. ART-lektionerna tränar eleverna genom roll-

spel att hantera situationer som kan uppstå i vardagen. Lektionerna syftar till att utrusta eleverna med ”karta och kompass” för att de ska kunna orientera sig i samspelet med andra och våga göra egna val. ART kan liknas vid livskunskap och har följande målsättning:

- Värdegrund, se allas lika värde, öka den empatiska förmågan, verka för demokratiska processer och motverka främlingsfientlighet
- Förebygga mobbning, konfliktlösning/problemlösning
- Jämlikhet, få möjligheter att skaffa sig social/emotionella färdigheter oberoende från var man kommer ifrån och vilken familj man växer upp i
- Inläring, ett bra socialt och emotionellt klimat är viktigt för all inläring.

Enligt Anders och Margareta innehåller ART framförallt tre huvudkomponenter: interpersonell färdighetsträning, ilskekontrollträning och moraliskt resonerande. Alla tre komponenter hänger ihop med hur vi ska förhålla oss till varandra och hur vi ska kunna få en bättre självkänsla och självtillit.

Genom att utbilda flera pedagoger på samma skola har personalen möjlighet att stödja varandra, driva gemensamma projekt, utbyta erfarenheter samt arbeta fram gemensamma strategier och förhållningsätt.

6. Hälsa och lärande – gynnas av samma generella faktorer

I *Från dubbla spår till elevhälsa – i en skola som främjar lust att lära, hälsa och utveckling* (SOU, 2000:19, Utbildningsdepartementet) har utredaren som en av sina utgångspunkter att

... hälsa och lärande gynnas av samma generella faktorer och att begreppet 'empowerment' sammanfattar faktorernas betydelse för individen.

Begreppet *empowerment* beskrivs som i vilken mån individen upplever och förstår sammanhang och meningsfullhet i sin vardag samt i vilken mån hon kan påverka sin situation utifrån de upplevda sammanhangen. Avgörande för både lärande och god hälsa är alltså att individen upplever ett sammanhang, förstår och känner delaktighet samt kan påverka sin situation. Detta synsätt har utgjort grunden för arbetet med hälsofrämjande skolutveckling och genomsyrar allt ifrån regeringspropositionen som följde på utredningen till regionala och lokala styrdokument och handlingsplaner.

6.1 En optimal lärmiljö

Deltagarna i tankesmedjan har diskuterat hur en optimal lärmiljö kan se ut med utgångspunkt ifrån begreppen hälsa och lärande och hur de samverkar. Vi har haft avsikten att koppla teori till praktik och att försöka utforma framtidsvisioner användbara för den lokala skolan. Här kommer några exempel på vad som figurerat i våra diskussioner.

Instruerande eller konstruerande skola

Flera deltagare i tankesmedjan betonade i diskussionen att skolans

uppdrag har förändrats från att endast förmedla kunskap (instruerande skola) till att främja lärande (konstruerande skola). Följande modell kan utgöra ett underlag för en sådan diskussion.

| | Instruerande skolan | Konstruerande skolan |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Undervisning | Lärarcentrerad Föreläsande | Lärandecentrerad Interaktiv |
| Läraryrollen | Förmedlare av fakta Alltid expert | Samarbetspartner Ibland expert |
| Elevrollen | Lyssnare Aldrig expert | Samarbetspartner Ibland expert |
| Elevers arbete | Memorerar fakta | Undersöker fakta |
| Kunskapsmål | Fakta | Förståelse |
| Goda resultat | Mäts i kvantitet | Mäts i kvalitet |

Källa: (Krantz & Persson, 2002)

A-, B- och C-miljö för läs- och skrivprocessen

När det gäller utvecklingen av elevernas läs och skrivutveckling kan de olika förutsättningar som elever erbjuds delas upp i olika miljöer (Skolverket, 2000). I A-miljön, ett flerstämmigt klassrum, arbetar man relativt systematiskt och medvetet med läs- och skrivprocessen i ett utvecklingsperspektiv. Eleverna ingår i kommunikativa sammanhang som på många sätt stöder och stärker deras läs- och skrivutveckling. Läs- och skrivprocessen utgör också i hög grad ett aktivt och verksamt undervisningsled i många ämnen. B-miljöerna beskrivs som tvåstämmiga och läs- och skrivutvecklingen genomförs inte lika systematiskt och medvetet. C-miljöer brukar beskrivas som enstämiga och där råder nästan en total avsaknad av en medveten läs- och skrivprocess. I den mån läs- och skrivprocessen alls kommer upp till ytan i ett utvecklingsperspektiv eller i olika ämnen, är det oftast tack vare det läromedel som används. Enligt flera av deltagarna i tanke- smedjan kan begreppen lärande och hälsa i samspel framförallt skönjas i en A-miljö.

Ämnesövergripande arbetsområden

Den verklighet eleverna möter utanför skolan är inte uppdelad i äm-

nen. Ämnesövergripande undervisning innebär att i varje arbetsområde integreras flera olika ämnen. Enligt läroplanens mål och riktlinjer utgör samverkan mellan skolämnena en nödvändighet för att möjliggöra en allsidig och meningsfull kunskapsutveckling. Genom att arbeta ämnesövergripande strävar skolan efter att eleverna ska få se samband, sammanhang och helheter. Medskapande, kreativitet och entreprenörsanda blir honnörsord i ett ämnesövergripande arbetsområde. Lärare i en skola som arbetar ämnesövergripande blir med sin specialkompetens även generalist, det vill säga att de blir duktiga på att korsläsa kursplaner även i de ämnen de inte är utbildade i. Det kan gynna eleverna, för på så sätt blir lärarna bättre handledare även i andra ämnen.

Hälsa och lärande i ett ämnesövergripande perspektiv

I betygskriterierna betonas hälsofrågor i idrott och hälsa, hem- och konsumentkunskap, kemi och biologi. Att integrera hälsoaspekter i dessa ämnen i ett arbete som reflekterar över sambanden mellan kost och hälsa skulle definitivt följa respektive kursplan samtidigt som det skulle skapa en helhet för eleverna. Vidgar man perspektivet något finns det fler ämnen som skulle kunna bidra. Kursplanen i geografi och samhällskunskap har mål att sträva mot som framhäver vikten av reflektion kring hållbar samhällsutveckling. I diskussionen av hur arbetet skall genomföras och på vilket sätt det skall redovisas är svenskämnet givet, enligt Krantz och Persson (2002). Flera deltagare i tanke-smedjan ställer sig frågan hur ett arbetslag skall organiseras så att det underlättar detta arbetssätt?

Olika inlärningsstilar

Enligt Dryden och Voss (1994) har varje individ sin egen inlärningsstil och varje individ har sina starka sidor och svaga sidor. Frågan är hur varje lärare tar hänsyn till elevens starka sidor? Får varje elev lära sig på sitt sätt? De senaste åren har mycket diskussioner och forskning handlat om olika sätt att ta till sig kunskap. Hur kan då skolan främja lärandet? Skall skolan undervisa likartat eller mer individanpassat? Enligt våra diskussioner är det en självklarhet att det ger bättre resultat om skolan har arbetssätt som stimulerar olika inlärningsstilar. Exempelvis menar Dryden och Voss (1998) att ca 80% av inlärningssvårigheterna har med stress att göra.

6.1.2. Optimala lärmiljöer ur ett förskoleperspektiv

Fysisk inomhusmiljö

I förskolan betonar man den sociala samverkan och att det är viktigt att miljön lockar till ett socialt samspel. Det ska finnas en balans mellan färdigt material och möjlighet att kreativt utforma och tillverka egna. Materialet måste vara lättillgängligt för att de själv kan nå och ta vad de behöver. Här ser man tydligt hur det sociala samspelet ger träning i skrivning, räkning, språket, minnet, begrepp och perception.

Anpassade utomhusmiljöer

Utomhus är det av stor vikt att gården är lummig, kuperad och roligt utformad. Möjlighet att kunna leka med vatten på ett eller annat sätt är alltid lika uppskattat. Lekredskap som gynnar det vestibulära systemet som gungor, linbanor och andra redskap där man snurrar runt. Detta gynnar minnet och lärandet. Det skall också finnas stora ytor där man förutom att sparka boll kan ha gemensamma lekar många tillsammans. Lika viktigt är det att det finns små ”rum”, där barnen kan leka ostört sina rollekar och bygga kojor.

Inflytande och delaktighet

Inflytande och delaktighet är ett viktigt inslag i förskolans verksamhet. Detta kan gälla allt från att själva lägga upp maten till att kunna vara med och bestämma planeringen för en samling eller att tillverka en matsedel. En viktig målsättning är att känna att barnens önsningar tas på allvar och bearbetas av de vuxna och barnen tillsammans, hur små eller stora de än tycks vara. Kanske önskingen inte går att genomföra, men då har man kommit fram till det tillsammans och vet varför.

Genus

En annan viktig målsättning utgörs av ett jämlikt bemötande av barnen där alla individers intresse tas tillvara. Det handlar om att erbjuda olika material och locka till olika sorters aktiviteter. Att ibland förskollärare organisera leken där barn som annars inte skulle våga ta kontakt med andra får möjlighet att göra detta. Genom en s.k. kompensatorisk jämställdhetspedagogik kan personalen styra aktiviteten så att barnen får prova på lekar som de annars inte självmant skulle ha vågat välja. Nu blir det legalt att leka med bilbanan eftersom någon annan bestämt det. Meningen med ett aktivt genustän-

kande är att det skall finnas lika möjligheter för både flickor och pojkar och att bredda könsrollerna.

6.2 Pedagogiskt drama

Pedagogiskt drama är ett mångfasetterat begrepp och i flera avseenden ett mycket mångtydigt begrepp. Pedagogen har ett syfte med övningarna och detta syfte kan vara föränderligt över tid då gruppen förändras och även dess behov. Syftet med pedagogisk drama kan exempelvis vara att knyta samman gruppen, skapa en gemenskap, att alla ska kunna vara med alla, arbeta mobbningsförebyggande och stärka självkänslan och självförtroendet hos individerna. Förespråkare för pedagogiskt drama menar att drama stärker den psykosociala hälsan genom att tryggheten och gemenskapen i gruppen stärks. Dessutom påverkas den fysiska hälsan då många av övningarna innefattar mycket rörelse bidrar till rörelseglädje.

Ett ytterligare argument för pedagogiskt drama går att finna i våra läroplaner. Alla de mål som nedan framgår är hämtade från respektive läroplans avsnitt *Normer och värden*. De sammanfattar pedagogiskt dramas syften på ett överskådligt sätt.

7. Psykosocial hälsa och lärande

Flera deltagare i tankesmedjan framhåller i diskussionen att den psykosociala hälsan påverkar lärande framförallt genom elevernas känsla av trygghet. Även Wahlström (1993) menar att trygghet är en av de viktigaste förutsättningarna för att individen ska kunna utvecklas och lyckas i livet. Han sammanfattar sina synpunkter vad det innebär att vara trygg i följande lista:

Att jag vågar hävda min åsikt, även om den inte delas av andra
Att jag vågar vara med och bestämma, ta ansvar och stå för mina beslut
Att jag vågar pröva nya saker, även om jag inte är säker på att lyckas
Att jag vågar vara mig själv både till det yttre och till det inre
Att jag vågar bejaka det som är bra hos mig själv och acceptera det som är mindre bra
Att jag vågar lyckas
Att jag vågar hävda mina önskningar och mina behov i min grupp
Att jag är generös mot andra och gör dem och mig synliga
Att jag inte upplever avvikande åsikter som hotfulla
Wahlström (1993)

7.1 Trygghet genom tillåtande klimat

Enligt Wahlström (1993) innebär ett tillåtande klimat att barn, ungdomar och vuxna i alla led respekterar och tar hänsyn till varandra. Genom att arbeta för en öppenhet skapar man ett tryggare och mer tillåtande klimat. Det måste vara tillåtet att göra fel, att få vara sig själv och att ge uttryck för sina tankar och åsikter. Självförtroende är att tro på sig själv och sin förmåga. Han betonar att det som barn är avgörande att bli bekräftad som den person man är och att få känna

sig värdefull. Det finns elever som går igenom hela sin skoltid med känslan av att inte vara värda något. Att arbeta med flexibla grupper och med små grupper kan vara en lösning för att komma bort från olika roller och förväntningar. Enligt Dysthe (2001) går många barn och ungdomar helt upp i sina olika roller. Därför är det extra viktigt att läraren försöker se till att eleverna får en chans även om deras prestationer är svaga och att man utgår från att det alltid finns en utvecklingszon där elevernas motivation och vilja att prestera kan mobiliseras genom positiv bekräftelse och uppmuntran.

Ömsesidig respekt

I *Elevhälsan idag*, en skrift utgiven av specialpedagogiska institutet, kan man läsa om många goda exempel där man visar på att lärande och hälsa hör ihop. Till exempel har man i Tyresö i Stockholms län infört en aktivitet, *Livsviktig*, vilket är schemalagd för både elever och personal. För eleverna handlar det om att träna sig i att våga stå för sin åsikt. För personalen innebär det kontinuerlig fortbildning med fokus på bemötande. Aktiviteten gör också att personalen lär känna varandra bättre eftersom livsviktiga frågor diskuteras. Detta skapar trygghet och bidrar till ökad ömsesidig respekt.

I Örebro arbetar flera lärare utifrån *Vägledande samspel för goda möten*, (International Child Development Programmes – ICDP), vilket är en metod som utvecklats vid Oslo universitet. Grunden är samspelen mellan människor, barn och vuxna samt barn sinsemellan och vuxna sinsemellan. Dessa samspel är uppbyggda kring åtta teman som till exempel: ge beröm och bekräfta barnet samt god dialog med barnet. Att dialogen och samtalet mellan elev och pedagog är viktig är en självklarhet.

7.3 Trygghet genom vuxna förebilder

Enligt skolans styrdokument skall alla vuxna i skolan vara tydliga och synliga förebilder. Att vara en förebild som vuxen i skolan kan innebära att man lyssnar aktivt, ser och ger positiv feedback. Trygghet är grunden och därmed en förutsättning för lärande. Om man mår bra är det lättare att lära och om man klarar sig i skola leder det ofta till att man mår bra.

7.4 Trygghet genom relationer

En god lärandemiljö, i vilken eleverna kan utvecklas genom att de förstår och känner trygghet, delaktighet och tillhörighet, präglas av goda relationer på alla plan; elev–elev, elev–vuxna, vuxna–vuxna, skola–föräldrar. I de elevintervjuer som tankesmedjan genomfört bekräftar barnen och ungdomarna just goda relationers betydelse för hälsan och trivseln. ”Att ha en kompis” kommer högt upp på listan över det som får dem att må bra. För att skapa goda relationer på en skola krävs det, enligt SOU 2000:19, att personalen och eleverna samtalat, diskuterat och reflekterat över arbetsätten och hur man möter varandra. Det krävs en samsyn och ett samarbete personalgrupper emellan liksom ett samarbete med föräldrarna. Hur kan man då arbeta praktiskt för att skapa goda relationer?

7.4.1 Elev–Elev

Kompissamtal

Enligt Edling. (1995) är det vanligt att de yngre barnen att man arbetar med s.k. *kompissamtal*. Dessa kan ha olika innehåll och vara organiserade på olika sätt men används som ett verktyg att motverka mobbning och kränkande behandling samt stärka elevernas självbild. Genom pedagogstyrda gruppamtal tränas eleverna bl.a. i att hantera och lösa konflikter, kunna stå för sina handlingar, känna empati och bekräfta varandra och ge positiva omdömen. Metoden kan användas som ett regelbundet inslag i skolarbetet eller vid behov. Flera deltagare i tankesmedjan framhåller att detta kan vara en metod som går att anpassa och använda även med de äldre barnen Typiskt för denna verksamhet är att man arbetar med flickor och pojkar var för sig. Innehållet i arbetet kan variera från att man gör en aktivitet tillsammans till att man jobbar med drama och värderingsövningar. Det väsentliga är att pojk- och flickgruppen blir ett identitetsstärkande forum som ger utrymme för att t.ex. behandla ämnen som kan kännas svåra att prata om när båda könen är representerade. Syftet är att individerna ska känna att de kan slappna av och vågar vara sig själva. Detta kan vara viktigt både för yngre och äldre barn och elever.

Livskunskap

Många skolor har infört ämnet Livskunskap på schemat. Precis som i flera av ovan nämnda aktiviteter kan detta ämne var organiserat på

många olika sätt och ha ett innehåll med stor variation. Gemensam nämnare för ämnet är att det ska ge kunskap för livet, kunskap som ofta kanske faller lite utanför de traditionella skolämnena. Vanligt är att man genom reflekterande samtal, värderingsövningar och drama jobbar med värdegrunden och hälso- och livsstilsfrågor. Tillsammans tränar man social kompetens, känslohantering och empati. Man kan också arbeta med motivation, självkänedom och självkänsla. Väljer man att införa ämnet *Livskunskap* kan man med fördel utnyttja personalens breda kompetens och involvera t.ex. dramapedagogen, idrottläraren, hem- och konsumentkunskapsläraren och personal från elevvårdsteamet.

Antimobbningsverksamhet

Alla förskolor och skolor är enligt lag skyldiga att utforma en handlingsplan mot mobbning och kränkande behandling. Hur själva arbetet praktiskt ser ut står varje enskild skola och förskola ganska fritt att utforma och det finns flera metoder och modeller att arbeta efter. Vanligt är att man har ett antimobbningsteam bestående av vuxna på skolan. Många skolor låter dessutom eleverna ta aktiv del i arbetet genom t.ex. trygghetsråd eller AMOR, (antimobbningsråd), som består av vuxna och klassrepresentanter. De sistnämnda benämns ibland kamratstödjure. Ett trygghetsråd arbetar t.ex. med hur man har det i klasserna och på rasterna. De får komma med förslag, bolla idéer och dela med sig av egna erfarenheter. Vid mobbningsituationer agerar de omedelbart. Att arbeta med tidigare nämnda verksamheter, såsom drama, ART och kompissamtal kan också vara ett led i en skolas antimobbingsverksamhet.

7.4.2 Elev-Lärare

Hanterbara grupper

I tankesmedjans diskussioner angående förutsättningarna för goda relationer mellan vuxna och barn/elever kom hanterbara grupper att framstå som en av de viktigaste aspekterna. Om man som vuxen ska ha möjlighet att möta varje individ på dennes nivå, ha tid att lyssna och bekräfta, samtala och reflektera och skapa en socialt stödjande miljö för lärande, måste man få arbeta med en grupp som för ändamålet är hanterbar. Att ange exakt hur stor en hanterbar grupp är blir en omöjlighet då det naturligtvis är beroende på ett antal olika fakto-

rer. En gruppens hanterbarhet beror bl.a. på individerna som ingår i gruppen, pedagogen som leder den och vad man arbetar med.

Mentorskap

Det kan kanske tyckas självklart att man som pedagog får vara mentor för barn och elever som man faktiskt möter i det dagliga arbetet, men så är inte alltid fallet. Tankesmedjan anser dock att det är svårt att bygga upp den relation som behövs för att kunna utöva ett mentorskap med allt vad det innebär om man inte arbetar nära individen i fråga. Som mentor följer man individens utveckling och stöttar när det gäller att sätta upp mål för arbetet, bl.a. i form av IUP (*individuell utvecklingsplaner*). En mentor har det övergripande ansvaret för att individen når de aktuella målen och för samarbetet med hemmet. Denne håller även i utvecklingssamtal och eventuella mentorssamtal. Naturligtvis blir detta arbete svårt att genomföra om man inte möts flera gånger under en arbetsvecka.

Delaktighet, tydlighet och rättvisa

Att ha bra lärare och att få vara med och bestämma, menade de elever som Tankesmedjan intervjuade, var viktiga faktorer för en god hälsa. Vad är då en bra lärare? Ja, enligt eleverna ska en bra lärare bl.a. vara rättvis och lyssna på dem. Det är viktigt att de vet vad som gäller, oavsett om det gäller arbetets mål eller regler, och att de får vara delaktiga i planering och beslut.

För att eleverna ska få utöva inflytande och medverka i beslut kan man arbeta för en aktiv och utvecklad rådsverksamhet, som inte bara består av det obligatoriska elevrådet. Tångvallaskolan i Skanör är en skola som arbetar aktivt med olika typer av råd för att så många som möjligt av skolans elever ska vara delaktiga i demokratiska beslutsprocesser. På skolan finns råden; friends, elevskydd/trivselråd, idrottsråd, mat- och caféråd, IT, mediateksråd samt miljöråd. Eleverna i år 2–5 deltar i fyra av råden och i år 6–9 deltar man i alla. Råden består av två representanter från varje årskurs. Råden träffas minst varannan vecka (www.vellinge.se).

7.4.3 Skola–Föräldrar

Enligt styrdokumentet skall förskolan/skolan skapa goda förutsättningar för barns och elevers utveckling och lärande i samråd med föräldrarna. Föräldrarnas kunskap om sitt barn är av avgörande betydelse.

delse för att skapa en helhetssyn på barnets utveckling. Det är därför viktigt att förskolan/skolan öppnar upp för föräldrarnas medverkan och inflytande gällande sitt barns skolgång. Förskolan/skolan måste skapa mötesplatser för denna samverkan och för att samverkan ska fungera krävs goda relationer. Skolkonferensen är ett lagstadgat organ för elev- och föräldrainflytande men frågan är hur man skapar andra mötesplatser för och goda relationer mellan den pedagogiska verksamheten och barnens och elevernas föräldrar?

Utvecklingssamtalet

Utvecklingssamtalet är kanske den mest naturliga arenan för föräldradeltaktighet. Föräldrarna ska ha möjlighet att komma väl förberedda till detta samtal. De omdömen som ofta ligger till grund för samtalet ska barnet/eleven och föräldrarna ha kunnat ta del av innan samtalet äger rum för att pedagogen inte ska behöva ”avrapporera” dessa under själva samtalet. I möjligaste mån är det också bra om förälder och barn/elev funderat på nästa steg i utvecklingen och vad som ska formuleras i utvecklingsplanen. Pedagogen fungerar då endast som ett stöd i processen. Denna arbetsgång öppnar upp för ett mer elev- och föräldraaktivt utvecklingssamtal.

En öppen skola

Flera deltagare i tankesmedjan menar att förskolan/skolan bör arbeta för att vara öppen för föräldrarna på åtskilliga sätt, inte bara vid utvecklingssamtal, föräldramöte, klasskvällar och dyl. Ett exempel på en sådan verksamhet utgörs av att många förskolor/skolor arbetar med s.k. Öppet Hus. Denna verksamhet kan ta sig olika uttryck men har som syfte att visa upp verksamheten för föräldrar, släkt och allmänheten. Under Öppet Hus-aktiviteter ges möjlighet till samtal med förskolans/skolans personal och barn/elever och föräldrar får då tillfälle att tala även med de pedagoger som inte är barnets/elevens mentor/er. Barnen/eleverna medverkar aktivt genom att t.ex. delta i lektioner, redovisa arbeten och projekt och presentera delar av verksamheten.

Föräldrautbildning

Många skolor erbjuder föräldrakvällar. Dessa har syftet att stötta föräldrar i föräldraskapet genom att ge kunskap i och sprida information om, för föräldrar, angelägna ämnen. På Fågelskolan i Lund bjuder man in till cirka tre kvällar/termin. Skolans personal kan stå

för innehållet genom att t.ex. presentera en del av verksamheten såsom; hur arbetar specialpedagogteamet på skolan? hur arbetar skolan för att nå målen i matematik? Ett annat alternativ innebär att man bjuder in personer utifrån eller i närområdet. Det kan exempelvis vara närpolisen som berättar om hur de arbetar med barnen och ungdomarna i närområdet eller andra sakkunniga som informerar om hur man som förälder kan engagera sig i sina barns Internetanvändande för att minimera risker.

8. Fysisk hälsa och lärande

8.1 Utökad tid för idrott och hälsa

Den tilldelade tiden för ämnet Idrott och hälsa i skolan har minskat till nivåer som inte är önskvärda enligt ett antal studier (Booth et al, 1997; McKenzie et al, 1995; Simons-Morton et al, 1994). I Sverige drogs tiden för ämnet Idrott och hälsa ner vid läroplansrevideringen 1994. Den tilldelade tiden för ämnet ger Sverige 24:e plats bland 25 länder i Europa, dvs näst sist (Armstrong & Åstrand, 1997). Det råder en stor ämnesträngsel i skolan och konkurrensen om undervisningsminuterna är stenhård. De politiska och filosofiska uppfattningar som råder i samhället styr de prioriteringar som reglerar tidsanvändningen via läroplaner, timplaner och indelning i så kallade kärnämnen och övriga ämnen. Den förmodade största barriären för att öka tiden för ämnet Idrott och hälsa är rädslan för att det stjälar tid från de teoretiska ämnena. Dock visade en studie att även om ämnet fick mer tid på de teoretiska ämnenas bekostnad så resulterade det inte i någon nedgång i prestationerna i de teoretiska ämnena (Shephard et al, 1994). Andra studier har också visat att de teoretiska prestationerna förbättrats vid utökad fysisk aktivitet (Ericsson, 2003). Att utöka tiden för idrott och hälsa i skolan handlar egentligen om att återta förlorad tid från tidigare läroplaner och kursplaner. Sedan Lp094 infördes har timfördelningen för ämnet minskat med 20% i grundskolan och 40% på gymnasiet. Flera organisationer och även statliga instanser uttrycker ett tydligt missnöje med denna utveckling. Enligt ett nyhetsbrev från Riksidrottsförbundet uppmanar också Europaparlamentet medlemsstaterna att idrott bör vara ett obligatoriskt ämne i skolan minst 3ggr/vecka.

Skolan har ett ansvar för daglig fysisk aktivitet för alla elever inom ramen för skoldagen, samt att uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor. Detta har tydliggjorts genom tillägg gjorda 2003 i läroplanerna för både det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolformerna. Läroplanstexterna i Lp094 och Lpfö98 ger inte några anvisningar om hur mycket tid som skall anslås per dag eller närmare definition av fysisk aktivitet. Regeringen har dock gett uttryck för att minst 30 minuter per dag kan vara ett riktmärke. Grundläggande utgångspunkter i arbetet med uppdraget är att alla barn och unga skall erbjudas daglig fysisk aktivitet. Läroplansuppdraget riktar sig till alla verksamma i skolan, i alla skolans ämnen och alla delar av skolans verksamhet. Uppdraget handlar inte endast om ämnet Idrott och hälsa även om idrottslärares kompetens skall ses som en viktig tillgång.

Tillägget är enligt flera deltagare i tankesmedjan vagt formulerat och inte speciellt tvingande att genomföra. I styrdokumentet definierar man inte vad man specifikt menar med fysisk aktivitet, men eftersom begreppet används i läroplanerna måste man anta att det rör sig om vedertagen definition, dvs pulsen, andningen och energiomsättningen skall ökas. Rekommendationerna för barn och ungdomar gör gällande att det skall vara måttlig till kraftfull fysisk aktivitet. När det gäller tillägget i styrdokumentet om daglig fysisk aktivitet i alla skolans ämnen så är det mycket positivt utifrån att fler lärstilar tillgodoses. Men när det gäller utifrån perspektivet fysisk aktivitet så är det otillräckligt. Formuleringarna är vaga och fritt för enskilda lärares goda vilja att tolka att göra eller inte göra. Dessutom beaktas inte intensiteten alls.

Skolan som hälsoarena

Skolan är en samhällelig institution där alla barn och ungdomar vistas och är på så sätt en viktig arena för hälsofrämjande åtgärder, bland annat genom att se till att deras vardag innehåller fysisk aktivitet, att utbilda dem motoriskt och att inspirera till livslång fysisk aktivitet. Tonåringen är intressant på många sätt. Det sker stora förändringar kroppsligt sett, men också mentalt formas tonåringen från att vara barn till att mer likna den vuxne. Tonåringen är ett resultat av sin barndom och samtidigt en förutsägelse om sitt vuxenliv. Den svenska gymnasieskolan omfattar både teoretiska studieförberedande och praktiska yrkesförberedande program. Resultat från en studie visade att elever på de praktiska programmen, som leder till yrken med fysisk

belastning och hög prevalens av yrkesskador, hade markant lägre fysisk kapacitet än kamraterna på de teoretiska programmen (Sollerhed & Ejlertsson, 1999). Det är en absurd situation att de med sämst fysiska förutsättningar går till de tyngsta jobben och startar arbetslivet med klen fysik. Detta kan ses som ett stort misslyckande från skolans och samhällets sida. Sjukskrivningar och förtidspensioneringar kostar samhället stora summor årligen och för individen är det ett personligt lidande och nederlag. Tonåringen har hunnit långt i sin utveckling, både kroppsligt och i formandet av vanor och attityder och stora förändringar måste göras långt tidigare än i gymnasieskolan.

Fysisk aktivitet i gymnasieskolan är också viktig, tonåringens vardag skall också vara rörlig och formandet av attityder pågår fortfarande, men mycket mer skall ha gjorts tidigare i barndomen. En annan viktig aspekt är att tonåringen inom en ganska snar framtid själv är förälder och påverkar i sin tur sina barn attitydmässigt och som förebild. Påverkan sker också genom så kallade *biological imprints*. Det har visats att flickor med låg fysisk status och övervikt föder barn som har ökad benägenhet att utveckla flera sjukdomstillstånd (Lundberg, 1993).

För att studera om det gick att förändra barns fysiska status med hjälp av åtgärder (intervention) inom skolans ram genomfördes en longitudinell studie under en treårsperiod. Två likvärdiga skolor med barn i 6-12 årsåldern deltog i studien. Den ena skolan var interventionsskola och den andra normskola. Barnen på interventionsskolan hade utökad tid för Idrott och hälsa så att de hade fysisk aktivitet varje dag och barnen på normskolan hade enligt stipulerad tid, dvs. en till två gånger per vecka. Efter tre års intervention visade mätresultaten att barnen på interventionsskolan hade mer positiva förändringar än barnen på normskolan. Barnen som hade haft mer fysisk aktivitet hade högre fysisk status, speciellt gällde detta den motoriska förmågan och konditionen. Även förändringen i BMI (Body Mass Index) var mer positiv bland barnen på interventionsskolan. Utökad fysisk aktivitet visade att ökningen av BMI, men kunde inte helt stoppa den excessiva viktökningen (Sollerhed & Ejlertsson, 2007).

Eftersom svenska barn är institutionaliserade i stor utsträckning och vistas stor del av sin vakna tid i förskola och skola är det viktigt att förskola/skola tar ett större ansvar för att främja fysisk aktivitet för att "vaccinera" barnen mot både livsstilsrelaterade och stressrelaterade sjukdomar. Fysisk aktivitet har gynnsamma effekter på den

fysiska och mentala hälsan och är för den växande individen livsnödvändigt. Det vet man nu och det visste man för 5000 år sedan! Samtidigt finns det en risk att vi går mot en alltmer stillasittande tillvaro där fysiska arbetsmoment helt håller på att försvinna. Barn leker inte ute med varandra i samma utsträckning som förr. Istället har datorer och tv-spel tagit överhand. Vi upplever också att deltagandet i den organiserade idrotten genom föreningslivet minskar. Har fysisk aktivitet har blivit en klassfråga?

8.2 Kost och tandhälsa

I begreppet hälsa ingår naturligtvis även elevernas tandvård. Flera skolor i Sverige har just därför börjat med undervisning i tandhälsa både för elever och föräldrar och några skolor har återinfört fluorsköljning för elever. Att använda budgetanslag till preventiv hälsovård är möjligt för alla folktandvårdskliniker. I Region Skåne finns exempelvis flera folktandvårdskliniker som sponsrar fluor till elever och dessutom har en tandsköterska som stöd till skolorna. Att samverka med folktandvården och ta del av Tandläkarförbundets uppmaning har hörtsammats av många skolor angående Noll-tolerans när det gäller söta livsmedel. Exempelvis har Skanörs folktandvård sponsrat fluorsköljning och tandsköterskekompetens till skolorna i upptagningsområdet sedan 2001. Enligt region Skånes läns tandläkare kan man inte generellt dra slutsatsen om ökningen av fluor har bidragit till förbättringen.

Tillskottet av fluor är beroende dricksvattnets sammansättning och därmed är fluorsköljningen i Skanör bara en del i åtgärderna. Troligen är det medvetenheten om god tandhälsa som ökat genom information vid klassmöten och undervisning som är den största orsaken till förbättringarna. Nedan följer en jämförelse av elevers tandhälsa i några utvalda kommuner under 2001–2006.

TANDHÄLSA FOLKTANDVÅRDEN SKÅNE

| | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| Bjärred | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 5 |
| Bunkeflo | 1 | 1 | 3 | 6 | 5 | 18 |
| Höllviken | 18 | 10 | 16 | 11 | 5 | 4 |
| Lomma | 13 | 8 | 17 | 27 | 27 | 2 |
| Skanör | 72 | 41 | 26 | 18 | 23 | 6 |
| Vellinge | 47 | 28 | 36 | 47 | 33 | 23 |

*Siffran anger ranking, ju lägre siffra desto bättre tandhälsa.
(Folktandvården i Skanör 2007)*

8.3 Rastaktiviteter

Av de interjuver vi gjorde med elever år F-9 i tankesmedjan framgår det tydligt att den viktigaste faktorn för att må bra, uttryckt av i stort sett alla elever oavsett ålder, är att ha kompisar och att känna sig trygga i skolan. Vuxnas engagemang även på raster är med andra ord mycket viktig för elevernas hälsa. Intervjuerna visar att om elever känner sig trygga och säkra under skoldagen och har kamrater som man har trevligt tillsammans med är det lättare att koncentrera sig på lektionerna. Om man däremot är rädd och osäker och dessutom inte har någon att vara med går det mycket energi till tankar och känslor kring den egna situationen och det blir svårt att följa med i undervisningen. De flesta trakasserier elever emellan sker när inte skolpersonal är närvarande, på väg till och från skolan på raster och under friare aktiviteter. Är då den fria rasten bästa valet för alla elever? Några alternativ kan vara rastklubbar, rastvärdar, rastinspiratörer, veckans/månadens lek, eller samarbete med kommunens föreningsliv genom *Idrottslyftet*

8.4 Ämnesövergripande

För att arbetet med fysisk aktivitet ska få varaktig effekt, d.v.s. bli en naturlig del av dagen under hela livet för elever bör skolan inte endast se fysisk aktivitet som ett speciellt skolämne eller annan avgränsad aktivitet som enbart läggs på särskild tid. Läroplanens kunskapssyn betonar fakta, förståelse och förtrogenhet och har mycket gemensamt med hälsobegreppet som utgår från begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet (KASAM).

9. Kost och lärande

MATEN ÄR EN VIKTIG FAKTOR för att uppnå en hälsosam livsstil. Att förstå varför vi bör äta, vad vi äter och när vi äter är en förutsättning för att kroppens funktioner ska fungera. Vi orkar mer och får en bättre koncentration om kroppen mår bra.

9.1 Hem och konsumentkunskap

Enligt Lp094 ska alla elever i grundskolan ha skolämnet *Hem och konsumentkunskap*. Idag fördelas ämnet olika på årskurser på olika skolor, beroende på tillgång till hushållslärare och undervisningskök. Genom HK, ledda av utbildade hushållslärare, kan eleverna erbjudas konkreta tips för hur de kan tänka och handla kring sin egen hälsa och de kan bli hjälpta på vägen att göra smarta val.

Enligt läroplanen för grundskolan kan elever själv genom kunskap om kroppens behov skapa förutsättningar för egna goda prestationer och egen livsglädje. Barn och elever måste få hjälp att hitta sin egen livsstil med fasta rutiner för att må bra. Det är viktigt att även föräldrar involveras i arbetet, genom information på föräldramöten och under liknande sammankomster kan personalen och skolmåltidspersonal informera om matens betydelse och hur en god hälsa har direkta kopplingar till barnets prestationer. Föräldrarna besitter ett stort ansvar för att skapa friska, pigga, glada och uthålliga barn.

I Lp094 kan man utläsa i *Mål och riktlinjer*

skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan.

skolan ska samarbeta med hemmen i elevernas fostran och gemensamt ansvara för elevernas skolgång och skapa bästa möjliga förutsättningar för barns och ungdomars utveckling och lärande.

9.2 Nationella råd

Livsmedelsverket fick av regeringen i uppdrag 2005 att utarbeta råd och riktlinjer för förskola, skola och fritidshem med syfte att främja goda matvanor bland barn och ungdomar. Råden och riktlinjerna vänder sig till alla, (beslutsfattare i kommunen, kostchefer, upphandlare, rektorer, kökspersonal och pedagogisk personal). Nu kan förskolorna också med hjälp av ett webbaserat certifieringsverktyg testa innehållet i sina måltider. Tanken är att verktyget ska fungera som en hjälp för förskolorna att utvärdera sina måltider och få konkreta tips på vad som kan förbättras (www.slv.se).

9.3 Mat och måltidsmiljön

De flesta barn äter sina måltider utanför hemmet och har andra vuxna än sina föräldrar som har inflytande över deras matvanor. Det är vida känt att barn tar efter vuxnas beteende och vanor, vilket sätter press på oss vuxna som förebilder. Den pedagogiska måltiden har ett ypperligt tillfälle och viktig funktion att fylla genom att visa hur vi äter, tallriksmodellen, föra samtal om vilken nytta maten gör i kroppen, var kommer maten ifrån, beteende mm.

9.4 Samverkan och inflytande

Flera deltagare i tankesmedjan menar att skolmåltiderna utgör en viktig del av skoldagen och fyller därmed en viktig funktion. Många skolor/ fritidshem och förskolor arbetar redan idag hälsofrämjande, men det kan se väldigt olika ut mellan skola/fritidshem och förskola i samma kommun. För att få en samlad struktur och för att erbjuda barn och ungdomar samma möjligheter till goda matvanor bör kommunerna sträva efter gemensamma hälsomål och samtidigt arbeta med folkhälsoarbetet för hela kommunen! Föräldrarna bör involveras i detta viktiga hälsoarbete genom att bjuda in dem till föräldramöten där skolpersonal och skolmåltidspersonal informerar om matens betydelse. Det är viktigt att detta även belysas på utvecklingssamtalen och vid möte med elevhälsan. Faktorer som kan påverka elevers lust att äta kan undanröjas genom:

- Information innan skollunchen, (gärna lektionen innan), om vilken mat som ska serveras i skolrestaurangen.
- Minst 40 min till att äta skollunch för att få tid att umgås med kamrater och en stunds reflektion.
- Regelbundna lunchtider, (helst samma tid varje dag).
- Bättre logistik i skolschemat för att minska köbildning och trängsel i skolrestaurangen.
- Pedagogisk måltid för personal, fler vuxna i skolrestaurangen.
- Miljön ska vara lugn och tilltalande, (tillgång till avskärmade sittplatser, ljuddämpade bord och stolar, ljudabsorberande väggar, tak, golv och tillräckligt med dagsljus.)

9.5 Ämnesövergripande

Ämnet hem- och konsumentkunskap tar plats i skolans vardag, som en naturlig koppling till läroplanens övriga ämnen. Genom att arbeta ämnesövergripande och tematiskt förstärks elevers lärande och färdigheter. Nedan följer några praktiska exempel hur arbetet kan organiseras:

- miljödagar
- utelektioner, lägerskolor och utflykter
- studiebesök
- friskvårdsdagar och friluftsdagar
- praktisk matte (bråk och % sallad)
- Internationella måltider (Hk + något av språken på skolan tillsammans i undervisningsköken)
- So + Hk, olika historiska händelser (tidstypisk mat)

9. Tankesmedjans reflektion

TANKESMEDJANS ARBETE KAN sammanfattas med att *lärande och god hälsa hör starkt samman*. För att underlätta arbetet med det antagandet är det av vikt att fundera på vad som behöver stärkas i vår vardag på individ-, enhets-, och kommunnivå för att skapa den helhet vi är ute efter. Det finns inga färdiga lösningar utan var och en i sin situation måste ta ställning och hitta egna lösningar. Vi kan bara ge förslag på hur arbetet kan gå vidare från tanke till handlingskraft.

- Det behövs en bättre koppling mellan förskolan/skolan och samhällsutvecklingen
- Organisation och ledning som stödjer
- Ökad ämnesintegration för att skapa helhet
- Bredda och variera lärmiljöer (ex. ”ute är inne”)
- Medveten social träning
- Ökad daglig fysisk rörelse
- Tillvarata Region Skånes arbete
- Mer tyngd i kommunala samt lokala styrdokument
- Kompetensutveckling av personal/inspiratörer
- Lyft fram forskningen och dess resultat
- Bilda nätverk

Relationen mellan hälsa och lärande berör alla pedagoger och andra anställda i förskola och skola utifrån olika infallsvinklar. Emellertid utgår de statliga styrdokumenterna ofta från vaga formuleringar och riktlinjer vilket skapar utrymme för olika tolkningar i kommunerna. Detta innebär också att det är svårt att nå en samsyn när det gäller

hälsofrågor. Vi i tankesmedjan anser därför att en tydligare ansvars-
fördelning och uppföljning måste ske på alla kommunala nivåer i
skolsystemet för att få igång en fruktbar diskussion om elevernas hälsa.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Antonovsky A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine* 36: 725-33.
- Bassuk, SS., Manson, JE. (2005). Epidemiological evidence for the role of physical activity in reducing risk of type 2-diabetes and cardiovascular disease. *Journal of Applied Physiology* 99: 1193-204.
- Blair SN. (1992). Are American children and youth fit? The need for better data. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 63(2):120-3.
- Blair, SN., Kampert, JB., Kohl, HW., Barlow, CE., Macera, CA., Pfaffenbarger, RS, Gibbons, LW. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *JAMA* 276: 205-10.
- Blair, SN., LaMonte MJ., Nichaman MZ. (2004). The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *The American Journal of Clinical Nutrition* 79: 913-20.
- Blom, KA & Lindroth, J. (1995). *Idrottens historia – från antika arenor till modern massrörelse*. Stockholm: SISU.
- Booth ML., Macaskill P., McLellan L., et al. (1997). *NSW Schools Fitness and Physical Activity Survey 1997*: Sydney: NSW Department of Education and Training.
- Boreham, C., Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences* 12, 915
- Boutcher, S.H., McAuley, E., Courneya, K.S. (1997). Positive and negative affective responses of trained and untrained subjects during and after aerobic exercise. *Australian Journal of Psychology* 49: 28-32.

- Carroll, S., Dudfield, M. (2004). What is the relationship between exercise and metabolic abnormalities? A review of the metabolic syndrome. *Sports Medicine* 34: 371-418.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep* 100, 126-31.
- D.C. (1996). The imperative to change our schools.
- Dryden, G. & Voss, J. (1994). *Inlärningsrevolutionen*. Stad: Brain Brooks
- Dunn, AL & Trivedi, MH, O'Neill, HA. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33: 587-97 and 609-10.
- Dysthe, O. (2001). *Dialog, samspel och lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Eaton, SB., Shostak, M., Konner, M. (1988). *The paleolithic prescription: a program of diet and exercise and a design for living*. New York: Harper and Row.
- Edling, L. (1995). *Kommunikation istället för tystnad eller våld*. Solna: Ekelunds.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentration och skolprestationer*. Malmö: Malmö högskola.
- Ericsson, I. (2003). *Mer medveten motorisk träning behövs*. Malmö: Malmö högskola
- Eyre, H., Kahn, R., Robertson, RM. (2004). Preventing cancer, cardiovascular disease, and diabetes: a common agenda for the American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association. *Diabetes Care* 27: 1812-24.
- Franks, PW., Ekelund, U., Brage, S., Wong, MY., Wareham, NJ. (2004). Does the association of habitual physical activity with the metabolic syndrome differ by level of cardiorespiratory fitness? *Diabetes Care* 27: 1187-93.
- Gauvin, L., Rejeski, WJ. (1993). The exercise-induced feeling inventory: development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15: 403-23.
- Horgan, G. (2005). Healthier lifestyles series: 1. Exercise for children. *Journal of Family Health care* 15: 15-7.
- James, WP. (1995). A public health approach to the problem of obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 19: 37-45.

- Kobasa SC, Maddi SR, Pucetti MC, Zola MA. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Illness* 29: 525-33.
- Krantz, J. Persson, P. (2002). *Sex, godis och mobiltelefoner*. Lund: Moped
- Laaksonen, DE., Lakka, HM., Salonen, JT., Niskanen, LK., Rauramaa, R., Lakka, TA. (2002). Low levels of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness predict development of the metabolic syndrome. *Diabetes Care* 25: 1612-8.
- Lazarus, RS., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Leith, L. (1994). *Foundations of exercise and mental health*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Lundberg, O. (1993). The impact of childhood living conditions on illness and mortality in adulthood. *Social Science & Medicine* 36; 8: 1047-52.
- Madden, MR., Fusilier, MR. (1999). The relationship between stress and health care use: An investigation of the buffering roles of personality, social support and exercise. *Journal of Psychosomatic Research* 47: 159-73.
- Malina. RM. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology* 13: 162-72.
- Martens, R., Vealey, RS., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martinez-Gonzalez, MA., Martinez, JA., Hu, FB., Gibney, MJ., Kearney, J. (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 23: 1192-201.
- McKenzie TL, Feldman H, Woods SE, Romero KA. (1995). Children's activity levels and lesson context during third-grade physical education. *Research Quarterly Exercise Sport* 66: 184-93.
- Moore, L.L., Lombardi, D.A., White, M.J., Campbell, J.L., Oliveria, S.A. and Ellison, R.C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics* 118 (2), 215-9.
- Moses, J., Steptoe, A., Mathews, A., Edwards, S. (1989). The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: A controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research* 33: 47-61.
- Myndigheten för skolutveckling.(Dnr 2 004:170). *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolors arbete med att genomföra ändringar som gjorts i LPO* 94.

- Nabokov, P. (1981). *Indian running: Native American history and tradition*. Santa Barbara CA: Capra Press.
- North, TC., McCullagh, P., Tran, ZV. (1990). Effects of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 18: 379-415.
- O'Neal, HA., Dunn, AL., Martinsen, EW. (2000). Depression and exercise. *International Journal of Sport Psychology* 31: 110-35.
- Plante TG., Rodin J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current psychology: Research and Reviews* 9: 3-24.
- Raitakari, O.T., Taimela, S., Porkka, K.V., Telama, R., Valimaki, I., Akerblom, H.K., Viikari, J.S. (1997). Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Med Science Sports Exerc* 8, 1055-61.
- Rovio, S., Kareholt, I., Helkala, EL., Viitanen, M., Winblad, B., Tuomilehto, J. et al. (2005). Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. *Lancet Neurologica* 4: 705-11.
- Sandström, CI. (1995). *Utbildningens idéhistoria: Om samhällsförändringarnas inflytande på undervisningens mål och idéinnehåll genom tiderna i Sverige och utlandet*. Stockholm: Svensk Facklitteratur.
- Shampoo, MA., Kyle, RA. (1989). Nei Ching – oldest known medical book. *Mayo Clinic Proceedings* 84: 134.
- Shephard RJ., Lavalley H., Volle M., LaBarre R., Beaucage C. (1994). Academic skills and required physical education: The Trois Rivières experience. *CAHPER/ACSEPL. Research Supplement* 1: 1-12.
- Simons-Mortons BG, Taylor WC, Snider SA, Huang IW, Fulton JE. (1994). Observed levels of elementary and middle school children's physical activity during physical education classes. *Preventive Medicine* 23: 437-41.
- Skolverket (2000) *Läs- och skrivprocessen som ett led i undervisningen*. Stockholm.
- Smith, RE., Smoll, FL., Schutz, RW. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic anxiety: *The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety Research* 2: 263-80.
- Snook, GA. (1984). The history of sports medicine. *Am J Sports Med* 12: 252-4.
- Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sollerhed, A-C., Ejlertsson G. (1999). Low physical capacity among adolescents in practical education. *Scand J Med Sci Sports* 9: 249-56

- Sollerhed A-C., Ejlertsson, G. (2007). Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scand J Med Sci Sports* [Epub]
- Sollerhed A-C., Ejlertsson G., Apitzsch E. (2005). Predictors of high Sense of Coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* 33: 334-42.
- Sonesson, B. (1974). *Människans Anatomi*. Stockholm: Almqvist och Wiksell Förlag AB
- Steinsland, G., Meulengracht Sörensen P. (1998). *Människor och makter i Vikingarnas värld*. Stockholm: Ordfront Förlag.
- SOU 2000:19. *Från dubbla spår till elevhälsa – i en skola som främjar lust att lära, hälsa och utveckling*. Slutbetänkande av Elevvårdsutredningen. Stockholm: 2000.
- Stensmo, C. (1994). *Pedagogisk filosofi*. Lund: Studentlitteratur.
- Steptoe, A., Bolton, J. (1988). The short-term influence of high and low intensity physical exercise on mood. *Psychology and Health* 2: 91-106.
- Strawbridge, WJ., Deleger, S., Roberts, RE., Kaplan, GA. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *American Journal of Epidemiology* 156: 328-34.
- Strong, WB., Malina, RM., Blimkie, CJ., Daniels, SR., Dishman, RK., Gutin, B., Hergenroeder, AC., Must, A., Nixon, PA., Pivarnik, JM., Rowland, T., Trost, S., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146: 732-7.
- US Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Wahlström, G. (1993). *Gruppen som grogrund*. Stockholm: Liber.
- Wahlström, K. (2003). *Flickor, pojkar och pedagoger*. Stad: UR
- Vlachopoulos, S., Biddle, S., Fox, K. (1996). A social-cognitive investigation into the mechanisms of affect generation in children's physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18: 174-93.
- WHO World Health Organisation. (1999). Health promotion. *Active living: the challenge ahead*. Geneva: WHO
- WHO. World Health Organisation. (2002). *World Health Report*. Geneva: WHO

Rapport 1, 2007; UIP, Bedömning och betygsättning
Rapport 2, 2008; Hälsa och lärande i samverkan
www.tankesmedjan.nu



MALMÖ HÖGSKOLA

