



Examensarbete i fördjupningsämnet idrott och hälsa

15 högskolepoäng, grundnivå

Det hälsosamma klassrummet

-Elever och pedagogers uppfattning av fysisk aktivitet i skolan

The healthy classroom

-Students and teachers perspectives on physical education

Pontus Persson

Förord

Mitt namn är Pontus Persson och jag jobbar sedan åtta år tillbaka som idrottslärare med de tre senaste på Sundsbroskolan i Bunkeflostrand, Malmö. Jag har under tiden som jag arbetat läst VAL-projektet för Malmö Universitet för att få en behörighet som idrottslärare i åk 1-9. Jag har valt att skriva mitt examensarbete med inriktning på hur fysisk aktivitet höjer elevernas inlärningsförmåga och i sin tur deras betyg genom att de blir mer motiverade genom ett bättre psykosocialt mående. Det finns en hel del forskning på ämnet sedan tidigare men framförallt finns det en avhandling som är gjord på ett projekt startat i Bunkeflostrand som jag vill belysa och framföra resultaten från. Jag kommer i mitt arbete att intervjua elever och pedagoger i Malmö för att få deras input på hur de anser att fysisk aktivitet förenklar eller kanske försvårar deras arbete i andra ämnen.

Jag skulle vilja rikta ett tack till de pedagoger och elever som valt att delta i intervjuerna.

Avgränsningar

Jag väljer att avgränsa mitt arbete vid att inte gå in för djupt på den medicinska biten av fysisk aktivitet och dess hälsovinster eftersom detta är ett väldigt brett ämne med många olika teorier. Jag väljer även att välja en kvalitativ metod gällande intervjuerna där jag skalar ner antalet intervjupersoner eftersom jag är inte ute efter att generalisera mina svar.

Abstrakt

Detta arbete handlar om hur elever påverkas och uppfattar idrottens positiva faktorer på deras lärande samt hur pedagoger arbetar med elevernas välmående i klassrummet. Det finns studier som pekar på att en ökad mängd fysisk aktivitet i skolan också ökar elevernas inlärningsförmåga och prestationer i skolan. Det är dock inte medicinskt bevisat att något ändras eller utvecklas i hjärnan vid fysisk aktivitet. Elevers mående och självkänsla har bevisligen minskat under de senare åren då mer stress och press finns hos eleverna vilket är en trend som är viktig för pedagogerna och skolan att försöka vända på. Det är i flera fall bevisat att fysisk aktivitet och arbete med elevernas hälsa har gjort att trenden tenderar till att vända mot rätt håll. I detta arbete kommer elever och pedagoger få svara på frågor som handlar om deras syn på fysisk aktivitet och hur detta påverkar deras skolgång, samt ge förslag på vidareutveckling kring hur elevernas mående och sociala samspel med andra elever kan öka och hur detta i sin tur bidrar till ett ökat lärande och bättre resultat i skolan. Studien kommer vara kvalitativ genom att jag samlar empiri genom att intervjua pedagoger som har en stor erfarenhet inom ämnet samt elever som är högst aktuella för studien. (Eliasson, 2013).

Nyckelord: Hälsa, välmående, idrott och hälsa, grundskola

Innehållsförteckning

Försättsblad

<i>Förord</i>	1
Avgränsning.....	1
<i>Abstrakt</i>	2
<i>Innehållsförteckning</i>	3-4
<i>1 Inledning</i>	5-7
1:2 - syfte.....	8
1:3 - frågeställning.....	8
<i>2 Teoretiskt perspektiv</i>	9
2:2- Kasam.....	9-10
2:3 - Behovspyramid.....	10
<i>3 Tidigare forskning</i>	11
3:2 Idrott och hälsa i skolan.....	11-13
3:3 Lärmiljöer i samspel med det sociala.....	13
<i>4 Metod</i>	14
4:2 Metodval.....	14
4:3 - Urval.....	14-15
4:4 - Intervjuguide.....	15
4:5 - Genomförande.....	15-16
4:6 - GDPR.....	16
4:7 - Databearbetning.....	16-17
4:8 - Reliabilitet och validitet.....	17-18
4:9 - Etiskt förhållningssätt.....	18-19
<i>5 Resultat och analys</i>	19
5:2 Pedagogernas perspektiv.....	19-20
5:3 Elevernas perspektiv.....	20

<i>6 Slutsats och diskussion</i>	21
6:2 Diskussion.....	21-23
6:3 Metoddiskussion.....	24
6:4 Slutsats.....	24
6:5 Förslag till vidare forskning.....	24
<i>7 Referenslista</i>	25-27
<i>8 Bilagor</i>	28
8:2 Bilaga 1.....	28-30
8:3 Bilaga 2.....	31

1. Inledning

Mitt arbete kommer att handla om vikten av fysisk aktivitet i skolan och dess olika positiva påverkansfaktorer. En fysiskt välmående kropp och knopp innebär också ett psykosocialt välmående hos eleverna, som i sin tur påverkar deras motivation och prestation i skolan. Enligt LGR 22 ska "Eleverna ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande." (skolverket, 2022). Arbetet kommer att ligga till grund för att öka medvetenheten kring fysisk aktivitet som en viktig hälsosfaktor som i sin tur höjer elevernas betyg och koncentrationsförmåga i skolan, även vilka olika substitut till schemalagd idrott som kan finnas i skolan. Riksidrottsförbundet presenterar i resultatet från ett skolprojekt vad som kännetecknar barn med låg fysisk aktivitet jämfört med hög. Barn med låg fysisk aktivitet hade sämre betyg i skolan, sämre ekonomisk bakgrund, idrottade sällan på fritiden, hade sämre hälsa och flickorna i projektet hade till stor del invandrarbakgrund.

Det är bevisat att flickor mår psykiskt sämre än pojkar samt att flickorna är mindre aktiva än pojkar. 78 % av pojkar ägnar minst 60 minuter åt fysisk aktivitet per dag medan endast 64 % av flickorna ägnar lika mycket tid per dag. (Rasmussen et al, 2004).

Enligt läroplanen ska alla elever erbjudas fysisk aktivitet varje dag (skolverket, 2022).

Detta är ett viktigt ämne att belysa då även jag som pedagog märker viss skillnad på elevernas fysiska förmåga och vilja till rörelse. Elevernas delaktighet i idrotten tycker jag mig också märka en viss förändring i och detta är något som i sin tur påverkar eleverna socialt i skolan. Detta kommer jag att belysa genom KASAM där delaktighet är en av grunderna i meningsfullheten i lärandet. (Antonovsky, 1991). Under 2009 publicerade socialstyrelsen en folkhälsorapport, en kartläggning om barn och ungdomars psykiska hälsa, som menar att stress och psykisk ohälsa är en faktor som än idag påverkar många.

Under hösten 2008 genomfördes en studie på ca 1500 skol- och distriktsläkare, skolsköterskor och tandläkare. Studien utfördes av Läkarförbundet, Tandläkarförbundet och Vårdförbundet och studien undersökte barns kost och hälsa. Resultaten visar att barnens kost- och motionsvanor är en fara för deras hälsa. Störst är riskerna för barn i skolåldern där problemen också är som störst. Det är inte bara övervikt som är av störst oro för vårdpersonalen utan även skador på tänder, svårigheter att koncentrera sig och en ökad risk för diabetes. Endast 30% av studiedeltagarna känner att möjligheten att arbeta mot regeringens folkhälsomål är realistiska. 94 % anser i sin tur att det finns brister i samordningen av insatser för barnens hälsa, såväl nationellt som lokalt

vilket i sin tur leder till problem. Det är enligt undersökningen nästan 90% som kopplar dålig hälsa och dålig kosthållning till sämre socialt ställda hem, vilket gör att skolans roll och även idrotten i skolan har ett ökat ansvar att lägga en bra grund. Se rapporten i sin helhet på: www.slf.se/upload/26437/barn.pdf

Den specialpedagogiska skolmyndigheten beskriver skolans lärmiljö som ett samspel mellan den sociala, pedagogiska och fysiska miljön. Med lärmiljöer menas hela miljön och olika sammanhang elever vistas i under hela sin utbildning. En god lärmiljö innebär att byggnader, material, läroplanen, språk, information och bedömning av och för eleverna finns tillgänglig, samtidigt som skolan erbjuder en social gemenskap. (Skolverket, 2016).

Skolan ska påverka elevernas sociala förmågor positivt och dessa är tydligt benämnda i LGR22. Quennerstedt beskriver i sin avhandling att stor vikt läggs vid olika sociala kvaliteter. De som nämns syftar till att utöka elevernas samarbetsförmåga men även andra sociala aspekt lyfts fram i detta. (Quennerstedt, 2006)

Eleven skall utveckla sin sociala kompetens såsom: tolerans mot olikheter, respekt för andra, samarbetsförmåga, förmåga att lyssna på andra, förmåga att visa hänsyn till andra, vilja hjälpa kamrater. (2–9 skola)

Huvudmomentet i samarbete är ofta beskrivet som övningar, men även som ett givet krav på hur lekar och sporter ska fungera eftersom dessa oftast är i grupp. Sociala kvaliteter är därför viktiga för att lektionen ska bli så bra genomförd som möjligt och att hänsynstagande är grund i lekarna, detta för att: *Eleverna ska uppleva lekens glädje samt delta i lekens sociala sammanhang och visa hänsyn. (1–6 skola)*

Eleverna i gruppen borde ha bra och goda relationer till varandra för att deras handlingar ska förstås. Eleverna ska utveckla ... *förståelse för att faktorer som ordningsregler, hänsyn, ödmjukhet och respekt för varandra påverkar gruppens välbefinnande och lärande. (1–3 skola)*

Eleverna ska även: ... *utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra. (2–9 skola) eller: Samarbetsövningar, värderingsövningar, kamratförstärkningar av positiva egenskaper. (F-6 skola)*

Dessa olika utdrag av LGR22 visar på att de olika handlingarna som utförs i skolan ska på olika plan sätta sociala kvaliteter och relationer mellan elever i fokus. Genom att betygs ges i skolan är det viktigt att följa dessa riktlinjer för att de bedöms: *Eleverna ska bidra till att konflikter och problem kan lösas på ett konstruktivt sätt. (F-9 skola)* eller: *Visa förmåga att samarbeta med kamrater och på ett demokratiskt sätt kunna utföra ålagda uppgifter. (7-9 skola)*
(Quennerstedt, 2006)

1:2. Syfte

Syftet med examensarbetet var att undersöka hur elever och pedagoger uppfattar betydelsen av fysisk aktivitet i skolan.

1:3. Frågeställningar

- Hur arbetar pedagoger med elevers välmående i klassrummet?
- Hur uppfattar elever att ämnet idrott och hälsa påverkar skoldagen?

2. Teoretiskt perspektiv

2:2. Kasam

KASAM är ett modell utvecklad av Aaron Antonovsky som förklarar att människan hela tiden under sitt liv utsätts för påfrestningar av olika slag och att motståndskraften i en människa beror på vår Känsla Av Sammanhang (KASAM). Detta betyder att i vilken utsträckning och mängd vi som människor upplever tillvaron utifrån meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. De påfrestningar som människan utsätts för definieras av Antonovsky som stressorer. Med detta menar han att dessa stressorer inte bara utgörs av krav, utan kan också vara avsaknaden av lämpliga strategier att använda sig av i olika situationer.

Kasam definierar begreppen begriplighet, hanterbarhet, och meningsfullhet enligt följande:

Begriplighet – Beskriver i vilken utsträckning en person upplever sin inre och yttre stimulans som förnuftsmässigt gripbara. Att ha en hög känsla av begriplighet, innebär att man har en större förutsättning för att möta oförutsägbara händelser, vilket innebär att ens förmåga att förklara vad som sker ökar.

Hanterbarhet – Beskriver hur man upplever att olika resurser som finns att använda kan hjälpa en när nya yttre krav ställs. Med resurser innebär det att det kan vara den egna förmågan likväl som andra i ens närhet, t.ex. kollegor på jobbet, vänner, släktingar eller personer i sin omgivning som det finns mycket förtroende för. Att ha en hög känsla av hanterbarhet innebär också att man inte känner någon oro för orättvisor eller omständigheter.

Meningsfullhet – Beskriver i vilken utsträckning de problem och krav som ställs på en i livet är värda att lägga tid på och sätta sig in i känslomässigt samt lägga energi på dem, det kallas också motivationskomponent. Delaktighet är något som en person vill uppnå genom att känna en meningsfullhet i aktivitet eller verksamhet samt om den är högt socialt värdesatt. (Antonovsky, 1991)

Enligt Ahlberg (2001) är det delaktighet och lärande som utgör den största grunden för att elever skall känna att de lyckas i skolan. Hon betonar även att det är pedagogiska insatser som har betydelse för elevernas utveckling. Kommunikation, delaktighet och lärande är några av de delar som är betydande för en fungerande skola, vilket Antonovskys teori om att delaktighet leder till meningsfullhet stöttar. (Ahlberg, 2001)

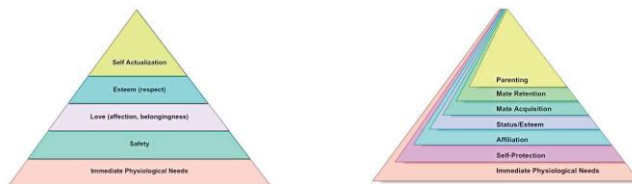
Elever som känner en meningsfullhet i arbetet skapar en delaktighet, vilket är något som är extra tydligt under idrottslektioner där de elever som tycker det är roligt och känner att de får ut något av lektionen också oftast presterar bäst eller vill prestera sitt personliga bästa. De elever som i sin tur inte ser någon mening med att utföra ett visst moment är oftast också de elever som fortast ger upp och avviker.

2:3. Maslows behovspyramid

Abraham Maslow presenterade för mer än sextio år sedan en hierarkiska pyramid, eller en trappa över människors behov. Denna pyramid har sedan beskrivits som en av de mest inflytelserika och mest exakta ideer inom beteendevetenskap hos människor.

Den bygger på fem grundläggande behov och är lite kort förklarad enligt kommande: *Kroppsliga* – att äta, dricka, sova, andas, sexuella behov; *trygghet* – säkerhet, hälsa, bostad; kärlek och gemenskap – familj, vänskap, intimitet; *uppskattning* – självkänsla, respekt, prestationer; *självförverkligande* – kreativitet, meningsfulla aktiviteter, moral.

Denna pyramid omarbetades sedan 2010 och byggdes om för att passa nutida samhället.



(Kenrick, mfl, 2010)

Skolan och ungdomars behov kan vi om vi utgår från Maslows behovspyramid, som är beskriven ovan, se som att det grundläggande är trygghet, mat, självförverkligande och relationer. Olika nivåer av hälsa och välbefinnande är något som inte ändras oavsett vilken av modellerna vi går efter (gamla och nya) utan kan också visas genom en god cirkel där sunda och bra vanor lägger grund till välbefinnande och bra prestationer (se figur nedan). För att elever ska kunna prestera sitt bästa måste de självklart känna sig trygga och få de grundläggande behoven som rör mat och sömn tillgodosedda och framförallt fysisk aktivitet.



3. Tidigare forskning

3:2. Idrott och hälsa i skolan

Det finns en del tidigare forskning på huruvida fysisk aktivitet påverkar inlärningsförmågan hos elever i skolan. En tidigare forskning jag vill belysa i mitt arbete är Ingegerd Ericssons doktorsavhandling på Bunkefloprojektet från 2003. I denna avhandling sattes det igång ett projekt på Ängslättskolan i Bunkeflostrand där eleverna fick förlängd skoldag med 45 minuter per dag där tiden sattes in som schemalagd idrott varje dag utan att andra ämnen blev drabbade på schemat. Tre av dagarna hölls undervisningen av pedagoger på skolan medan de resterande två dagarna utfördes av ledare från föreningslivet i kommunen, framförallt LB07 (fotboll). (Ericsson, 2003)

Resultatet av denna insats började i åk 2 och fortlöpte fram till åk 9 och resultatet visade sig redan efter ett år. Eleverna hade fått bättre motorik, koncentration och ökat sina skolprestationer enligt testerna som utfördes och för att säkerställa resultatets validitet fullföljdes testerna hela grundskolan ut. Gällande den motoriskt förbättrade förmågan hos eleverna visade det sig handla om en procentuell ökning från 53% till 93%. En ökning i gymnasiebehörigheten bland eleverna fanns också på ca 5% jämfört med tidigare år. Den stora ökningen fanns bland pojkarna där närmare 7% hade ökat sina betyg i grundämnena vilket var en stor succé. (Ericsson, 2003)

Alla barn har ett stort behov av rörelse vilket ger rörelsen stor betydelse och inneär ett viktigt naturligt inslag i undervisningen. Detta för att främja den motoriska utvecklingen hos eleverna och skapa en god inlärningsmiljö. Grindberg & Langlo-Jagtøien (2000) hävdar att det idag blir allt mer viktigt att kraven på skolan, som ska erbjuda ett stort allsidigt utbud av fysisk aktivitet, blir högre. Detta för att inläringen och den motoriska utvecklingen ökar genom fysisk aktivitet. (Grindberg, Langlo-Jagtøien, 2000)

COMPASS (Community-based study of physical activity, lifestyle and self-esteem in Swedish school children) är en undersökning som startades under år 2000 där pojkar och flickor i årskurs 8 och 9 i Stockholm blev intervjuade kring relationen mellan elevernas fysiska aktivitet och deras självkänsla, matvanor, kroppsstorlek, etnicitet och socioekonomiska situation och hur detta i sin tur påverkar deras välmående (Rasmussen et al, 2004). Vad gäller fysisk aktivitet visar studien att ungdomar med lågutbildade mödrar som även var trångbodda, samt ungdomar med invandrarbakgrund ägnade mest tid åt stillasittande aktiviteter. Omkring 64 % av flickorna och

78 % av pojkarna ägnade 60 minuter eller mer åt fysisk aktivitet per dag. Pojkarna var dessutom betydligt mer fysiskt aktiva på idrottslektionerna än flickor. (Rasmussen mfl, 2004)

Flickor har enligt studier en ökad sårbarhet i början av tonåren vad gäller mottaglighet för ängslighet och oro vilket kan bero på att de har en lägre självuppfattning än pojkar i samma åldrar. Över lag presterar flickor bättre i skolan än pojkar, men bland flickorna i tonåren finns en psykologisk otillfredsställelse och oro som ger sig uttryck i depressiva symtom. Detta verkar bero på att misslyckande i skolan påverkar flickorna mer psykiskt än pojkarna. (Westling, 2010)

I en avhandling skriven av Annika Ahlberg har det gjorts en analys över hur eleverna definierar hälsa. Eleverna definierade hälsa utifrån samspelet mellan fysiska, psykiska och sociala aspekter men när det gäller ämnet vad hälsa borde förmedla så anser de bara att det ska belysa kunskaper i fysiska och psykiska aspekter och inte sociala. I resultatet av hennes studie redogör eleverna för samtliga tre aspekter när de förklarar vad hälsa är för dem. Det visade sig att i princip samtliga niondeklassare som deltagit i hennes studie visste och hade en god förståelse för vad hälsa innebär.

I avhandlingen belyses även tre olika förhållningssätt till hälsa; pressad, trygg och spontan. Enligt eleverna innebär dessa i korta drag att: Pressad - eleven är hälsomedveten och har metoder för att bibehålla sin hälsa men får dåligt samvete när denne slappnar av samt är sällan nöjd med sina prestationer och är stressad över tillvaron. Trygg - Eleven är hälsomedveten och har metoder för att bibehålla sin hälsa. Eleven accepterar sin tillvaro och unnar sig ibland samt kan hantera svårigheter. Spontan - Eleven reflekterar inte över sin hälsa, gör det den känner för och mår bra av. Den accepterar sin tillvaro och tycker hälsa är lätt. (Ahlberg, 2015)

I en studie av Jacobsson har det visats att hälsa ofta förknippas med att vara vältränad och att utöva en fysisk aktivitet. Genom denna syn kommer rörelsen och lärandet av hälsa i skuggan. Syftet med studien var att belysa och undersöka huruvida olika fysiska aktiviteter kan uppfattas som en aspekt av hälsa och om formen och innehållet på undervisningen kan påverka och ändra elevers syn på hälsa. (Jacobsson Jakobsson, 2018)

I en rapport skriven av Ahrén, 1984, ”Skolan och ungdomars psykosociala hälsa” framkommer det att goda matvanor, fysisk aktivitet och bra skolhälsovård är grundpelarna i en god hälsa hos

barn och ungdomar. (Ahrén, 1984). Dock handlar oftast elevernas egna uppfattning om vad hälsa innebär framförallt om den hälsosam livsstil där motion och rätt kost är det enda som påverkar och förebygger hälsofaror. (Quennerstedt, 2006)

Myndigheten för skolutveckling hävdar att elever får lättare att koncentrera sig om de rör på sig mer, de menar att det blir lugnare i klassrummet vilket i sin tur leder till högre koncentration och ett mer positivt välmående och klimat i klassrummet. "Rörelse är porten till inläring" är ett citat som passar väl in. (Hannaford 1997, s 98) och flera av lärarna menar att om en elev överhuvudtaget skall kunna ta till sig kunskap och lära sig något så måste eleven må bra.

3:3 Lärmiljöer i samspel med det sociala

Wallin (2019) skriver i sin artikel om de brister i lärmiljön i dagens skolor som just nu är det största problemet och hur den försvårar lärande och koncentrationen för elever. Bristerna som tas upp är bland annat buller som enligt Arbetsmiljöverket är det största arbetsmiljöproblemet i svenska skolor och det är ständigt ett problem oavsett åtgärder som görs. Vid brister i lärmiljöer försämras elevernas fokus vilket bidrar till stress som i sin tur påverkar deras inläring. Artikeln pekar även på att elever med tidigare psykisk ohälsa blir särskilt utsatta för dessa problem när stress uppstår. (Wallin, 2019)

Under 2016 undersökte Roure och Pasco vilka olika faktorer som kunde påverka intresset hos elever inom ämnet idrott och hälsa. Det visade sig att läraren kunde påverka inom ämnet "det situationella intresset". Det situationella intresset beskrevs som det intresset som lärare kunde påverka utifrån, vilket innebär det intresse som som på kort sikt går att förändra i ett klassrum som i sin tur med rätt stöd kan vara ett långsiktigt fungerande intresse. Det visade sig även i denna undersökningen att läraren ska involvera eleverna mer i planeringen av lektionerna för att uppnå ett större engagemang. (Roure & Pasco, 2016)

Tidigare forskning inom idrott och autonomi visade att elevernas känsla av autonomi hade en stor påverkan på motivation och meningsfullhet vilket är ett av målen för att nå KASAM. Oengagerade elever kunde också enligt denna forskning återfå sin motivation genom att läraren involverar eleverna i planeringen och låter dem påverka lektionsplaneringen i större utsträckning. (Grey mfl, 2019)

4. Metod

4:2 Metodval

Vid användning av kvalitativ metod är det vanligt med intervjuer för att samla empiri vilket jag gör genom att intervjua pedagoger som har en stor erfarenhet inom ämnet (Eliasson, 2013). I kvalitativa studier används det intervjuer för att man ska förstå de erfarenheter deltagarna besitter (Larsen, 2018).

Resultaten från en kvantitativ metod presenteras i tabeller och diagram medan resultatet från en kvalitativ metod presenteras i form av text. Det fördelaktiga med kvalitativ metod är att bortfallet minimeras då frågorna är direkt riktade mot deltagaren, dock är det negativt att svaren inte går att generalisera. (Larsen, 2018)

Det som också utmärker en kvalitativ studie är att det oftast finns en text som bearbetas, exempelvis ska intervjuer sammanställas till text. Det kan också vara en bok, en artikel eller egna anteckningar från observationer som bearbetas i efterhand. Det är oftast mest praktiskt att göra analyser löpande under en kvalitativ undersökning, detta är en aspekt som skiljer sig stort mellan kvalitativ och kvantitativa studier. (Patel, Davidsson, 2019)

Eftersom författaren inte kunde närvara vid intervjuerna ändras arbetets karaktär till att inte vara en intervjuundersökning snarare en enkätundersökning. Detta innebär att arbetets metod är en kvantitativ studie med kvalitativa dokumenteringar.

Staffan Larsson (1986) förklarar i sin bok att den fenomenografiska ansatsens syfte och mening är att beskriva hur världen fungerar och uppfattas av människor och att det är erfarenheter som är i fokus istället för förklaringar, samband eller frekvenser. (Larsson 1986)

Detta kan liknas med de intervjuer jag gjort med pedagogerna som utifrån egna erfarenheter får förklara ett fenomen, i detta fallet idrotten i skolan och elevernas motivation och mående de dagar de har mycket rörelse på schemat.

4:3 Urval

I boken skriven av Hassmén och Hassmén (2008) så är det en viktig del i studien att definiera sin målpopulation eftersom detta avgör vilken eller vilka grupper du ska använda i undersökningen.

Urvalet av elever för min studie är en urvalsgrupp bestående av mina egna elever som jag undervisar eftersom dessa finns nära till hands. Detta definierar Hassmén och Hassmén (2008) närmast som ett bekvämlighetsurval. Jag lät mentorn för klassen lotta ut en elev per klass, som frivilligt anmält sig, som senare fick möjlighet att svara på frågorna för att göra det så rättvist som

möjligt för eleverna. Denna typ av urval som används kallas slumpmässigt urval där poängen är att samtliga deltagare har lika stor chans att bli valda. (Larsen, 2018)

Genom att författaren känner eleverna kan man inte frånsäja möjligheten till eventuella felsvar eller svar som är riktade emot ett speciellt håll. Dock väljer författaren att behålla denna typ men ser en viss problematik i svaren från eleverna.

Pedagogerna som ingick i studiens urval valdes ut genom personliga kontakter och med bakgrund av att de fanns nära till hands och arbetar i två kommuner södra Sverige. Pedagogerna valdes även utifrån deras adekvata pedagogiska utbildning men inte endast ämnespedagoger utan även bit. Rektor och lärare i fritidshemmet för att få en tillräcklig bredd erfarenheterna av elevernas välmående. Totalt tillfrågades sju pedagoger från två olika skolkommuner.

I studien medverkade totalt fem elever och fem pedagoger. Två av de sju tillfrågade pedagogerna kunde ej medverka pga personliga skäl och får därför klassas som studiens bortfall.

4:4 Intervjuguide

Studien innehåller två olika intervjuguider, en till pedagoger och en till elever. Dessa skiljer sig lite åt men strävar åt samma håll samt är uppbyggda av författaren utifrån arbetets syfte och frågeställning. En pilotintervju var planerad men kunde ej genomföras då testpersonen inte visade sig vara tillgänglig.

4:5 Genomförande

Intervjufrågor skrevs av författaren samman för att spegla syftet och svara på frågeställningarna. Det blev totalt sju frågor som är uppbyggda så att ett utförligt svar kan ges och att risken för missförstånd är minimal.

Intervjuerna med pedagogerna genomfördes genom att alla deltagare fick ett mail med studiens intervjufrågor. Svaren på intervjufrågorna mailades sedan åter till mig. Dessa svar transkriberades till löpande text för att sedan skickas ut till respondenterna igen för godkännande. När detta sedan gjorts togs allt bort från mail, inga namn eller uppgifter läggs upp pga GDPR och för att skydda studiedeltagarnas integritet.

Intervjufrågorna till eleverna delades ut i pappersform till de utlottade eleverna och de fick sedan sitta själva i ett grupprum och besvara frågorna antingen på författarens dator direkt eller för hand på papper. Innan eleverna fick svara på frågorna hade ett samtyckesbrev skickats ut till

deras målsman och tillsammans med eleven hade båda fått skriva under med sitt samtycke för hur informationen skulle komma att användas eftersom eleverna är under 15 år gamla. (Vetenskaprådet, 2017) Intervjuszvaren har sedan sammanställts i grova tag och skickats tillbaka till intervjupersonen som fick ge ett godkännande att publicera svaren och använda mig av dessa i min uppsats.

Samtliga studiedeltagare har på så sätt erhållit information kring studien, samtyckesblankett samt intervjufrågor via mail eller i pappersform.

4:6 GDPR

Dataskyddsförordning General Data Protection Regulation. Personuppgifter får endast samlas för särskilda ändamål och detta sätter även ramarna för vad som får och inte får göras.

Ändamålen måste vara specifika och tydliga. (IMY)

4:7 Databearbetning

Jag har valt att inte ta hänsyn till bakgrundsvariabler ålder eftersom alla respondenter går på mellanstadiet och resultatet kommer därför bli generellt över hela mellanstadiet. Svaren är heller inte uppdelade efter kön, eftersom det inte finns så pass stora skillnader mellan kön i de lägre åldrarna. Resultatet kommer även speglas i mina frågeställningar. De pedagoger jag valt kommer jag heller inte lägga vikt på kön eller ålder utan bara efterfråga de ämnen de undervisar i samt vilken utbildning de har.

Kvale och Brinkmann beskriver sju stadier i en intervju. Dessa är Tematiseringen, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering, och rapportering.

Tematisering - Tematiseringen av en studie är enligt Kvale & Brinkmann (2009) en formuleringen av studiens syfte och forskningsfrågor. Forskaren letar sedan efter relevant tidigare forskning och teorier anknutna till ämnet. (Kvale & Brinkmann, 2009)

- Mitt arbete började med att välja ut vilket syftet var: att belysa Ericssons avhandling där elevers välmående genom idrott och fysisk aktivitet kopplas till ett bättre resultat i skolan samt hur pedagogerna arbetar med detta utanför den schemalagda idrotten.

Planering - I detta stadie planeras intervjun och hur hela arbetet ska byggas upp, utifrån den kunskap som eftersträvas. Valet av datainsamlingsmetod, enkäter, intervjuer, observationer eller

dylikt görs i detta steg och även antalet informanter, analysmetod och intervjuguide görs här. (Kvale & Brinkmann, 2009)

- Intervjuerna planerades genom att jag frågade ett visst antal pedagoger med adekvat utbildning för skolan om de ville delta i min undersökning. Jag valde också vilken typ av intervju som skulle genomföras och metod för dessa.

Intervju - I intervjusteget av processen genomförs intervjuerna byggda på den intervjuguide som utarbetats i planeringsstadiet. Frågorna bör vara korta och möjliga till utvecklade svar samt följdfrågor. (Kvale & Brinkmann, 2009)

- Intervjufrågorna och dess utformning är enkla och ger möjlighet till utvecklade svar samt enkla att förstå för att minska marginalen av missförstånd.

Utskrift - I utskriftsstadiet av en intervjuundersökning skrivs det insamlade materialet samman till text och materialet görs redo för analys genom en transkribering av den inspelade intervjun till skriftspråk. (Kvale & Brinkmann, 2009)

- Intervjuerna skrevs sedan samman där jag plockat ut de delar och de svar som utmärker sig eller är likvärdiga de andra respondenternas.

Analys - Hur det transkriberade materialet analyseras och vilka metoder som används just i det valda arbetet avgörs beroende på studiens syfte och ämne samt baserat på det insamlade materialets innehåll och karaktär. (Kvale & Brinkmann, 2009)

- Analysen gjordes utifrån valda den valda metoden och kopplades samman med teorier som var valda sedan tidigare.

Verifiering - Verifieringen av studien innebär att studiens resultatens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet granskas. (Kvale & Brinkmann, 2009)

- Genom att kontrollera och verifiera svaren och det jag skrivit samman med respondenterna innan publicering ökar validiteten och reliabiliteten i min sammansatta analys.

Rapportering - Utgör den färdiga produkten i resultatet. (Kvale & Brinkmann, 2009)

4:8 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet handlar om hur pass hög eller låg tillförlitlighet, stabilitet och pålitlighet är i en undersökning. Ett exempel på vad det kan handla om är hur frågorna ställs, om de är otydliga och lätta att missförstå eller kan ge många olika svar. Svaren på frågor ska även kunna vara mätbara och uttänkta för att inte respondenterna ska gissa på vad frågan faktiskt innebär och genom detta förlora reliabiliteten. ett urval och hur man genomför studien påverkar reliabiliteten väldigt mycket (Djurfeldt m.fl., 2003). Det psykiska måendet påverkar hur svaren utfaller och

även när på dagen frågorna ställs. Det är viktigt att undersökningen är tydlig och lättförstådd så att vem som helst kan delta i studien (Hassmén & Hassmén, 2008). Det kan ha en negativ påverkan på resultatet att jag valt att inte närvara under tiden frågorna besvaras på eftersom jag då inte kan ställa följdfrågor till respondenterna. Det kan dock ge en positiv påverkan att respondenterna får vara ensamma vid bevarandet av frågorna eftersom de ger dem en större frihet till svar, samt att elevernas svar får en högre reliabilitet eftersom om jag hade närvarat hade en interaktion mellan mig och eleverna kunnat påverka deras svar då jag även är läraren som sätter deras betyg. (Patel, Davidson, 2019) Även att studien är konfidentiell ökar validiteten i svaren eftersom bara jag vet vem de svarade är. Jag har även valt att ha ett mindre antal frågor för att undvika att respondenterna blir trötta och minskar informationen i deras svar. Mitt jobb och engagemang kan dock komma att påverka men jag måste hålla mig opartisk till frågeställningarna och inte tappa fokus på ämnet. Jag är dock fri att argumentera för vilken tolkning jag uppfattar är bäst (Patel & Davidson 2003).

4:8 Etiskt förhållningssätt

Enligt vetenskapsrådet ska forskningen förhålla sig till etiska riktlinjer. Dessa riktlinjer är skapade för att skapa en trygghet hos respondenterna och de ska bli informerade innan intervjuerna exakt om vad som kommer att ske och hur. Min forskning är en kvalitativ undersökning och därför behandlas samtliga respondenter med konfidentialitet och inga inspelningar av intervjuer har gjorts.

Enligt vetenskapsrådet (2002) finns det fyra områden som är viktiga för forskaren att följa för att få en etisk korrekt forskning.

- Informationskravet: I detta krav ska uppgiftslämnaren och undersökningsdeltagaren informeras om vilka villkor som finns och gäller deras deltagare. Detta gjordes genom att jag informerade att deltagandet är frivilligt och att de kommer få ta del av det sammanställda innan något publiceras.
- Samtyckeskravet: Detta samtycke har jag fått genom att lämna ut ett brev till de som är under 15 år för att få samtycke av deras vårdnadshavare. Jag informerade tydligt att deras deltagande när som helst kan avbrytas om vilja till detta finns utan att det påverkar negativt på min undersökning. Jag informerade även om att jag inte kommer vara närvarande och kan därför inte påtvinga något beslut.
- Konfidentialitetskravet: Eftersom all medverkande personal i forskningen kan frågas om etiskt känslig information har även deltagarna informerats om att jag har tystnadsplikt och ingen kommer få ta del av information som kan skada eller identifiera

informationsgivande. All information som lämnats digitalt kommer att raderas från mail så snabbt som möjligt när det är sammanfattat för att ingen ska komma åt informationen.

- Nyttjandekravet: All den information som lämnats till mig kommer inte att användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller användas i icke-vetenskapliga syften. Informationen och dess användning kommer endast att användas av mig när ett medgivande från uppgiftsgivande delgivits. (Vetenskapsrådet, 2002)

Jag har i mitt arbete tagit hänsyn till dessa riktlinjer genom att jag innan intervjuerna skickat ut ett brev som lämnats till elevernas föräldrar då de är under 15 och enligt Vetenskapsrådet behöver föräldrarna eller förmyndarna till eleverna ge sitt samtycke till intervjun. (Se bilaga 1) Jag låter även deltagarna läsa igenom det slutsummerade resultatet av intervjuerna innan det publiceras för att ge dem en chans att påverka eller om de mot förmodan skulle ångra sin medverkan i undersökningen. (Vetenskapsrådet, 2017)

5. Resultat och analys

5:2 Pedagogernas perspektiv

På frågan hur pedagogerna ser på eleverna socialt de dagarna de idrottar i skolan ser nästan samtliga pedagoger en högre motivation till lärande, de känns mer mottagliga för ny information och vill lära sig mer. Det som utmärker i svaren är att det ofta uppstår konflikter på idrotten som sedan följer med in i klassrummet som i sin tur påverkar studieron på ett negativt plan.

Pedagogerna anser även att det finns stora möjligheter för aktivitet även utöver den schemalagda idrotten men ser en del problem i att ha mer aktiviteter på schemat då fokus behöver ligga på att utveckla andra färdigheter och andra ämnen behöver mer tid. Att lägga in mer aktivitet ses dock av vissa som ett bra alternativ för att minska aktivitetsnivån fysiskt inne i klassrummet för att skapa en bättre lärandemiljö. Pedagogerna kan se en viss press på eleverna att prestera utöver sina förmågor då de mäter sig med klasskompisar och jämför betygen med varandra medan de ibland inte förstår bedömningen och att den är individuell.

Det framkommer även av intervjuerna att pedagoger tycker att det blir för mycket vikt på det teoretiska i idrotten vilket tar bort glädjen i rörelsen som de flesta elever ser som det bästa med idrottslektionerna. För att arbeta med att förbättra elevernas levnadsvanor anordnas det en del pulshöjande aktiviteter genom rastaktiviteter. Pedagogerna är ansvariga för att elevernas inläring ska vara maximal och deras ledarskap ska speglas i att eleverna vill lära, detta ser pedagogerna öka om eleverna får möjlighet till aktivitet under varje skoldag. Pedagogerna tror att elever som sitter mycket still har en annan uthållighet gällande inläring och att de blir mer "slöa" om de

inte aktiveras dagligen. Dock finns det negativa trender i att det finns elever som anser att de inte behöver gå i skolan och prestera bra där eftersom de ändå ska satsa på idrotten, detta är en trend som tyvärr ibland framkallas av föräldrarnas syn på deras barns prestationer i föreningslivet. Närheten till digitala verktyg ser pedagogerna som en eventuell bidragande anledning till stillasittandet då elever väljer att sitta framför tv eller datorspel istället för att aktivera sig fysiskt. Dock ses det också som en bra avslappning för många från den stressiga vardagen. Pedagogernas egna anspel på att skapa välmående i sitt klassrum är en limiterad tillgång. Tiden som läggs på att aktivera eleverna fysiskt finns inte och överlämnas till aktiviteter på rasterna. Samtliga pedagoger anser att fysisk aktivitet är något positivt i skolan men lägger hellre fokus på de ämnen elever visar en svagare sida i.

5:3 Elevernas perspektiv

Eleverna tycker att deras skoldag blir lättare de dagar de har fått idrotta. De känner sig piggare, gladare och klassrummet känns mer koncentrerat. De tycker även att deras sömn blir bättre vilket också påverkar deras levnadsvanor.

De flesta eleverna tycker att de har för lite idrott på schemat och vill gärna ha mer. De kommer med bra förslag om att börja varje dag med aktivitet så de vaknar och blir mer mottagliga för dagen.

Eleverna berättar att de har rastaktiviteter som är anordnade av pedagoger vilket är ett väldigt bra komplement till idrottslektionerna. De tycker även att lektioner utomhus skulle vara ett bra alternativ där de kan vara aktiva och få frisk luft samtidigt.

Gällande betyget i idrott tycker eleverna detta är bra för de blir motiverade till att göra bra ifrån sig. De tycker att det fungerar bra i idrotten då de får veta innan ett delmoment vad som krävs för ett visst betyg och kan genom detta lägga ribban på "sin" nivå eller välja att utmana sig själv.

Eleverna tror att stillasittandet ökar genom att väldigt många har tv-spel eller datorer nära till hands. De väljer hellre att träffa sina kompisar online istället för att träffa dom och socialisera sig tillsammans på riktigt. De tror att detta kan vara negativt eftersom stillasittande påverkar kroppen negativt och deras levnadsvanor blir försämrade. Elevernas syn på ämnet idrott och hälsa är att den påverkar nästan bara positivt på deras skoldag. De ser en meningsfullhet med deras insatser genom att de bedöms och detta är en bidragande faktor till högt KASAM.

6. Slutsats och diskussion

6:2 Diskussion

- Hur arbetar pedagoger med elevers välmående i klassrummet?

I den studie som Ingegerd Ericsson gjorde i bunkefloprojektet där en ökning i gymnasiebehörigheten bland eleverna fanns också på ca 5% jämfört med tidigare år. Den stora ökningen fanns bland pojkarna där närmare 7% hade ökat sina betyg i grundämnena. Enligt studien borde arbetet bland pedagogerna ha ett större fokus på elevernas välmående i klassrummet. (Ericsson, 2003)

Dessa siffror är något jag ställer mig kritisk till eftersom det inte är bevisat att det är just den fysiska aktiviteten som tillkommit i skolan som har ökat elevernas resultat.

Pedagogerna i de två utvalda skolkommunerna har sedan en tid tillbaka börjat lägga mer fokus på diskussioner kring hälsa och innebörden av detta i sina klassrum samt skapat fler pedagogledda aktiviteter som får igång klassen fysiskt under dagen. De båda skolkommunerna har även rastaktiviteter som är ledda av pedagoger för att minska stillasittandet under rasterna.

De negativa siffrorna över elevers mående under skoldagen måste minskas eftersom stress är en ökande faktor hos eleverna och klassrummen blir allt mer stökiga. Vid brister i lärmiljöer försämras elevernas fokus vilket bidrar till stress som i sin tur påverkar deras inläring. (Wallin, 2019)

Enligt intervjuerna med pedagoger och elever finns det ett samband i att klassrummet blir mer fokuserat och lugnare de dagar då eleverna haft idrott och hälsa på schemat. Pedagogernas syn på elevernas välmående och hälsa efter fysisk aktivitet kan i sin tur kopplas till myndigheten för skolutveckling (2005) som hävdar att elever får lättare att koncentrera sig om de rör på sig mer, de menar att det blir lugnare i klassrummet vilket i sin tur leder till högre koncentration och ett mer positivt välmående och klimat i klassrummet. Detta kan även ses som positivt och motiveras

genom den rapport som skrevs av Ahrén, 1984, "Skolan och ungdomars psykosociala hälsa". I den framkommer det att goda matvanor, fysisk aktivitet och bra skolhälsovård är grundpelarna i en god hälsa hos barn och ungdomar. (Ahrén, 1984).

Grindberg & Langlo-Jagtøien (2000) hävdar att det idag blir allt mer viktigt att kraven på skolan höjs, som i sin tur ska erbjuda ett stort allsidigt utbud av fysisk aktivitet. Detta för att inläringen ökar och den motoriska utvecklingen ökar genom fysisk aktivitet. (Grindberg, Langlo-Jagtøien, 2000)

- Hur uppfattar elever att ämnet idrott och hälsa påverkar skoldagen?

Eleverna anser att de känner en annan motivation och glädje för lärande de dagar då de har idrott och anser att deras hälsa och välmående ökar genom fysisk aktivitet. Eleverna önskade även mer idrott och aktivitet på schemat vilket kan motiveras genom en koppling till den undersökning Ericsson utförde där det visade det sig att eleverna hade fått en förbättrad motorisk förmåga, med en procentuell ökning från 53% till 93% av eleverna efter införandet av mer fysisk aktivitet på schemat. (Ericsson, 2003)

Den undersökning som gjorts har dock ingen grund i att det just är skolidrotten som gjort att elevernas motoriska förmåga har ökats. Detta kan också bero på att eleverna skapat en annan glädje för fysisk aktivitet och uövar detta i större utsträckning utanför skolan.

Eleverna tycker att deras skoldag blir lättare de dagar de har fått idrotta. De känner sig piggare, gladare och klassrummet känns mer koncentrerat. De tycker även att deras sömn blir bättre vilket också påverkar deras levnadsvanor. Detta svar kan kopplas till den teorin om att "rörelse är porten till inläring" enligt (Hannaford 1997, s 98).

Elevernas syn på hälsa speglar inte den verkliga meningen med ordet. De anser att goda levnadsvanor nås genom fysisk aktivitet och bra matvanor (Quennerstedt, 2006)

Det tema jag kommit fram till är likheten i svaren mellan pedagoger och elever på frågan;

hur närheten till digitala verktyg försämrar hälsan eller inte är positivt påverkande.

De båda intervjugrupperna tycker att många väljer att mötas online istället för på riktigt vilket kan bidra till ett sämre socialt liv med sina kompisar. De båda ser även att möjligheten till aktivitet under skoldagen borde bli större, de anger att rasterna är ett bra substitut men att mer schemalagd tid för fysisk aktivitet borde finnas.

Den stora skillnaden i svaren mellan elever och pedagoger är;

hur de uppfattar stämningen och klimatet i klassrummet efter idrottslektionerna. Eleverna anser oftast att det är lättare att koncentrera sig efter idrottslektionerna medan pedagogerna ofta ser tendenser till konflikter efter idrotten som sedan följer med till nästkommande lektion.

För att elever ska kunna prestera sitt bästa måste de självklart känna sig trygga och få de grundläggande behoven som rör mat och sömn tillgodosedda och framförallt fysisk aktivitet, men också att pedagogerna runt om eleverna kan bidra med en trygghet som gör att eleverna vill prestera och känner att de kan hantera den stress och de påfrestningar som skolgången kan bistå med.

6:3 Metoddiskussion

Metodvalet för studien grundade sig i det positiva med en kvalitativ metod, vilket är att bortfallet minimeras då frågorna är direkt riktade mot deltagaren, dock är det negativt att svaren inte går att generalisera. Men eftersom författaren inte kunde närvara vid intervjuerna så valdes alternativet med en enkätundersökning istället vilket gör att undersökningens karaktär istället blir en kvantitativ studie men utformad som en kvalitativ. Metoden är också grundläggande då insikter om erfarenheter och uppfattningar önskas undersökas. (Larsen, 2018) Vilket passade väl med studiens frågeställningar och syfte.

Anledningen till att författaren valde att inte närvara vid intervjuerna var på grund av den personliga anknytningen som fanns mellan denne och vissa av studiedeltagarna. Författarens närvaro hade kunnat komma att påverka utfallet av deras svar så för att undvika detta fick deltagarna vara ensamma vid besvarandet av frågorna eftersom de ger dem en större frihet till svar. Detta ger en viss problematik och det går inte att ta bort möjligheten till felsvar då eleverna kan rikta sina svar till ett visst perspektiv. Elevernas svar får dock en högre reliabilitet eftersom om författaren hade närvarat hade en interaktion mellan denne och eleverna kunnat påverka deras svar då författaren även är läraren som sätter deras betyg. (Patel, Davidson, 2019)

Den största nackdelen med intervjuer är intervju-effekten, eller också kallad kontrolleffekten. Det är viktigt för forskaren att undvika närvaro under intervjun och inte ge någon form av tecken vad denne anser vara det "rätta" svaret och heller inte ge signaler om personliga åsikter. (Larsen, 2018)

Det kan ses som negativt att författaren inte närvarade vid intervjun då möjligheten till följdfrågor, och därmed även fördjupning eller förklaring av frågorna, försvann.

6:4 Slutsats

Utifrån intervjuerna finns det tydliga samband i vad pedagoger och elever tycker om fysisk aktivitet och dess påverkan på skolgången. Gemensamt är det att den fysiska aktiviteten bidrar till bättre välmående och hälsa, vilket både elever känner och pedagoger ser. Den spontana fysiska aktiviteten sker oftast bara på rasterna vilket ses som negativt vissa gånger då somliga elever tenderar till att inte nyttja rasten till att röra sig utan till andra aktiviteter. Det finns planerade aktiviteter på rasterna på skolan jag arbetar och detta är uppskattat av eleverna, dock finns det "för lite" alternativ som fångar in alla elever anser elever och pedagogerna. Dock är det heller ingen lösning på problemet för att detta kan ta bort funktionen av idrottslektionerna och bör bara ligga som ett substitut för att öka rörelsen hos eleverna.

Elevernas syn på hur fysisk aktivitet påverkar deras skolgång är samtliga desamma, de anser att de känner en bättre koncentration och blir piggare av idrotten. Detta är något som pedagogerna inte alltid håller med om då det finns tendenser till stökigare lektioner efter idrotten där konflikter uppstår lätt.

Pedagogerna borde lägga mer tid och kraft på att utveckla och hjälpa eleverna med deras syn på välmående och hälsa. Detta eftersom elevernas syn på hälsa oftast är att man tränar mycket eller rör på sig mycket, istället för att välmåendet grundas i det sociala måendet och hur vännerna och personer runt om dem påverkar deras mående positivt eller negativt.

Studien har dock utförts med kvalitativ metod och dess begränsningar innebär därför att resultatet enbart går att tolka utifrån de intervjuades perspektiv och ej går att generalisera till en större population än så.

6:5 Förslag till vidare forskning

Då många elever och pedagoger anser att välmåendet ökar med hjälp av fysisk aktivitet och detta i sin tur påverkar elevernas prestationer, skulle en undersökning över hur skolan kan sätta in mer lärarledd aktivitet under skoldagen och det satta schemat i de teoretiska ämnena vara aktuellt. Samt även undersöka hur diskussioner kan föras angående hälsa och elevernas syn på vad hälsa är. Denna undersökning skulle då med fördel kunna innehålla muntliga intervjuer där följdfrågor kan ställas samt att respondenterna inte är någon som intervjuaren känner sedan tidigare.

7. Referenslista

- Ahlberg, A. (2001) *Lärande och delaktighet*. Lund: Studentlitteratur.
- Annika Ahlberg (2015) *Förståelse av och förhållningsätt till hälsa*. Malmö Universitet Idrottsvetenskap
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Köping: Natur och kultur.
- Backman, Jarl (2016) *Rapporter och Uppsatser*. Studentlitteratur AB
- Djurfeldt, Göran. Larsson, Rolf. Stjärnhagen, Ola. (2010) *Statistisk verktyglåda*. Studentlitteratur AB
- Ericsson, Ingegeerd (2005) *Rör dig - lär dig : motorik och inläring*. SISU förlag
- Ericsson, Ingegeerd (2003) *Motorik koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Mugi
- Gray, S., Treacy, J. & T. Hall, E. (2019). *Re-engaging disengaged pupils in physical education: an appreciative inquiry perspective*. Sport Education and Society
- Grindberg, Tora & Langlo-Jagtøien, Greta (2000): *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur
- Hannaford, Carla (1997): *Lär med hela kroppen - inläring sker inte bara i huvudet*. Falun: Scandbook AB.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU.
Rapporter och uppsatser Jarl Backman
- Jacobsson A & Jakobsson H (2018) *Med ett salutogent perspektiv på hälsa- ett sätt att utveckla elevers samtal om upplevelser av fysisk aktivitet* Forskning om undervisning och lärande 2018: 1 vol.6
- Kenrick, D.T., Griskevicius, V., Neuberg, S.L., & Schaller, M. (2010). *Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations*. Perspectives on psychological science, 5(3), 294–314
- Kvale, Steinar; Brinkmann, Svend. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur AB. 370 s.

Larsen, Ann Kristin (2018) *Metod helt enkelt*. Malmö: Gleerups utbildning AB

Larsson, Staffan (1986): *Kvalitativ analys: Exemplet fenomenografi*. Lund: Studentlitteratur.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2019). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. Diss. Örebro : Örebro universitet, 2006

Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedal, C., & Schäfer Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS - en studie i sydvästra Storstockholm*. Rapport 2004:1. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting, Statens folkhälsoinstitut.

Roure, C. & Pasco, D. (2018). *Exploring Situational Interest Sources in the French Physical Education Context*. European Physical Education Review, 24(1)

Sjöwall D., Hertz M., Klingberg T. (2017) *No Long-Term Effect of Physical Activity Intervention on Working Memory or Arithmetic in Preadolescents*. Frontiers i Psychology, 8:1342

Skolverket. (2016). *Tillgängliga lärmiljöer?* .Stockholm: Skolverket.

Wallin, F. (2019). *Så påverkas skolan av den fysiska lärmiljön*. *Skolvärlden*. Hämtad från:
<https://skolvärlden.se/artiklar/sa-paverkas-skolan-av-den-fysiska-larmiljon>

Westling Allodi, Mara (2010). *Pojkars och flickors psykiska hälsa i skolan: en kunskapsöversikt*. Stockholm: Fritze

Digitala källor

<https://www.ne.se/info/> Hämtad 2022-04-25

www.slf.se/upload/26437/barn.pdf hämtad 2022-04-13

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=psykosocial> Hämtad 2022-04-25

<https://docplayer.se/14471006-Motorik-koncentrationsformaga-och-skolprestationer.html>
hämtad 2022-04-02

https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf Hämtad 2022-04-14

<https://www.vetenskaphalsa.se/manga-fordelar-med-idrott-varje-dag/> hämtad 2022-02-19

<https://www.lu.se/artikel/pojkar-med-mer-idrott-i-skolan-hade-bättre-betyg> hämtad 2022-02-19

<https://allastudier.se/tips-o-fakta/gympa-varje-dag-ger-bättre-betyg-16579> hämtad 2022-02-19

https://lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf hämtad 2022-03-09

https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/barn--och-ungdomsidrott/fou2009-varfor-idrott-och-fysisk-aktivitet-ar-viktigt-for-barn-och-ungdom_fakta-och-argument.pdf?w=900&h=700 hämtad 2022-02-21

www.idrottsforskning.se/sa-paverkas-hjarnan-av-fysisk-traning hämtad 2022-02-12

<https://www.lu.se/lup/publication/2724198a-285f-4c49-81e1-23cc6224f130> Hämtad 2022-03.25

<https://www.imy.se/>

Myndigheten för skolutveckling (2005): Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling – slutrapport.

<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F540&cmd=download> Hämtad 2022-05-04

8. Bilagor

8:2 Bilaga 1 Samtyckesblankett



Samtyckesblankett för elev, medverkan i undersökning

VAL-projekt

Hej.

Mitt namn är Pontus Persson och är NAMNs idrottslärare. Jag pluggar just nu på Malmö universitet på VAL-projektet och kommer till sommarn vara behörig lärare i idrott upp till årskurs 9. Jag håller just nu under vårterminen på att skriva ett arbete där jag forskar på hur fysisk aktivitet och skolidrotten påverkar elevers betyg. NAMN har anmält sig frivilligt att delta i en skriftlig intervju där NAMN helt anonymt får svara på några frågor gällande fysisk aktivitet och skolidrotten. Dessa frågor och svar kommer sedan att användas i min forskning och jag hoppas att du som målsman härmed lämnar ditt samtycke på att NAMN får svara på frågorna. Efter arbetets slutställning kommer all information raderas och innan något publiceras kommer min sammanställning av NAMN även skickas till er så ni får ytterligare en möjlighet att ändra eller ta tillbaka ert godkännande av intervjun. Jag har tillåtelse från skolledningen att göra detta och hoppas på att jag även får din.

Med vänlig hälsning Pontus

Namn och datum

Målsman: _____

Namn och datum

Elev: _____



Samtyckesblankett för pedagog, medverkan i undersökning VAL-projekt

Jag har tagit del av den information som angivits och tillhör undersökningen och dess ändamål samt tagit del av den information som finns angående hantering av personuppgifter för Malmö universitet.

- Medverkan är frivillig och går oavsett tid att neka sin medverkan.
- Medverkan är konfidentiell och endast intervjuare kommer att veta vem som svarat.
- All information kommer att raderas när den är sammanställd.

Namn:

Namnförtydligande:.....

Dagens datum:



Information om Malmö universitets behandling av personuppgifter

Personuppgiftsansvarig - Malmö universitet Dataskyddsombud dataskyddsombud@mau.se

Typ av personuppgifter - Namn, anteckning av lärandesituation, bild och/eller filmklipp samt ditt samtycke till att Malmö universitet behandlar dessa personuppgifter.

Ändamål med behandlingen - För att möjliggöra undervisnings- och examinationssituationer i för studenter vid Malmö universitet.

Rättslig grund för behandling - Ditt samtycke.

Mottagare - Personuppgifterna kommer endast användas i utbildningssyfte inom ramen vid Malmö universitet och kommer inte att spridas vidare till någon annan mottagare.

Lagringstid - Malmö universitet kommer spara dina personuppgifter så länge de behövs för ovan angivet ändamål eller till dess att du återkallar ditt samtycke. Efter genomförd kurs/program kommer personuppgifterna att raderas. Malmö universitet kan dock i vissa fall bli skyldiga att arkivera och spara personuppgifter enligt Arkivlagen och Riksarkivets föreskrifter.

Dina rättigheter - Du har rätt att kontakta Malmö universitet för att 1) få information om vilka uppgifter Malmö universitet har om dig och 2) begära rättelse av dina uppgifter. Vidare, och under de förutsättningar som närmare anges i dataskyddslagstiftningen, har du rätt att 3) begära radering av dina uppgifter, 4) begära en överföring av dina uppgifter (dataportabilitet), eller 5) begära att Malmö universitet begränsar behandlingen av dina uppgifter. När Malmö universitet behandlar personuppgifter med stöd av ditt samtycke, har du rätt att när som helst återkalla ditt samtycke genom skriftligt meddelande till Malmö universitet. Du har rätt att inge klagomål om Malmö universitets behandling av dina personuppgifter genom att kontakta Datainspektionen, Box 8114, 104 20 Stockholm.

8:3 Bilaga 2

Intervjuguide till pedagoger

1. Ser du någon förändring på eleverna socialt de dagar de har idrott i skolan?
Positiv/negativ
2. Önskar du att eleverna har fler pulshöjande aktiviteter dagligen på schemat?
3. Finns det något du anser negativt med att ha mycket planerad aktivitetstid på schemat?
4. Ser du något bekymmer med att bedöma eleverna i idrott som skolämne eftersom alla har olika förutsättningar?
5. Vad skulle kunna vara ett substitut till idrottslektioner de dagarna eleverna inte har vanliga idrottslektioner?
6. Tror du att de elever som inte rör på sig dagligen har svårare med inläring än de elever som är dagligt aktiva?
7. Tror du att stillasittandet ökar bland elever pga tillgängligheten till digitala verktyg?

Intervjuguide till elever

1. Tycker du att skoldagen känns enklare de dagar du har idrott på schemat?
2. Önskar du mer idrott under skoldagen?
3. Om du inte kan ha mer idrott på schemat, vad skulle man då göra under skoldagen?
4. Skulle man kanske tagit bort betyget i idrott för att alla har olika förutsättningar?
5. Tror du att stillasittandet ökar bland elever pga tillgängligheten till digitala verktyg?