

Transkribering av de tre skolorna

Skola A

A1 Cyklar

A2 gymmar och spelar handboll

A3 spelar fotboll, 4-5 dar i veckan

A4 fotboll i samma lag 4-5 dar i veckan.

Du ska förklara för en kompis vad hälsa är för något? Kompisen vet inte vad hälsa är, kan du förklara det med egna ord?

A1 Att man rör sig, att man mår bra,

På vilket sätt mår man bra?

A1 inte överviktig, frisk

A4 Tränar rätt, lagom mycket , äter rätt, må bra, sover, dricker typ så,

Om vi vänder på frågan, när har man inte hälsa? Förklara detta med egna ord för någon som inte vet.

A2 När man äter för mycket snabbmat inte träna överhuvudtaget, sitter hemma och spela dator eller kolla på tv, känner sig inte bra mår illa oftast,

A3 när man inte tränar sitter hemma och äter onyttig mat och sover inte tillräckligt mycket, man tar inte hand om sig själv.

Nu har ni förklarat vad hälsa innebär för er, ur båda perspektiven. Men om vi utgår från er, berätta om er själva hur påverkar ni er egen hälsa för att få ett hälsofrämjande livsstil?

A1 Framförallt äta bra, sova bra, inte sova för lite, man behöver inte bara träna att man får friskluft och så.

A4 träna, lagom mycket, äta nyttig hälsosamt, sova bra.

A3 träna och sånt och sova

A4 få i sig alla vitaminer och dricka.

När vi visar bilderna vill vi att ni ska förklara om objektet innebär hälsa för er eller inte. Diskutera även varför det är hälsa, ohälsa eller både och. Kan det vara hälsa för objektet på bilden?

Bild 1 Bodybuilder

A3 det kan ju vara ohälsosamt att träna för mycket ser ut som han har gjort det, ser ut som han går på anabola steroider

A4 tränar hela tiden och mår dåligt av det att man är nertränad och känner sig inte frisk för det, han har ändå tränat och ätit rätt.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

A3 ne

A1 Ne

A2 inte tänka sig ha en sådan kropp.

Bild 2 Fotomodell

A3 smal och inte tränat för mycket och inte äter tillräckligt.

A4 Det är nog inte hälsosamt och vara för smal

NI känner inte er pressade av att se ut som så här?

A3 man tränar rätt mycket man kan inte göra så mycket mer.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

A3 aa ta upp det

A1 för sin egen skull, att man inte mår dåligt av fetma

Bild 3 Friluftslivsmänniskan

A3 inte speciellt hälsosamt,

A2 skulle säga att de var hälsa, vandra lite käka korv det skulle kunna vara hälsa för mig

A1 tycker det är hälsosamt

A3 lite både och hälsa och ohälsa, hälsa att han är ute och får friskluft, inte upplevt hälsa om dem suttit där.

A4 ohälsosamt vad han äter.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

A3 att man ska vara ute i skogen och sånt,

A4 vara ute och få frisk luft i naturen.

Bild 4 Sumobrottare

A2 Absolut inte hälsosamt, extremt överviktiga, det är sådana barn i japan som åker iväg om det väger för mycket när dem föds, så att dem ska bli sådana här sumobrottare, och så dör dem väldigt unga för att dem väger för mycket.

A3 de kanske skulle behöva en sport där dem rör sig och springer och lite sånt.

A4 de kanske äter mer onyttig för att vara stora och väga mer för att vinna matcher och så

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

A1 ingen förebild behövs inte ta med.

Bild 5 Supporter

A4 inte jättehälsosamt, han är rätt överviktig.

Kan ni se något med hälsa i denna bild?

A2 han står upp,

Tror ni han mår bra som stå där?

A3 han kanske är glad och mår bra, men han mår nog dåligt för han är överviktig i kroppen och så..

Kroppen mår dåligt och huvudet mår bra?

A3 ja precis.

Bild 6 Paralympics

A3 Det är jätte hälsosamt,

A4 det är bra att dem träna fast dem ha typ handikapp

A3 att man ändå försöker och viljan även om man egentligen inte har potential till det .det tycker jag är jätte bra hälsa.

A1 en elitidrottare är inte alltid så bra tycker jag

A2 vi såg ett program om det att det inte var så bra med elitidrottare för att man bränner ut sig själv och man tränar alldeles för mycket.

A3 Man tränar för mycket varje dag då måste man vila och återhämta sig och det är då man får resultaten, det får man ju avgöra själv hur det känns, det kanske är svårare för elitidrottare

A4 man måste ändå ha någon vilodag eller typ där man kan ta ut sin vila

A3 sova därför det är viktigt att sova

A4 och äta så

Kan ni se både hälsa ohälsa?

A3 men som elitidrottare måste man ta hand om sig själv och vila även ifall det är svårare kanske, för att kunna få resultat.

Bild 7 Friidrottsbild

A4 det är samma där

A3 det är hälsosamt att man träna och aa

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

A3 aa

A2 man ska träna men inte för mycket och inte hela tiden,

A4 om man verkligen satsa på en idrott typ fotboll så måste man typ veta att det kan bli dåligt för kroppen också

A3 det kanske inte är många som vet det, men när man väl är inne i det så kanske man inte vill vila och då måste man ha någon som säger att nu behöver du verkligen vila och inte ha en tränare som lägger träning varje dag, utan ser till att man få vila också, att ta ansvar själv sova och äta, äta direkt efter träningen så att man får tillbaka allting, lägga sig i tid

A4 om man är vill bli typ elitidrottare måste man typ veta att man ska vara redo och träna mycket och så

Både hälsa ohälsa?

A4 aa, väldigt vältränad och mår säker bra av det och så

A3 det är jätte bra hälsa att man tränar och allting, men att man kan bli nertränad.

Hur har ni arbetat med hälsa i ämnet?

A3, vi har haft i idrottslektioner, sen brukar han prata lite, vad som är viktigt vad man ska tänka på och så

Något exempel?

A4 Vad man ska äta och vila

A1 man ska inte säga till fel person att man ska vila då kanske dem tror att dem har tränat för mycket fast dem inte har det

A3 Vi har inte arbetat så jätte mycket med det vi alla är idrottare, och tror nästan man vet, men det händer ibland att han gå in lite mer på det. Vi har inte jobbat speciellt mycket på det.

Men mycket av det ni har sagt idag kommer det ifrån era egna tankar eller har ni haft upp det i idrott och hälsa?

A3 våra klubbar och sånt .. och idrott

A4 och hemkunskapen pratat mycket om mat och vad man ska äta och typ vitaminer och mineraler

Tänk er in ämnet, har ni bara utfört fysiska aktiviteter eller reflekterar ni något om hälsa? Och i skolan, har ni arbetat med olika hälsoprojekt som till exempel tobaksprojekt och så vidare?

A4 vi hade 2 år sedan att man ska arbeta två och två några hade rökning, anabola steroider och typ tobak,

A4 vi har kollat på filmer och så, det här med att elitidrottare tränar för mycket, på NO:n.

A2 Det var OS dagar,

A2 nej inte bara NO, det var en film som gick hela tiden som alla fick se

Vad skulle ni vilja lära er mer om i undervisningen som ni tycker är värdefullt och viktigt att få med sig i livet?

A1 jag tycker inte man lär sig så mycket om träning, man bara kör på

A3 sen är det viktigt att man får med sig det här med mat kosten och sånt som är viktigt att få med sig,

A4 och hur man ska träna inte för mycket och inte för lite. Lagom i allt.

Skola B

B1 spelar hockey typ 6 gånger i veckan

B2 spelar dator, går på gym

B3 simtränar 2 ggr i veckan spelar fiol

B4 umgås med kompisar, promenerar

Du ska förklara för en kompis vad hälsa är för något? Kompisen vet inte vad hälsa är, kan du förklara det med egna ord?

B3 Vad man äter, hur man tränar, att man ska typ tänka på att äta hälsosam mat och träna mycket.

B2 Då har man bra kost, man tränar regelbundet då har man bra hälsa, har man en sämre hälsa då äter man sämre mat och inte tränar.

Det psykiska och sociala påverkar det hälsan?

B1 ja oja, det där med träning typ om man spelar hockey till exempel, då får man mycket kompisar genom det, så det är mycket socialt.

B4 om man ska vara hälsosam så kanske man inte ska röka och snusa och så här

Om vi vänder på frågan, när har man inte hälsa? Förklara detta med egna ord för någon som inte vet.

B4 man tränar ingenting, äter bara skräpmat hela tiden chips godis, inga grönsaker och man röker och snusar

B2 Det är la ligga och chilla framför tvn, och käka chips, cola inte träna och knappt äta någonting, bara skräpmat chips och godis.

Psykiska och sociala kan det också vara ohälsa?

B3 om man inte mår så här psykiskt bra så kanske det blir så att man inte går och tränar utan att det blir man ligger hemma och deppar. Och då tränar man och rör inte på sig och det är inte bra.

B1 jag mår skitbra efter att ha tränat.

Är det något mer än bara träningen som gör att du mår bra?

B1 Går det bra på en träning så känner man sig stolt.

Om det har gått dåligt hur känns det då?

B1 Då kör man bara igen

Nu har ni förklarat vad hälsa innebär för er, ur båda perspektiven. Men om vi utgår från er, berätta om er själva hur påverkar ni er egen hälsa för att få ett hälsofrämjande livsstil?

B3 jag försöker äta nyttigt, och inte äta massa godis på vardagar och inte chips, jag håller det mer på helgen. Jag tränar och så här, jag träffar kompisar och så och försöker vara social så jag inte bara sitter och pluggar.

B4 Man tänker ändå på vad man äter så man inte äter glass och sånt under vardagarna, när man kommer hem så äter man inte typ fika utan man tar en macka för att hålla sig mätt länge. När man har gått en helskoldag så äter man lite nyttigare för att annars måste man äta så mycket typ, godis. Så man försöker ändå tänka på vad man äter.

B1 man tänker väl på något som inspirerar än , typ beach 2013.

B2 jag är inte så bra på att äta hälsosam mat,

Mår du bra när du sitter vid datorn?

B2 Asså jag vet inte jag är typ som en zombie,

En del mår ju bra så här psykiskt när man sitter vid datorn.

B2 jag mår bra när jag tränar, jag mår bra när jag sitter vid datorn jag mår ännu bättre när jag sitter och käkar chips.

Har ni något annat att tillägga?

B1 jag kan inte sitta hemma en dag utan att träna, känns skitskumt, att bara sitta och käka chips och grejer. Man känner sig så här flötig och ta en dusch.

B3 man vill ju gå en promenad i alla fall eller så här.

B2 det gör man ju på natten när man suttit inne hela dagen.

Bild 1 Bodybuilder

B2 det där ser inte naturligt ut

B1 Steroider och grejer.

B2 det är ändå droger inblandat, så det är inte hälsosamt."

B4 det känns ändå ohälsa mest, för att det är så himla mycket

B1 Det känns inte hälsosamt, det är för mycket.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

B2 upplysa att man inte ska ta droger.

Skulle det kunna vara hälsa för honom på bilden?

B2 Han kanske mår bra psykiskt av det

Bild 2 Fotomodell

B3 typ anorexia, det är heller inte hälsosamt att vara så smal.

B2 hon ser ut som en sådan här typisk reklam brud som speglar hur en tjej ska vara.

B4 det påverkar ändå en så här psykiskt att man ser bara sådana här jätte smala modeller som och då vill man ändå vara smal fast man vill ju ändå inte vara så här jätte smal. Det är ju inte heller snyggt.

B3 då kan man ju må psykiskt dåligt själv för att då måste man se ut att vara glad hela tiden.

B2 man ser bara sådana som är så smala, då tänker man aha då är det bara jag som är så här normal.

B3 Är det något fel på mig liksom

B1 Känner som det bara är piller och spya när man ser den bilden, kräks och grejer.

B4 fast ändå hon kanske mår bra för att hon tycker att hon är så här snygg när hon är så smal, men man kan ändå inte må bra när man är så smal

B1 hon kan ju inte äta mycket

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

B4 Tja det är det, att man ska äta ordentligt för att man ska orka med och sånt, man behöver inte se ut så här. Det är viktigt att ta upp.

Bild 3 Friluftslivsmänniska

B1 det känna la hälsosamt vara ute i skogen

B2 fast han ser ganska tjock ut

B3 Det är ju hälsosamt att vara ute i skogen och få frisk luft

B1 och motionera.

B4 man förknippar hälsa med skogen

B3 det är ju bra att träna på gym och så här men man får ingen friskluft.

B3 det kan ju vara bra så här psykiskt att bara få vara ute i naturen så här lugnt stilla inte massa bilar som kör och man blir stressad

B4 så det är typ hälsosamt

Ser ni något med ohälsa?

B1 Korven kanske

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

B1 ja då frisk luft och grejor.

B3 inte sitta inne hela dagen.

Bild 4 Sumobrottare

B4 det känns som både hälsa och ohälsa, dem är ju otroligt tjocka , det är ju ändå en sport.

B1 dem är otroligt starka.

B3 dem har ändå muskler

B1 djupt inombords.

B4 det är ju ändå sport

B3 man rör ju på sig

B1 det är väl stolta att det håller på med något sånt, national sport typ.

B3 att vara så tjock känns ändå lite ohälsosamt.

B2 aa när man inte är i brottaringen utanför måste det kännas lite annorlunda.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

B3 det är ju bättre att vara stark och tjock än smal och inte tränar någonting alls.

B1 muskler väger mer än fett.

Bild 5 Supporter

B3 det är nog inte jätte hälsosamt

B4 just den där personen känns ohälsa

B2 det är ju sportentusiaster

B3 det känns ju lite som han går och kollar och utövar inte sport.

B1 han gör narr av sig själv att han är tjock.

Om ni ser ur det sociala, psykiska?

B4 det här är ju väldigt socialt, så här umgås runt sport men man deltar inte själv men man tycker än det är kul

B2 man känner sig ändå delaktig

B3 ölen i handen kanske inte är så jätte hälsosam.

Ser ni både hälsa och ohälsa?

B1 psykisk hälsa kanske, men inte fysisk hälsa.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

B4 om man är flera om än sport kan de vara roligare att träna och så, då blir det roligare med lagsporter då kan man upplysa om det här med lagsport i skolan.

Bild 6 Paralympics

B1 Det är hälsa

Varför?

B1 han tränar ju, sen psykiskt med man känner sig duktig.

B3 Då kanske det också kan kännas skönt psykiskt att man får visa att man fast man kanske är handikappad. Bevisa att man kan göra det.

B2 om man kanske har varit normal och hållit på med cykling så blir man av med ett ben och sen fortsätter man ändå, istället för att bli stillasittande.

B4 så det är hälsa i den bilden. Det är bra att upplysa att det finns sporter för handikappade. Att man ändå kan vara med i sporter att det inte är försent eller så.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

B4 Ja att alla får en chans.

Varför?

B4 om det är någon som sitter i rullstol i en klass då kanske inte den är med på gympan då kanske den känner sig utanför. ”ja men jag kan inte göra någonting” Här visar dem ändå att det går ändå. Man ska upplysa om att då kanske man får satsa lite extra i skolan att man få ge lite extra pengar så att dem också kan vara med på gympan och gemenskapen.

Ni såg inget med Ohälsa i denna bild?

B1 Nej

Bild 7 Friidrott

B4 det är ändå hälsa fast...

B1 hon är ju elitidrottare och tävlar för Sverige om hon gör någonting dåligt så kommer hon må skit

B3 Det är nog så här psykiskt att man ska vara bäst hela tiden, det blir väldigt så här , att man känner sig pressad och får aldrig göra fel , aldrig ha en dålig dag.

B4 När man vinner blir man jätteglad.

B1 Det är skitstort i så fall

Fysiska psykiska sociala kring denna bild?

B4 när man är elitidrottare då blir det kanske inte lagsport eller så utan då tränar man nog mer individuellt då kanske det blir lite jobbigt och träna om man är så här själv med bara en tränare man ska träna så himla hårt och så himla bra, då kanske det blir tråkigt om man är själv, man har ingen att dela med.

B1 Fast man kan ju ändå får kompisar inom idrotten, tävla mot dem.

B4 det är nog lite press för det är ingen som kommer ihåg en tvåa, det är bara ettan som räknas.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

B4 det viktigaste är inte att vinna ändå, man måste ändå tänka liksom att man inte måste träna jätte hårt för att bli bäst

B3 om man gör sitt bästa är det bra nog. Man behöver inte satsa mot stjärnorna.

Tänk er in ämnet, har ni bara utfört fysiska aktiviteter eller reflekterar ni något om hälsa? Och i skolan, har ni arbetat med olika hälsoprojekt som till exempel tobaksprojekt och så vidare?

B4 mest har det varit fysisk aktivitet, men det kommer ju vissa en gång per termin har vi en lektion om hälsa och näringslära.

B1 men vi har ju inte alls mycket om vad vi ska äta

B2 vi har MAX en gång per varje läsår

B1 det är la på hemkunskapen

B2 Eller Biologin.

Vad har det handlat om då?

B4 typ så här maten

B3 kolhydrater det är bra för det är proteiner.

B4 sen hade vi ett tag att man skulle föra i hur mycket man tränade och åt i veckan. Vi fick en hemuppgift, fast vi utvärderade aldrig det vi skulle typ bara göra det. Det skulle vara roligare om man skulle kollat igenom det och pratat om det, om man har typ tränat två timmar då borde man ätit det här och detta för att återhämta kroppen. Vi gick aldrig igenom det.

B2 vi hade det bara som en läxa att vi skulle göra det och lämna in det. Sen hände inget mer.

B4 man borde gått igenom det egentligen. Vad som var meningen med det egentligen.

B3 det är ändå intressant och se vad man faktiskt åt, man tar en liten godis där och en liten där. När man väl skriver ner det så ser man vad man faktiskt äter. Då tänkte man på det.

Har ni jobbat med projekt i skolan?

B1 I biologin med alkohol narkotika och så

B4 Vi har ju samma lärare i biologi och idrotten. Så det blir inte på idrotten just men på biologin har vi arbetat med alkohol tobak och så. Så då har man ändå fått det fast inte på gympan

Vi ger dem kursplanen

B4 Det här har vi aldrig läst. Vi har haft det här med första hjälpen och lungräddning

B3 Tjej nötsituationer på land och vatten och på isen.

Vad skulle ni vilja lära er mer om i undervisningen som ni tycker är värdefullt och viktigt att få med sig i livet?

B4 typ så här dopning om vilka lagar och sånt, vad som gäller man har inte fått information om det.

B1 jag skulle vilja ha mer kost och hälsa. Det har vi inte haft mycket.

Varför vill ni ha mer av det?

B2 för vi vet inte så mycket om det. Vi vet ju liksom att det är farligt , men inte liksom varför och vad det gör med kroppen.

B4 så att man absolut inte ska testa det, så man vet exakt hur dåligt det är.

B3 regler och lagar och så.

Vad vill ni ha mer?

B2 första hjälpen och lungräddning är väldigt viktigt.

B3 jag skulle gärna vilja ha mer vara ute i friska luften och så jag tycker det är jätte skönt ibland blir det lite jobbigt att man hela tiden ska vara inne och träna, fast sen på våren blir det lite mer. Lite mer utflykter och så. Då får man ändå en chans att umgås utöver skolan, utan massa skolarbeten och sånt. Det är ju också en social hälsa.

Får du information om hur man ska gymma?

B2 det lär jag mig på gymmet.

Skulle inte de vara kul att lära er det?

B2 Ibland så när vi ha lite friare lektioner får vi gå ner till gymmet, det är ju inte så att det är någon som är där och passar oss. Då är det att vi går ner dit själva. ”Då vet vi ändå hur man ska göra eftersom vi gymmar på fritiden” men om vi inte hade vetat det så.. Man får ju hjälpa dem som inte kan.

B4 man skulle haft en lektion i gymmen så man ändå fick gå igenom allt.

B2 fast det är nästan för lite, för att ha en hel klass där.

B1 Det är ju väldigt lätt att lyfta fel, det är väldigt många som skadat ryggen med att lyfta bänkpress och grejer när man legat fel.

Skola C

C1 Spelar fotboll.

C2 Rider, tävlingar.

C3 Brukade köra kross, musik tagit över.

C4 Fotboll, dator.

C5 Fotboll, fiskar.

Du ska förklara för en kompis vad hälsa är för något? Kompisen vet inte vad hälsa är, kan du förklara det med egna ord?

C1 Hälsa skulle jag vilja säga är att må bra, både på insidan och utsidan. Ha en bra kropp i trim som jag. Och även att man mår bra psykiskt.

C4 Hälsa är när man mår bra, hur man ser ut med sin kropp, hur man ense sin kropp, hur man är fysiskt och psykiskt, hur man mår vardagligt. Hur man mår då alltså.

Ingen som tillägger något.

Om vi vänder på frågan, när har man inte hälsa? Förklara detta med egna ord för någon som inte vet.

C5 Du rör inte alls mycket på dig, skiter i motion, äter dåligt alltså dålig mat, hämtmat. Ligger för det mesta still inte rör på sig helt enkelt.

C3 Det är väl det att man inte motionerar, tar det lata före att anstränga sig osv. Man gillar väl mer att sitta inne än att sitta ute på somrarna. Man gillar att sitta still mer än att röra på sig.

Ingen som tillägger något.

Nu har ni förklarat vad hälsa innebär för er, ur båda perspektiven. Men om vi utgår från er, berätta om er själva hur påverkar ni er egen hälsa för att få ett hälsofrämjande livsstil?

C2 Ja man försöker vara ute och röra på sig så mycket som möjligt och när man ska äta så försöker man ta lagom med portioner, äta sallad och inte försöka äta så mycket skräpmat.

C1 För att få en bra hälsa försöker jag träna mycket och äta rätt i förhållande till träningen.

Ingen som tillägger något.

C5 Det är när du tränar att du maxar själva träningen så får du ut mer av det.

Bild 1 Bodybuilder

C1 Jag tycker att det där verkar vara rätt så ohälsosamt för att det är rätt stor chans att han har steroider i sig och det är inte bra för kroppen.

C3 Det kan ändå vara hälsosamt eftersom han ändå så vill träna.

C1 Han kanske mår bra med sitt utseende tack vare det, nu kanske han mår bra på insidan.

C4 Är det bra fysiskt sätt att vara så stor eller är det bara nackdelar?

C1 Njae, jag vet inte men om han känner att han gillar det så, men jag förstår vad du menar? Vad säger du EKP? Är det hälsosamt?

C5 Nähä jag vette fasen.

C1 Mest ohälsa. Men även de där att man ska må bra på insidan och inte bara ha en kropp som är i fysiskt trim. Han kanske mår dåligt om han inte har en pumpad kropp.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

C3 Annars är det fler som tar steroider. Man kan göra fel saker.

Bild 2 Fotomodell

C2 Ren ohälsa. Katastrof!

C4 Hon ser inte ut att äta någonting.

C5 Anorexia.

C3 Hon svälter sig själva.

C1 Kroppen behöver ju näring.

C4 Hon är ju modell, hon verkar se ut att göra det för att se bra ut. Hon kanske inte mår bra.

C1 Detta är kanske det hon vill göra, det kanske är hennes barndomsdröm, tack vare att hon är smal och svälter sig själv men är det värt det?

C2 Nej, hon är nog trött hela tiden.

C1 Det kan inte vara hälsosamt att svälta sig själv hela tiden.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

C3 Kroppsideal och grejer.

C1 JO verkligen, man ska veta konsekvenserna. Sen det där att man ska visa att sådär ska inte en kropp se ut. Och det är många skönhetsidealer typ media visar att så ska man inte vara. Eller inget säger att man ska va det men det är inget fel på att vara det men det är fel att vara det.

Tillägga? Tjejernas kroppsideal?

C2 Kroppsideal ska inte se ut.

Män?

C2 Vanligare att tjejer som svälter ner sig så än att en kille skulle göra det. Jag tror att en kille skulle tas steroider och pumpa upp kroppen extremt mycket än att se ut så.

C1 Det är nog mer troligt att tjejer svälter sig själva än att killar tar steroider.

Bild 3 Friluftslivsmänniska

C2 Hälsa för att han är ute och rör på sig.

C1 Han är ute och upplever friluftsliv. Det är häftigt.

C3 Eller sitter där och kokar på spisen, steker på spisen menar jag.

Vad är hälsa i friluftsliv?

C1 Man får frisk luft, man rör på sig, solljus. Det är det som Filip säger det där med lathet, att istället för att sitta in och spela är det bättre att vara ute och göra något. Behöver inte vara träningspass bara man gör något.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

C3 Han är ute och får frisk luft, han är ute i lugnheten och rensar tankarna. Han är ute och rör på sig bättre med frisk luft än att få luft ur datafläkten.

C2 Han är troligtvis ute i skogen för att han tycker om att vara det och då mår man ju bra psykiskt.

Ohälsa? Hade det vart hälsa för er?

C1 Ja fast kanske inte helt själv. Det verkar vara rätt mörkt ute, eller så är det för att bilden är svart vitt. Nä men det hade vart rätt soft nån gång. Mysigt. Hade vart ännu mer mysigare och roligare om man hade vart flera stycken. Socialt, när man är ute i skogen, han lagar eld och sådär, tar tag i saker i egna händer.

Mår bättre om man är flera?

C1 Ja, till viss del. Men ibland är det skönt att vara själv.

Bild 4 Sumobrottare

C1 Det är nog inte så hälsosamt för dom att vara så feta.

C4 Men, det är ju sporten.

C1 Det är inte hälsosamt men dom gör ju det egentligen för att underhålla andra.

C2 Dom idrottar när dom brottas men dom äter ju upp sig för att bli feta igen. Det känns onödigt och ohälsosamt.

Ser ni något med hälsa?

C1 Jag ser det personlighet som ohälsa, eftersom att dom är så feta. Det är ju som att ju fetare man är desto bättre är man ju.

Ur deras perspektiv?

C4 Psykiskt mår dom säkert bra, det är ju de dom vill göra. Dom går i såna skolor där de är jättemånga såna går tillsammans.

C2 Men det är inte säkert att dom mår bra psykiskt, dom kanske har ångest för att dom är så stora. Då har dom fortfarande hållt på med det här, men det är det enda sättet. Eftersom dom har blivit så stora är det svårt att gå ner i vikt, så fortsätter dom bara för att det är lättare än att gå ner i vikt och göra något annat. Då kan man må dåligt och bra.

Bild 5 Supporter

C3 Mycket öl.

C2 Det är ju alldeles för mycket Mc Donalds.

C1 Det är nog ett stort nöje. Jag tror att denna personen mår bra. Han är ju hardcore fotboll, han har säkert massa homies som hänger med. Liksom de där, han gillar att göra det där. Han är nöjd med att va sån.

C4 Det kan ju inte vara bra att vara så tjock, även om man mår bra inombords. Han kan må bra psykiskt men fysiskt dåligt.

C5 Svårt det här faktiskt.

Bild 6 Paralympics

C4 Det är ju hälsa, för även om man har ett handikapp så försöker man ändå.

C1 Dom mår nog bra inombords.

C3 Dom är lite stolta över sig själva för att dom söker.

C2 Att dom lyckas mot andra som har blivit handikappade men dom bara ger upp hoppet.

C5 Att dom vill fortfarande träna även fast dom har...

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

C3 Man måste vilja för att få bra hälsa, inte bara ge upp.

Bild 7 Friidrottsbild

C2 Hälsa definitivt. För att hon ser ut att ha vunnit något.

C1 Hon är väldigt tränad. Nått framgång på grund av sin träning. Hon mår nog bra, hon sköter sig, äter hälsosamt, lever hälsosamt, tränar hårt så hon mår nog bra.

C1 Det där med elitidrottare kan ju vara ohälsosamt också, alltså hårt pressat och övertränad. Säkert en sån individuell sport där man kan bli associerad och stå själv och träna nånstans flera timmar om dan där man för stunden inte tycker är så kul.

Är det viktigt att belysa bilden i skolan och i ämnet?

C1 Jag tycker det är väldigt viktigt för att många som ser en elitidrottare, till exempel Zlatan så ser dom honom när han gör mål i hans stund men de är nog väldigt viktigt att berätta om att vara elitidrottare inte är så enkelt att det krävs så mycket jobb. Det tror jag är bra för idrott och hälsa.

C2 Man måste ju berätta att man måste ha en balans i sin träning, att man inte övertränar sig själv. Och att man tränar så mycket man orkar med.

C5 Träna hårt och vila sen några dagar.

Tänk er in ämnet, har ni bara utfört fysiska aktiviteter eller reflekterar ni något om hälsa? Och i skolan, har ni arbetat med olika hälsoprojekt som till exempel tobaksprojekt och så vidare?

C3 Hemkunskap. Hur man ska sköta sin kropp. I samarbete med idrotten. De har gjort en grej som de visar både på idrotten och hemkunskapen, som berättar om hälsa.

C1 På hemkunskapen har de visat hur en idrottare ska äta till exempel, om du äter fel hur det påverkar din kropp som har med idrotten att göra.

C4 Fysiskt har det handlat lite om på gympan. Inte pratat så mycket om det.

Hälsoprojekt i skolan?

C4 Vi har nog haft föreläsningar.

C1 Kommer ni ihåg han som pratade om missbruk. Nån hockeykille som pratade om alkohol och droger inom föreningar typ.

Skolans uppdrag och idrott och hälsas kursplan, vad skulle ni vilja lära er mer om?

C1 Vi har haft såna friluftsdagar i skolan, i sjuan och åttan. Man åkte ut i skogen och lagade mat, lite överlevnadsteam. Vi åker också skidor varje år. Gympan har man ju egentligen mycket att säga till om i skolan. Vi gör ju 12- kilometrarna, orienteringsdagar, isvakar...

C3 Det är mycket fokus på gympan i våran skola. Det är nog Paul, han kör sitt egna race.

C1 Kroppsideal inom idrotten och samhället och doping. Vi har ju kollat på powerpoint om ergonomi och när han körde det där racet.

C 2 Men det var ju inte Paul som hade det utan det var han som var där och hjälpte till. Han var praktikant från Gnosjö. Han hade ju nånting.

C2 Han hade om kroppen och träning, vad man skulle äta och sånt.

Vad skulle ni vilja lära er mer om i undervisningen som ni tycker är värdefullt och viktigt att få med sig i livet?

C3 Det är hur man ska sitta i en datastol, hur man ska lyfta saker och allt möjligt. Förebygga skador och sånt. Istället för att lyfta med böjd rygg, ska man böja på knäna.

C1 Det här som det står här, målen man ska få kunskaper om livsstilens betydelse för hälsa, när man ska sitta ner. Det här med ergonomi och sånt här. Om man sitter mycket är det viktigt att röra på sig, till exempel att man kan gå till jobbet.

C5 Vi är rätt nöjda. Det står nog rätt så bra.