



Självständigt arbete, 15 hp för
Speciallärarprogrammet med specialisering mot
utvecklingsstörning
HT 2019
Fakulteten för lärarutbildning

Undervisning i grundsärskolan ur ett hälsoperspektiv

Aspekter som påverkar daglig fysisk aktivitet

Teaching in compulsory schools for students with learning disabilities from a health perspective. Aspects affecting daily physical activity.

Maria Hasselström och Ulrika Glans

Författare

Maria Hasselström och Ulrika Glans

Titel

Undervisning i grundsärskolan ur ett hälsoperspektiv

-aspekter som påverkar daglig fysisk aktivitet

Engelsk titel

Teaching in compulsory schools for students with learning disabilities from a health perspective

-aspects affecting daily physical activity.

Handledare

Kerstin Ahlqvist

Bedömande lärare

Daniel Östlund

Examinator

Carin Roos

Ämnesord

Fysisk aktivitet, grundsärskola, hälsa, intellektuell funktionsnedsättning, speciallärare

Sammanfattning

Författarna till denna studie är två blivande speciallärare, inriktning mot utvecklingsstörning. Under studietiden har de båda författarna till studien arbetat som lärare på grundsärskolan senare del, där de har haft som mål att införa mer fysisk aktivitet i form av rörelsepauser och en mer aktiv undervisning under hela skoldagen för eleverna med intellektuell funktionsnedsättning. Idén till studien föddes efter att författarna följt samhällsdebatten kring elevers minskning av fysisk aktivitet. En nyfikenhet och intresse fanns att undersöka hur eller om andra speciallärare arbetar för att öka elevernas fysiska aktivitet och hälsa på grundsärskolan. Utifrån detta intresse formade vi studien som fick titeln: Undervisning i grundsärskolan ur ett hälsoperspektiv, aspekter som påverkar daglig fysisk aktivitet. Syftet studien är att analysera och belysa hur sex speciallärare/blivande speciallärare i grundsärskolans senare del beskriver sin undervisning utifrån ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt

Syftet med studien är att ge ett kunskapsbidrag genom att öka medvetenheten kring hur speciallärarna ser på möjligheterna till daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Vidare grundar sig studien på litteratur, nationell och internationell forskning samt teoretiska begrepp om KASAM. Den teoretiska utgångspunkten i studien är KASAM, känsla av sammanhang, Antonovsky (2005). Som teoretisk utgångspunkt i analysen av resultatet har författarna till studien valt att använda ett salugent hälsoperspektiv. Studien byggdes upp utifrån litteraturstudier samt halvstrukturerade kvalitativa intervjuer som metod då detta tillvägagångssätt ansågs vara mest

lämpat för att besvara studiens frågeställningar (Bryman, 2018). En av de mest grundläggande dragen i kvalitativ forskning är att uttrycka olika individers handlingar, erfarenheter, vanor och synsätt (Nilholm, 2016) detta var författarnas tanke med studien. Studien är empirisk och den bygger på sex individuella intervjuer med speciallärare/blivande speciallärare som arbetar och undervisar elever på grundsärskolans senare del.

Studien visar att det är organisatoriska förutsättningar samt personalens inställning som styr elevernas möjligheter till fysisk aktivitet. Möjligheten till att påverka utifrån elevperspektiv är enligt pedagogerna styrt av lokal- och personaltillgång. Ingen av respondenterna lyfter elevernas önskemål som styrande i frågan om hinder och möjligheter till fysisk aktivitet. När elevperspektivet lyfts av respondenterna är det i beskrivningar kring vad eleverna gör på sina raster.

Alla respondenterna upplever fysisk aktivitet som positivt.

Author

Maria Hasselström och Ulrika Glans

Title

Teaching in compulsory schools for students with learning disabilities from a health perspective
-aspects affecting daily physical activity

Supervisor

Kerstin Ahlqvist

Assessment teacher

Daniel Östlund

Examiner

Carin Roos

Abstract

The authors of this study are two prospective special teachers, in compulsory school for pupils with learning disabilities.

During the study period, the two authors of the study worked as a teacher in the later part of the compulsory school. pupils with learning disabilities. The authors have had a goal to introduce more physical activity in the form of break activities and a more active teaching throughout the whole school day for students with intellectual disabilities. The idea for the study arose after the authors followed the social debate about pupils' reduction of physical activity. There was a curiosity and interest in investigating how or if other special education teachers work to increase the students' physical activity and health in compulsory school for pupils with learning disabilities. Based on this interest, we wrote this study entitled: Teaching in compulsory school for pupils with learning disabilities from a health perspective.

The purpose of this study is to elucidate how six specialist teachers / prospective special teachers in the latter part of the compulsory school for pupils with learning disabilities describe their teaching from a health perspective where the physical perspective is central. The study highlights the physical activities within the framework of the entire school day.

Furthermore, the study also has the purpose to provide a knowledge contribution by raising awareness of how special teachers view the opportunities for daily physical activity within the framework of the entire school day. Furthermore, the study is based on literature, national and international research and theoretical concepts of KASAM. The theoretical starting point of the study is KASAM, sense of Coherence, Antonovsky (2005). As a theoretical starting point in the analysis of the results, the authors of the study have chosen to use a salutogenesis health

perspective. The study was based on literature studies and semi-structured qualitative interviews as a method as this approach was considered most suitable for answering the study's questions (Bryman, 2018). One of the most basic features of qualitative research is to express the actions, experiences, habits and attitudes of different individuals (Nilholm, 2016) this was the authors' idea with the study. The study is empirical, and it is based on six individual interviews with specialist teachers / prospective special teachers who work and teach students in the latter part of the compulsory school for pupils with severe learning disabilities.

The study shows that it is organizational conditions and the attitude of the staff that controls the student's opportunities for physical activity. According to the educators, the opportunity to influence from a student perspective is governed by local and staff access. None of the respondents highlighted the students' wishes as a guide on the issue of obstacles and opportunities for physical activity. When the student perspective is raised by the respondents, it is in descriptions of what the students do on their breaks.

All respondents perceive physical activity as positive.

Keywords

Compulsory schools for students with intellectually learning disabilities, health, physical activity, special education teacher

Förord

Studien har delats upp enligt följande. Maria har haft huvudansvar för innehållet som rör metod och litteraturgenomgång. Ulrika tog huvudansvaret för de teoretiska utgångspunkterna samt resultatbeskrivningen. Ett gemensamt ansvar tog för att genomföra intervjuerna, transkriberingen gjordes till stor del av Maria. Författarna till studien genomförde resterande delar gemensamt. Samtliga kapitel har utformats och kompletterats av båda skribenter. Materialet har bearbetats och diskuterats gemensamt. Uppsatsen har lagrats och delats som dokument i Teams där båda författarna till studien skrivit sina delar. Författarna till studien har också fysiskt träffats på Högskolan Kristianstad samt på hemorten, Halmstad, för att gemensamt skriva och resonera kring uppsatsen.

Vi tackar vår handledare Kerstin för värdefulla synpunkter under arbetets gång. Vi tackar även alla respondenter som har bidragit till studiens genomförande.

Kristianstad den 16 januari 2020

Maria Hasselström och Ulrika Glans

Innehåll

1. Inledning.....	5
1.1 Syfte.....	6
1.2 Frågeställningar	6
2. Litteraturgenomgång	7
2.1 Centrala begrepp.....	7
2.2 Historisk tillbakablick	9
2.2.1 Särskolan genom historien	9
2.2.2 Särskolans framväxt	11
2.3 Skolans generella uppdrag.....	12
3. Tidigare forskning	14
3.1 Sverige idag	14
3.2 Fysisk aktivitet och hälsa för barn.....	15
3.3 Hinder för fysisk aktivitet.....	15
3.4 Vinster med fysisk aktivitet.....	16
3.5 Fysisk aktivitet och hälsa för elever med funktionsnedsättning.....	17
3.6 summering av tidigare forskning.....	18
4. Teoretiska utgångspunkter.....	19
4.1 Salutogent hälsoperspektiv	19
5. Metodbeskrivning.....	22
5.1. Val av metod	22
5.1.1. Pilotstudie.....	23
5.2. Urval.....	23
5.2.1 Målgrupp	23
5.3 Genomförande	24
5.4 Bearbetning och analys	26

5.5 Etiska principer och övervägande	27
5.6 Tillförlitlighet och giltighet	27
6. Resultatbeskrivning	28
6.1 Beskrivning av respondenternas definition av fysisk aktivitet och hälsa utifrån sin elevgrupp	29
6.2 Nackdelar och fördelar med fysisk aktivitet utifrån respondenternas elevgrupp	29
6.3 Möjligheter till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation	30
6.4 Aktivitetsgrad på rasten	30
6.5 Utmaningar till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation.....	31
6.6 Resultatanalys.....	31
6.8 Slutsatser	34
7. Diskussion	35
7.1 Metoddiskussion.....	35
7.2 Resultatdiskussion	35
7.3 Vidare forskning	38
7.4 Praktisk relevans.....	38

Referenser

Bilaga 1 - Missivbrev

Bilaga 2 – intervjuguide

1. Inledning

Hälsofrämjande och förebyggande arbete är en viktig del i skolans verksamhet. De senaste 20 åren har psykisk ohälsa ökat bland barn och ungdomar i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2014).

I en artikel som berör en studie om hälsa och fysisk aktivitet för personer med intellektuella funktionsnedsättningar, redovisar Mineur (2013) att en fysiskt aktiv vardag ger en mängd positiva hälsoeffekter. I studien konstateras att barn och ungdomar som tillhör grundsärskolans personkrets har ett mindre utbud av specifikt utformade idrotter. Mineur, Bergh och Tideman (2009) visar på att förekomsten av sociala problem bland unga med lindrigt intellektuella funktionshinder har ökat. Lindrigt utvecklingsstörda förekommer mer i social problematik som kriminalitet, missbruk, ensamhet och har beteendeproblematik och psykiska problem. Individerna känner ofta en mindre delaktighet än andra jämnåriga. Genom att delta aktivt i föreningslivet skapas generellt en känsla av samhörighet. Inte bara den fysiska aktiviteten är nyttig, utan även den sociala samvaron bidrar till samhörigheten. Antonovskys (2005) tre centrala begrepp, meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet är alla komponenter som behövs för att vi som individer ska kunna bemöta olika svårigheter. Som elev tilltar individers drivkraft att göra arbetsuppgiften om den ser syftet eller har varit delaktig i utformningen. Att vara likgiltig och inte ha något inflytande har motsatt verkan till vad menar med meningsfylldhet (a.a).

Det ökade antalet stillasittande ungdomar är ett stort folkhälsoproblem. Övervikt och fetma bland barn och ungdomar är allvarliga följder av en mer passiv livsstil som kan leda till stora globala folkhälsoproblem, som påverkar hälsan på kort och lång sikt även samhällsekonomin berörs. Sollerhed och Ejlertsson (2007) menar att det finns ett behov av att undersöka och förbättra förståelsen för den fysiska aktivitetens inverkan i dagens skolor ur ett folkhälsoperspektiv.

Författarna till studiens upplevelser, utifrån egna yrkeserfarenheter från att undervisa elever i grundsärskolan är att eleverna i stor utsträckning är inaktiva under sina raster, i undervisningssituationer, på sin fritid och till vis del också under idrott- och hälsa lektionerna. Författarna till studien är utifrån dessa funderingar intresserade av att undersöka hur speciallärare/blivande speciallärare i grundsärskolans senare del beskriver sin undervisning utifrån ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt. Utöver

detta fokuserade författarna till studien på att belysa de fysiska aktiviteterna inom ramen för hela skoldagen. Författarna till studien har utgått ifrån definition av fysisk aktivitet som WHO (2019), använder:

Fysisk aktivitet definieras som varje kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskler som kräver energiförbrukning (WHO, 2019).

Författarna till studien har använt sig av WHO (1948), definition av hälsa:

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning (WHO, 1948).

Enligt examensförordningen för speciallärare (SFS 2011:168) ska speciallärare efter genomgången utbildning ha förmågan, att kritiskt och självständigt ta initiativ till, analysera och medverka i förebyggande arbete och bidra till att undanröja hinder och svårigheter i olika lärmiljöer. Samt fördjupad förmåga till ett individanpassat arbetssätt för elever i behov av särskilt stöd.

Utifrån styrdokumentet, vår pågående utbildning till speciallärare mot inriktning utvecklingsstörning, våra erfarenheter och litteraturstudier formulerades frågeställningarna. Studiens önskade kunskapsbidrag är att en, ökad medvetenhet kring hur speciallärarna ser på möjligheterna till daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

1.1 Syfte

Syftet studien är att analysera och belysa hur sex speciallärare/blivande speciallärare i grundsärskolans senare del beskriver sin undervisning utifrån ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt. Studien belyser de fysiska aktiviteterna inom ramen för hela skoldagen.

1.2 Frågeställningar

- Hur definierar specialläraren elevernas fysiska aktivitet?
- Vilka aspekter påverkar möjligheterna till daglig fysisk aktivitet?
- Vilka aspekter upplevs som utmaningar med daglig fysisk aktivitet?

2. Litteraturgenomgång

I detta avsnitt redovisas studiens centrala begrepp, särskolan genom tiderna samt internationell och nationell forskning kring fysisk hälsa. Likaså skolans styrdokument behandlas.

2.1 Centrala begrepp

För att underlätta läsningen av studien tydliggörs här de centrala begrepp.

Hälsa: är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning (WHO, 1948).

Fysisk aktivitet: varje kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskler som kräver energiförbrukning (WHO, 2019).

Grundsärskolan: en anpassad skolform för de barn som bedöms inte kunna uppnå grundskolans mål på grund av en begåvningsmässig funktionsnedsättning ska tas emot i särskolan. Detta gäller även för barn som fått ett betydande och bestående begåvningsmässigt funktionshinder på grund av hjärnskada. (SFS 1985:1100, 1 kap. 5 §, 1 kap. 16 §).

Grundsärskolan ska ge eleven med utvecklingsstörning en anpassad utbildning som ger kunskap och värden och utveckla elevernas förmåga att tillägna sig dessa. Utbildningen ska utformas så att den bidrar till personlig utveckling, förbereder eleverna för aktiva livsval och ligger till grund för fortsatt utbildning. Utbildningen ska främja allsidiga kontakter och social gemenskap och ge en god grund för ett aktivt deltagande i samhällslivet (SFS 2010:800 11 kap 2).

För att tillhöra särskolans personkrets ska en pedagogisk, medicinsk, social samt en psykologisk utredning ligga till grund för att bidra med förklaringar till svårigheterna Skolverket (2011). Tidigare utlåtanden har visat att det rådde stora skillnader mellan hur kommunerna tog mot elever till särskolan, speciellt i samband med kommunaliseringen av särskolan 1996 (Mineur, 2009). Skolformen är obligatorisk och är liksom grundskolan nioårig. Eleverna som tillhör grundsärskolan läser i huvudsak samma ämnen som elever i grundskolan, däremot med en högre grad av individanpassningar utifrån olika förutsättningar (SFS, 2011).

Speciallärare; enligt examensförordningen för speciallärare (SFS 2011:168) ska speciallärare efter genomgången utbildning ha förmågan, att kritiskt och självständigt ta initiativ till, analysera och medverka i förebyggande arbete och bidra till att undanröja

hinder och svårigheter i olika lärmiljöer. Samt fördjupad förmåga till ett individanpassat arbetssätt för elever i behov av särskilt stöd. Dennas expertis är till för att stödja den enskilde elevens kunskapsutveckling (SOU 2008:109, s.189). Enligt svensk författningssamling (2011) ska speciallärarexamen ges med specialiseringar mot språk-, skriv- och läsutveckling, matematikutveckling, dövhet eller hörselskada, synskada, grav språkstörning, och utvecklingsstörning. Av specialläraren kan det förväntas att denne har hög kompetens inom sin specialisering. Specialläraren ansvarar för att diagnostisera elevers svårigheter inom ämnet och därefter forma en undervisning som tar hänsyn till elevens behov Assarsson (2009). Specialläraren bör ha en individinriktad förståelse av orsak till uppkomsten av skolsvårigheter. Specialpedagog/läraren kan även ingå som en del av elevhälsan men enligt lag är detta inte nödvändigt. Skollagen (SFS 2010:800) anger:

Det ska finnas tillgång till personal med sådan kompetens att elevernas behov av specialpedagogiska insatser kan tillgodoses. Elevhälsan ska bidra till att skapa miljöer som främjar elevernas lärande, utveckling och hälsa.

Specialpedagogik: Skolverket (2019) beskriver specialpedagogik som att det råder obalans mellan krav och förmåga medan Tideman (2000) menar att prefixet special visar att det handlar om något särskilt utöver den ”vanliga” pedagogiken, och det är oklart för många vad detta special står för. Ett sätt att beskriva vad specialpedagogik kan vara är: de åtgärder som sätts in där den vanliga pedagogiken inte räcker till för att en elev ska kunna tillgodogöra sig undervisning på samma villkor som andra. Assarsson (2009) menar att specialpedagogik är inte enbart något som specialläraren/pedagogen ska arbeta med utan ska ingå i vardagsarbetet och innefattas av samtliga pedagoger på skolan.

Intellektuell funktionsnedsättning: Många begrepp har använts under decennierna för att beskriva det vi idag ur ett medicinskt perspektiv benämner som utvecklingsstörd, författarna till studien har däremot valt att använda sig utav benämningen intellektuell funktionsnedsättning genom hela studien.

Omkring en procent av folkmängden i Sverige har en intellektuell funktionsnedsättning. Individer som har en intellektuell funktionsnedsättning har många gånger även andra funktionsnedsättningar, som till exempel rörelsehinder, cerebral pares, autism, eller en syn- eller hörselnedsättning (Tideman, 2000). Ineland, Molin och Sauer (2013) framför att det finns fyra olika nivåer av utvecklingsstörning, lindrig, måttlig, svår samt djup utvecklingsstörning. Enligt WHO:s klassifikationssystem är utvecklingsstörning ett

tillstånd av avstannad utveckling av förståendet, vilket drabbar den intellektuella förmågan gällande, kognition, språklig, motorisk samt sociala förmåga. Svårigheterna hos individen måste ha visat sig före 18 års ålder Mineur (2013). Gränsen för när en utvecklingsstörning anses föreligga vid IQ 70. Internationellt förs det en diskussion om när gränsdragningen för utvecklingsstörning ska ske Mineur (2009). Greenspan, Switzky och Woods (2011) menar däremot att det inte är lämpligt att enbart lita på IQ-tester för att fastställa en diagnos. De hävdar att ett IQ-test inte anses vara tillräckligt utan man måste tillämpa andra indikatorer för att säkerställa tillståndsbedömningen.

2.2 Historisk tillbakablick

2.2.1 Särskolan genom historien

1863 skapades den första särskolan i Göteborg av kyrkoherden Pontus Glasell som en ”försöksverksamhet” och bestod av två till tre elever (Barow & Östlund, 2012). Pionjären Emanuella Carlbeck, anses däremot vara grundaren till skolformen särskola. Carlbecks uppfattningar har även påverkat nutidens särskola (a.a.). 2001 tillsatte regeringen den s.k. Carlbeck-kommittén, som gavs namnet för att hedra Carlbeck. Kommitténs uppdrag var att se över utbildningen för elever med intellektuella funktionsnedsättningar utifrån visionen om en skola för alla. Carlbeck-kommitténs slutbetänkande med namnet *För oss tillsammans – om utbildning och utvecklingsstörning* (SOU 2004:98) innehåller grundläggande värderingar och konkreta förslag till åtgärder för att nå visionen om en skola för alla. 1870 skapades föreningen för sinnesslöa barns vård (FSBV) i Stockholm, detta var startskottet för att skapa en utbildning för lärare som önskade att ha kompetens att undervisa sinnesslöa barn. Inspiration hämtades från internationellt håll, både ifrån Schweiz, England och Danmark (Rosenqvist, 2007a). När fler barn togs emot uppstod ett ökat behov av att ha rätt utbildad personal. Ekonomin var ett återkommande problem för att kunna driva dessa skolor, genom statligt stöd kunde utbildningen fortsätta (Ineland m.fl. 2013). För att bli antagen till lärarinneseminariet 1878 krävdes utbildningen småskollärarytbildningen, examen från realskolan samt erfarenhet från sinnesslöundervisning. Fram till 1940 tilläts bara en liten skara kvinnor ansöka till seminariet (Grunewald, 2008). Kvinnor ansågs vara mildare och mer lämpliga att undervisa dessa barn. I Sverige drevs anstalterna av kvinnor med adlig bakgrund och gärna med kristen tro, dock menade Rappe (1901) att ämnet

träslöjd och idrott inte kunde genomföras av kvinnor. Internationellt drevs däremot seminarierna av manliga läkare (Barow & Östlund, 2012). Rappe (1901) menade att det inte enbart var läraren som har en central roll kring barnet utan även personalen runt om eleven, vilket beskriver även dagens särskola. Rappe (1901) förespråkade att den teoretiska undervisningen skulle genomföras under första delen av dagen samt att kunskapsförmedlingen borde utföras långsammare. Under 30–40-talet utsattes många intellektuellt funktionsnedsatta för undersökningar/experiment. Isolerade anstalter som Karlslund och Vipelund grundades och föräldrar till dessa barn blev uppmanade till att glömma bort sina barn (Grunewald, 2008). Först 1944 blev det obligatoriskt att ge undervisning till bildbara sinnesslöa (SFS 1944: 477). Den obligatoriska skolplikten för bildbara införs och anstalterna växer. Grundtanken med att starta anstalter var att underlätta för föräldrarna till dessa barn och i och med detta antogs fler studerande (Barow & Östlund, 2012). FSBV:s seminarium i Slagsta underhöll samtliga svenska sinnesslöskolor under första halvan av 1900-talet (Brockstedt, 2000). Utbildningen syftade till att ge lärarna kunskaper som kunde användas för att senare ge eleven ett yrke efter avslutad skolgång. Eleverna skulle utbildas och bli ”från tärande till närande medborgare”. Slagsta-pedagogiken kan man se spår av än idag på särskolan. Det som är typiskt för undervisning i särskolan är faktorer som tid, förberedelser, individualisering samt konkreta och flexibla metoder vilket Rappe använde sig utav i Slagsta (Blom, 2003). På 50-talet blev det en tillbakagång för anstalterna, de blev allt större och vården blev mer som en ”massomhändertagning” (Barow & Östlund, 2012). Den historiska särskolan var många gånger stora institutioner där individen inte stod i fokus, ”skolformen” bestod inte av den stimulans, förståelse och kommunikation som idag (Grunewald, 2008). I mitten av 60-talet kom det första vårdbidraget, ett ekonomiskt stöd till föräldrarna, och med hjälp av statistik uppdagades det hur många intellektuellt funktionsnedsatta det fanns i landet (a.a). Under detta skede visar allt fler psykologiska undersökningar att anstaltsbarnen utvecklades bättre av att bo och leva i sitt hem. Vårdhem och anstalter läggs ner och FUB skapas (a.a). Den svenske barnpsykiatrikern och professorn Karl Grunewald har haft en framträdande roll kring handikappfrågor under 50–70-talet. Han arbetade för att ”idioterna” skulle bli mer integrerade i samhället (a.a). Bengt Nirje fortsatte i samma bana som Grunewald och utformade normaliseringsprincipen, ”rätten till bra liv”, d.v.s. en meningsfylld fritid, rätten till att umgås med andra och rätten till att fira sin födelsedag. I slutet av 60-talet grundades

träningsskolan som en inriktning från särskolan (SFS 1967:940). Undervisningen byggdes på ADL-träning och sinnesövningar och här behövdes ingen utbildad lärare. Under 60-talet föds begreppet specialpedagogik och specialundervisningen. Vid denna tid kan du börja studera till speciallärare i Sverige. Den nya pedagogiken riktade sig främst till barn med svårigheter, och i många delar av världen användes begreppen på liknande sätt. Särskolan införs i svensk skola och är numera inte förknippat med landstinget utan blir kommunstyrt. Under 1960-och 70-talen utvecklades en ny syn på handikapp, vilket resulterade i ett omfattande reformprogram. Omsorgslagen, trädde i kraft år 1968, innebar ett avgörande steg framåt genom att den på allvar tog hänsyn till utvecklingsstörda med mer omfattande behov. Tack vare "Omsorgslagen" blev det inte längre möjligt att förklara någon som obildbar. Särskolans elever flyttade in i grundskolans lokaler då elevantalet sjönk. Under 70-talet råder förändringens tid. Föräldrar blir mer upplysta och medvetna om rätten till sitt barn. Barn som föds med funktionshinder behöver inte lämnas bort eller riskera att bli undandömda. Först 1973 kom läroplanen LSä-73 som innefattades alla särskolans elever (Grunewald, 2008).

2.2.2 Särskolans framväxt

I samband med att Lgr-80 tillämpas påbörjas en förändring i speciallärarutbildningen och speciallärarnas arbetsuppgifter till att bli mer proaktiva. Under 80-talet blev särskolan statligt styrd medan grundskolan styrs av kommunen (Ineland m.fl., 2013). Under slutet av 90-talet blir särskolan kommunstyrd, vilket innebär en kraftig ökning av elever till särskolan. En orsak till ökningen kan berott på att grundskolans betygssystem ändrades och att fler elever inte uppnådde de uppsatta kraven samt att genomförandet av diagnostisering ändrades (Barow & Östlund, 2012). Grunewald (2008) väljer att problematisera särskola som skolform, han menar att eleven särskiljs direkt. Under 90-talet skrevs elever in på särskolan utan rätt utredningar (Barow & Östlund, 2012). Statliga utredningar visade på att särskolan inte skulle finnas kvar som skolform (Tideman, 2000) och samtidigt skrev Sverige 1994 under UNESCO, Salamancadeklarationen (2013), där alla medlemsländerna enades om att elever skulle undervisas gemensamt oavsett kön, etnicitet, ras eller funktionsnedsättning, trots detta finns särskolan kvar nästan 25 år senare. 1990 uppdaterades läroplanen, och LSÄ-90 grundades. 1994 skapas LPO-94 och tanken om en inkluderingsidé föds, särskolan ska nu tillhöra grundskolan. Särskolan har under denna

period samma läroplan som grundskolan Skolverket (1990). Skollagen (SFS 2010:800) slår fast att alla elever har rätt till en likvärdig utbildning och detta ska genomföras genom att; göra lärmiljön tillgänglig, skapa förutsättningar för alla elever att vara delaktiga och ett inkluderande arbetssätt där olikheter tillåts vara en tillgång, skapas förutsättningar för likvärdig utbildning. Trots att FN:s Barnkonvention, artikel 29 har lagstadgat att samtliga barn har rätt till lika utbildning visar det sig att elever med funktionsnedsättning har en lägre måluppfyllelse och upplever sig mer exkluderade än sina kamrater. 2011 skapas LGR-11, och särskolan får sin egen läroplan. Följden av ökade krav och kunskapsbegreppet i skolans värld innefattas även särskolans pedagoger. Sedan 2015 ska du som undervisande lärare inom grundsär eller inom träningskola ha behörigheten, speciallärare med inriktning mot olika former av funktionsnedsättningar (Skolverket, 2010a; Skolverket, 2011). Rosenqvist och Tideman (2000) påpekar att uttryckssätten har förändrats, undervisningen och forskningen inom det specialpedagogiska fältet har genomgått en positiv förändring kring elevsynen. Numera läggs problemet på omgivningen inte som tidigare på barnet/eleven. Barnen benämns som ”elever i svårigheter” istället för ”elever med svårigheter”. Författaren påpekar att uttryckssätten har förändrats, undervisningen och forskningen inom det specialpedagogiska fältet har genomgått en positiv förändring kring hur man ser på elever.

2.3 Skolans generella uppdrag

Författarna till studien vill med detta avsnitt förklara vikten av skolans generella uppdrag även om studien baseras på grundsärskolans undervisning.

Skolan är på många vis en avbild av samhället och sin samtid. När diskussioner sker i samhället kring ungas ökade stillasittande ökar även pressen på skolan att ta sig an det växande problemet (Ineland m.fl., 2013).

I regeringsuppdraget (U2018/1430/S) avhandlades rörelse under skoldagen, där det framgår att Skolverket ska inkomma med förslag, syftandes till att öka den dagliga rörelse/fysiska aktiviteten för elever i grundskolan, grundsärskolan, specialskolan samt sameskolan. Sveriges regering har även presenterat ett tilläggsuppdrag till Skolverket om mer rörelse i skolan. Uppdraget innebär att en analys om eventuell utökning av undervisningstiden för ämnet idrott och hälsa ska genomföras i samtliga skolformer. Utlåtandet baseras på relevant forskning kring vinsterna kring ökade studieresultat av mer

rörelse. Fördelarna av mer fysisk aktivitet hos de elever med en stillasittande livsstil har tagits i beaktan vid forskningssammanställningen. Liknande satsningar på mer rörelse och fysisk aktivitet under hela skoldagen pågår i Danmark, Finland och Norge (Skolverket, 2019). I kursplanen för Idrott och hälsa (Lgr11) står det att undervisning ska:

....att eleverna utvecklar kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka hälsa. Därigenom ska eleverna utveckla kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande. (Skolverket, 2018).

Den 1 juli 2019 utökades undervisningstiden i grundskolans ämne idrott och hälsa. Även om undervisningstiden i ämnet idrott- och hälsa, som förutom den traditionella skolidrotten även, enligt läroplanen (Skolverket, 2019) innefattar att eleven ska reflektera över samband mellan rörelse, hälsa och livsstil, utökas påvisar Hedström (2016) att det hälsofrämjande arbetet kan inte enbart vara en fråga för lärarna som undervisar i ämnet, ansvaret bör fördelas på hela skolan. Skolans ansvar för elevers dagliga fysiska aktivitet visar sig i övergripande mål och riktlinjer

Ha fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället (SFS 2010:800).

Även Idrottsförbundet (2018) fick uppdraget av Regeringen att erbjuda verktyg för att vara processtöd, utbilda personal, skapa handlingsplaner och nätverk för att inspirera barn till rörelseglädje i ett livslångt perspektiv. Rörelsesatsningen byggde på att fysisk aktivitet är hälsofrämjande samt att en stor del av skolungdomar inte nådde målet med minst 60 minuters rörelse per dag. Rörelsesatsningen hade som fokus att nå de barn och ungdomar som inte rör sig tillräckligt under dagarna, samt att bidra till att öka deras sociala, fysiska och psykiska hälsa (a.a).

3. Tidigare forskning

3.1 Sverige idag

Sverige har fått ett ökat intresse kring frågor som rör hälsa hos individer med intellektuella funktionsnedsättningar. Hälsofrämjande insatser i synnerhet riktade mot målgruppen sker även i England och USA (Ineland m.fl., 2013). 2008 stiftade Sverige en nationell folkhälsopolitik med målet att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för samtliga invånare (Prop.2007/08:110).

I Sverige har hälsan hos befolkningen allmänt blivit bättre de senaste årtiondena. Generellt har invånarna blivit friskare och livslängden har ökat (Ineland m.fl. 2013). Samtidigt påpekar Peluso och Andrade (2005) och Janssen och Leblanch (2010) att de spontana fysiska aktiviteterna bland barn har minskat samtidigt som de sötade dryckerna och snabbmatförbrukningen har ökat. Ett flertal av svenska barn och ungdomar lever inte i nuläget upp till den rekommenderade dosen av daglig fysisk aktivitet (Berthén, 2007). Hedström (2016) visar i sin studie att barn och ungdomar är avsevärt mindre fysiskt aktiva även i förhållande till internationella rekommendationer. Författaren påtalar samtidigt att det krävs en särskild dos av fysisk aktivitet för att skolbarn ska utveckla en god hälsa. Sveriges har som målbild för folkhälsopolitiken att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och likvärdig hälsa för samtliga individer och sluta de möjliga att påverka hälsoklyftorna inom en generation. Generation-Pep (2019) visar i sin rapport att hälsan i Sverige inte är likställd och en medverkande anledning är att olika grupper i samhället har varierande levnadsvanor och livsvillkor. Vid en jämförelse av både kost och matvanor och fysisk aktivitet framkommer olikheter mellan olika socioekonomiska grupper. Barn till vårdnadshavare med längre inkomster, eller utom-europeiska vårdnadshavare är överrepresenterade bland barn som angett att de inte når upp till rekommendationerna vare sig avseende fysisk aktivitet, eller äter mer än 400 gram/dag av grönt, frukt och bär. Vid analys av både fysisk aktivitet och matvanor samtidigt framgår det att skillnader mellan olika socioekonomiska grupper finns. Barn vars vårdnadshavare antingen har en lägre inkomst eller är födda i ett land utanför Europa är överrepresenterade bland de barn som angett att de varken når rekommendationen om fysisk aktivitet eller äter mer än 400 gram grönt, frukt och bär (a.a).

3.2 Fysisk aktivitet och hälsa för barn

Studier visar att de fysiska aktivitetsnivåerna borde vara högre än de nuvarande riktlinjerna för fysisk aktivitet om minst 1 timme/dag för att förhindra riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar (Janssen & Leblanch, 2010) och enligt Sollerhed och Eljertssons (2007) för att förhindra överdriven viktökning. Författarna menar att det finns ett behov av att undersöka och förbättra förståelsen för den fysiska aktivitetens inverkan i dagens skolor ur ett folkhälsoperspektiv. Det ökade antalet stillasittande barn och ungdomar är problematiskt. Övervikt och fetma bland barn och ungdomar är allvarliga följder av en mer passivitet som kan leda till stora globala folkhälsoproblem, som påverkar hälsan på kort och långsikt även samhällsekonomi (a.a).

3.3 Hinder för fysisk aktivitet

Betydelsen av att ha en meningsfylld fritid är något som framhävs både i nationella som internationella styrdokument utformade för intellektuellt funktionsnedsatta. Att kunna medverka i en aktivitet oavsett funktionshinder ses som en rättighet enligt FN och WHO (Norling; Gunnarsson, 1977; & Magnusson; Lorenzi, 1999). Ansvar för barns dagliga fysiska aktivitet kan inte helt överlätas till skolorna men eftersom många barn är fysiskt inaktiva på sin fritid blir skolans roll oerhört viktigt då barn ärver livsstilar från familjens omgivning. Många barn tillbringar mycket av sin tid i skolan och pga. detta blir skolan en viktig arena för att främja fysisk aktivitet (Sollerhed & Ejlertsson, 2007). Författarna visar specifikt att barn som bor på landsbygden inte erbjuds möjligheter till att vara fysiskt aktiva i samma utsträckning som barn som bor i större tätorter eftersom utbudet av idrottsklubbar och aktiviteter för ungdomar är mer begränsat. Mineur (2013); Tideman (2000) samt Norling (1993) har gjort en liknande studie där det konstateras att barn och ungdomar med funktionsnedsättningar har ytterligare ett begränsat utbud av specifikt utformade idrotter än jämnåriga. Mineur (2009) visar på att förekomsten av sociala problem bland unga med lindriga intellektuella funktionshinder har ökat. Individer med lindrig intellektuell funktionsnedsättning förekommer mer i social problematik som kriminalitet, missbruk, ensamhet, beteendeproblematik och psykiska problem. Pontifex, Hillman, Fernhall, Thompson och Valentini (2009) menar att ungdomar och unga vuxna med intellektuella funktionshinder i förhållande till samma målgrupp utan svårigheter visade på tre gånger sämre fysisk hälsa och 16 gånger sämre mental hälsa. Individerna känner ofta en mindre

delaktighet än övriga. Att delta aktivt i föreningslivet skapar generellt en känsla av samhörighet. Inte bara den fysisk aktiviteten är nyttig, utan även den sociala samvaron bidrar till samhörigheten (Mineur, 2013). Liksom Sollerhed och Ejlertsson (2010) påvisar Janssen och Leblanch (2010) hur barnen påverkas av familjens fysiska vanor. Mineur (2013) menar att även vårdnadshavare till barn med intellektuella funktionsnedsättningar har färre fritidsaktiviteter än andra vårdnadshavare, vårdnadshavare till barn med intellektuella funktionsnedsättningar bedömer sina barns hälsa som mindre bra. En intellektuell funktionsnedsättning är inte synonym med ohälsa per definition däremot finns ömsesidiga hälsorisker hos män och kvinnor med intellektuella funktionsnedsättningar, individernas effekter av ytterligare sjukdomar eller diagnoser, obehandlade psykiska tillstånd samt levnadsmönster som kan förvärra möjligheterna att utveckla och gagna sunda levnadsmönster som daglig motion och allsidig kost (Pontifex m.fl. 2009).

3.4 Vinster med fysisk aktivitet

Janssen och Leblanch (2010) anser att fysisk aktivitet är förknippat med många hälsofördelar. Ju mer fysisk aktivitet desto större anses hälsofördelarna vara. Även små doser av fysisk aktivitet kan medföra hälsofördelar hos barn och unga. Tester påvisar att desto kraftfullare intensitet aktiviteten innebär desto större nytta medföljer det för barnens psykosociala liv. Författarna anser dock att fysisk aktivitet kan likaväl bestå av korta rörelsepåuser. Resultatet medför mer uthållighet, flexibilitet och styrka (a.a). Peluso och Andrade (2005) ser liksom Sollerhed och Ejlertsson (2007) vikten av spontanrörelse i form av fysisk aktivitet. Genom en mer aktiv vardag förbättras folkhälsan, livskvalitén och förhållandet mellan humör och träning. Aktivitet främjar likaså hälsa och är användbar för att förebygga olika typer av psykiatriska sjukdomar såsom depression och ångest. Hansen (2016) menar att genom att utöka den dagliga rörelsen skulle det medföra oönskade effekter på den stress många individer känner idag. Via regelbunden fysisk aktivitet stärks hjärnans bromspedaler så att det krävs allt mer stresspåslag innan individen går in i det som författaren beskriver som *fight or flight*. Tack vare fysisk aktivitet tilltar möjligheterna att kunna sköta tillstånd och inte reagerar så starkt vara sig fysiskt eller psykiskt (a.a). Pontifex m.fl. (2009) beskriver mer ingående hur minnet påverkas och utvecklas positivt genom att vara fysisk aktiv. Deras studie påvisar att framförallt konditionsträning ger ökad effekt för minnet. Styrketräning gav inte lika stora skillnader. Käll, Nilsson och Lindén (2014),

rekommenderar fysisk aktivitet i skolan utifrån ett kursplansbaserat program, då detta kan öka elevernas kognitiva förmågor. Syftet med författarnas studie var att undersöka effekten av ett program för fysisk aktivitet på akademiska prestationer. Slutsatsen av studien visade att fysisk aktivitet i skolan utifrån hjälp av ett läroplansbaserat program ökar möjligheten till att förbättra barnens utbildningsresultat. Hedström (2016) avhandling inom idrottsvetenskap visar på att fysisk aktivitet är en friskfaktor för att möjliggöra en god hälsoutveckling. För att skapa förutsättningar för en ökning av barns dagliga fysiska aktivitet i skolan behövs anpassningar genomföras, detta för att erbjuda en mer varierade och lustfyllda aktiviteter. Aktiviteterna bör vara fria från resultat och bedömningsfokus. Vikten av att möjliggöra barnens delaktighet lyfts och betonas i studien. Resultatet av att ha en hälsocoach (en huvudansvarig person) närvarande dokumenteras, och avhandlingen argumentera för att det ska finnas en ansvarig person för det hälsofrämjande arbetet i skolan.

3.5 Fysisk aktivitet och hälsa för elever med funktionsnedsättning

Genom fysisk aktivitet sker en motorisk förbättring vilket i sig är stärkande för självuppfattningen och motivationen samt för ytterligare fysiska aktiviteter oavsett vilken läroplan eleven tillhör. Wickman, Nordlund och Holm (2016) visar i sin studie att fysisk aktivitet för barn med särskilda behov stärker deras självkänsla och självuppfattning på positivt. Problemet med fysisk inaktivitet börjar inte vid skolporten och slutar inte på väg ut ur skolan (Sollerhed & Ejlertsson, 2007). I Generation-Peps rapport (2019) belyses hur gynnsam fysisk aktivitet är för alla barn. Att vara fysisk aktiv medför att eleverna lättare kan koncentrera sig speciellt de eleverna med koncentrationssvårigheter. Güvendi och İlhan (2017) visar i sin studie att eleverna uttrycker positiva känslor till utförandet av fysisk aktivitet under idrottslektioner, studien undersökte hur studenter med intellektuella funktionsnedsättningar upplevde sina idrottslektioner utifrån ett känslotillstånd. Studien visar att idrottslektionerna ledde till att eleverna upplevde ett ökat känslomässigt välbefinnande och en minskning av socialproblem.

Att rutinmässigt utföra fysisk aktivitet förbättrar hälsan och psykosocialt välbefinnande för personer med intellektuell och utvecklingsstörning konstaterar Blick, Saad, Goreczny, Roman och Sorensen (2015). Författarna till studien undersökte effekterna av fysisk kondition på livskvalitet genom att jämföra individer som uppehåller en fysiskt aktiv livsstil

med dem som inte uppehåller det. Downs m.fl. (2014), granskade lärares uppfattning om hinder och möjligheter för fysisk aktivitet, för barn och ungdomar med intellektuella funktionshinder. Wickman (2016) påvisar att de barn med speciella behov som regelbundet utövar fysisk aktivitet får en högre självkänsla än de barn som är mer sporadiska i sitt idrottsutövande. Att engagera sig i fysisk aktivitet, då särskilt aktiviteter som är av lustfyllda och ostrukturerade visade studien var positivt för undersökningsgruppen. Aktiviteter som möjliggör progression av utveckling och främja självständighet såg studien som gynnsam för undersökningsgruppen. Downs m.fl. studie (2014) visade på att deltagarna hade en bristande förståelse för vikten av fysisk aktivitet och dess fördelar för hälsan. Berthén (2007) sticker ut hakan och påpekar att om speciallärare har ett aktivt fysiskt privatliv ser hen också fler vinster i att eleverna på grundsärskolan utför fysisk aktivitet under hela sin skoldag, samtidigt visar resultatet av studien att pedagogerna arbetar med att försöka normalisera eleverna. Författaren problematiserar särskolans pedagogers olika erfarenheter, kunskaper och dess bemötande om vad det innebär att tillhöra personkretsen för särskolan (a.a.) Författaren menar att personalen tycks sträva efter att omvandla och forma elevernas beteende till att bli som alla andra, en disciplinering i normaliseringens anda. Rast som en del av den fysiska aktiviteten har tagits bort då det ofta har förekommit konflikter som i sin tur har orsakat oroligheter i klassrummet. Istället för att se rasten som en fysisk aktivitet valde pedagogerna att prioritera och strukturera upp rasterna till en stillasittande bänkaktivitet för att undvika konflikter (a.a). Barn mellan 6–12 år med neuropsykiatriska funktionshinder är en särskilt utsatt grupp. 80% av pojkarna och 74% av flickorna är regelbundet aktiva (Generation-Pep, 2019). 2018 beslutade Skolverket ett utökande av lektionstiden i ämnet idrott och hälsa men undervisningen måste grundad sig på elevens kvalifikationer annars blir effekten den motsatta. Skolans mål måste arbeta hälsofrämjande från alla håll så att alla elever oavsett behov får de bästa förutsättningarna (a.a).

3.6 summering av tidigare forskning

Tidigare forskning visar att rekommendationen av daglig fysisk aktivitet inte efterlevs för svenska barn och ungdomar. Målgruppen är avsevärt mindre fysiskt aktiva även i förhållande till internationella rekommendationer (Berthén, 2007 & Hedström, 2016). Det ökade antalet stillasittande barn och ungdomar är problematiskt. Sollerhed och Eljertsson

(2007) menar att det finns ett behov av att undersöka den fysiska aktivitetens inverkan i dagens skolor sett ur ett folkhälsoperspektiv. Betydelsen av att ha en meningsfull fritid är något som framhävs både i nationella som internationella styrdokument (Norling; Gunnarsson, 1977; & Magnusson; Lorenzi, 1999). Genom fysisk aktivitet sker en motorisk förbättring vilket i sig är stärkande för självuppfattningen och motivationen samt för ytterligare fysiska aktiviteter oavsett vilken läroplan eleven tillhör (Sollerhed & Ejlertsson, 2007). Skolans mål måste vara att arbeta hälsofrämjande från alla håll så att alla elever, oavsett behov får de bästa förutsättningarna (Generation-Pep, 2019). Författarna till studien önskar att studien bidrar med att analysera och belysa undervisning ur ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt. Författarna till studien önskar att denna studie kan bidra med en sammanfattning och problematisering kring aspekterna angående möjligheter och hinder med daglig fysisk aktivitet för elever på grundsärskolans senare del.

4. Teoretiska utgångspunkter

En teori förutsätter frågan, vad är vetande? Kunskap kan byggas på något som individer framställer eller något som uttrycker ett perspektiv på en problemställning (Stukát, 2011). Nilholm (2016) anser att det utifrån vald problemställning, syfte och forskningsfråga avgörs vilken teori en studie bör använda sig av. Med stöd av vald teori förstår författarna till studien sin data lättare (a.a). Den teoretiska utgångspunkten i studien är KASAM, Känsla Av SAMmanhang. Sociologen Aron Antonovsky utformade begreppet KASAM, under 70-talet. Till den teoretisk utgångspunkt i analysen av resultatet har författarna till studien valt att använda ett salutogent hälsoperspektiv, Antonovsky (2005).

4.1 Salutogent hälsoperspektiv

Antonovsky (2005) beskriver det salutogena perspektivet genom att betona att det friska hos en individ ska stå i fokus. Det salutogena perspektivet innefattar begrepp som KASAM och stressorer, perspektivet ser individen ur ett helhetsperspektiv. Antonovsky (2005) menar att KASAM utvecklas under en individs 30 första år. Motsatsen till det salutogena perspektivet är det patogena perspektivet. Det salutogena perspektivet undersöker vad det är som främjar och skapar hälsa, samt uppmärksammar vad som främjar eller förhindrar en individs hälsoutveckling. Hälsa har en bred betydelse, där fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar.

Skillnaden mellan det salutogena perspektivet och det patogena perspektivet kan också beskrivas i skillnaden i synen på begreppet, stressorer. Stressorer beskriver hur en individ klarar av stressituationer och svårigheter. I KASAM är det centralt hur en individ möter stressorena som den stöter på under livet. Inom det salutogena perspektivet beskrivs stressorer som något som möjliggör individens utveckling. Inom det patogena perspektivet beskrivs stressorer som något negativt, en riskfaktor. Det salutogena perspektivet beskriver att stressorer inte ska undvikas utan ska hanteras, att hantera stressorer kallas för att nyttja resurser. Antonovsky (2005) beskriver KASAM som ett redskap för att möta de stressorer som individer stöter på i livet. Individer med en stark känsla av sammanhang kan på ett mer tillfredställande sätt hantera stressfaktorer. Det salutogena perspektivet lägger tyngdpunkten på friskfaktorer istället för riskfaktorer (a.a).

Antonovsky (2005) menar att KASAM för individen är att individen upplever en meningsfullhet, hanterbarhet samt begriplighet till ex undervisningen för att skapa motivation. KASAM delas upp i tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, de tre komponenterna är beroende av varandra. För att individer ska må bra behövs, enligt Antonovsky, ett välutvecklat KASAM (a.a). Känslan av förståelse som individ och upplevelsen av att lösa sina uppgifter och därmed få en bekräftelse av att ha fått nya kunskaper och färdigheter, är det elever anger som de faktorer som påverkar lusten att lära mest positivt (Skolverket, 2016). Hög KASAM utvecklas då individen har inflytande och delaktighet i vad som händer i vardagen. Individen upplever att livet är meningsfullt, vilket gör att individen tillägnar sig erfarenheter på ett positivt sätt. Dessa erfarenheter och kunskaper blir individens tillgång. Antonovsky (2005) definierade begreppen enligt följande: *Begriplighet* – en hög känsla av begriplighet medför att individen har en större möjlighet att möta oförutsägbara händelser, då individen har en förmåga att förklara, hantera och begripa dem. Hur en individ uppfattar inre och yttre stimuli. *Begriplighet* handlar om förutsägbarhet och tydlighet. *Hanterbarhet* – en hög känsla av hanterbarhet medför att individen har en större möjlighet att inte känna sig som ”offer” för yttre faktorer. En välutvecklad känsla av hanterbarhet möjliggör att individen vid svårigheter inte ser sig som ett offer av omständigheterna utan söker lösningar för att lösa svårigheterna. Individens möjligheter till att veta vilka krav som ställs samt vilket stöd som erbjuds, ökar hanterbarheten för den enskilda individen. Hanterbarheten är den sociala resurs som individen har för att möta svårigheter. Hanterbarhet beskriver hur individen har kontroll

över situationen den befinner sig i. *Meningsfullhet* – en hög känsla av meningsfullhet medför att individen har en större möjlighet att vara delaktig. Individens möjligheter att se krav och problem som en utmaning och inte en belastning möjliggör en ökad meningsfullhet. Motivation är en viktig faktor inom begreppet meningsfullhet, meningsfullhet kan benämnas som graden av motivation (a.a). Skolverket (2003) uppmärksammar vikten av att eleven känner att skolarbetet är meningsfullt och är bekant med undervisningens syfte och mål, dessa faktorer medför att individen känner en ökad delaktighet. Att skapa delaktighet och meningsfullhet kan ske genom KASAM. Genom att utgå från individens erfarenhet, intresse och kunskaper skapas begriplighet och hanterbarhet. I det salutogena perspektivet fokuseras det på individers resurser och på det som fungerar, fokusera på lösningar och inte brister och eller det som inte fungerar. För att en individ ska må bra behövs, enligt Antonovsky (2005), ett starkt KASAM. Delaktighet och lärande utgör en av grunderna för att eleven ska känna att individen kan lyckas i skolan. Ahlberg (2015) poängterar kommunikation, lärande och delaktighet som nyckelord. Antonovsky (2005) lyfter fram att delaktighet leder fram till meningsfullhet. Individen behöver förstå vad uppgiften består av, en begriplighet och att uppleva att det finns resurser att klara det, hanterbarhet. Motivation och engagemang är förutsättningar för att kunna använda resurserna, meningsfullt. Genom att använda oss av det salutogena hälsoperspektivet ser författarna till studien på undervisning utifrån ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt. Perspektivet har författarna till studien som grund för att besvara studiens frågeställningar.

Författarna till studien menar vidare att eleverna måste känna att de är en del av ett sammanhang. Att sammanhanget är begripligt, strukturerat och meningsfullt.

5. Metodbeskrivning

I nedanstående del beskrivs studiens metod, samt en beskrivning av hur urvalet av respondenter skett och även hur intervjuerna genomfördes. I kapitlet förklaras hur bearbetningen utförts och till sist vilka etiska ställningstagande författarna till studien tagit i beaktan.

5.1. Val av metod

Kvale och Brinkmann (2014) beskriver val av metod som vägen till målet. Författarna till studien valde halvstrukturerade kvalitativa intervjuer som metod eftersom detta tillvägagångssätt ansågs vara mest lämpad för att besvara studiens frågeställningar (Bryman, 2018). En av de mest grundläggande dragen i kvalitativ forskning är att uttrycka olika individers handlingar, erfarenheter, vanor och synsätt (Nilholm, 2016) och detta var författarnas tanke med studien. Repstad (2007) kritiserar intervju som metod för att den tidvis bli alltför idealistisk och individualiserad, dvs att den fokuserar i alltför hög grad på enskilda personers åsikter och försummar sociala och materiella strukturer och ramvillkor.

Då syftet med studien är att analysera och belysa hur sex speciallärare/blivande speciallärare i grundsärskolans senare del beskriver sin undervisning utifrån ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt, blev intervju som metod mest tillfredsställande.

Målet med studien var att respondenterna skulle beskriva sin undervisning utifrån ett hälsoperspektiv med fokus på fysisk aktivitet, inom ramen för en hel skoldag med egna ord, erfarenheter och tankar (Bryman, 2018). Studien är empirisk och den bygger på sex individuella intervjuer med speciallärare/blivande speciallärare som arbetar och undervisar elever på grundsärskolans senare del. Kvalitativa studier avser ofta ett mindre antal respondenter, men fokuserar istället på att undersöka underlaget desto grundligare (Hellvik, 2001). Kvale och Brinkmann (2014) anser att en halvstrukturerad kvalitativ intervju är vare sig en dialog mellan två jämställda eller ett frågeformulär som används i en strukturerad intervju. Nilholm (2016) menar därför att det kan medföra svårigheter att själv utforma relevanta enkätfrågor kring forskningsområdet som sedan kan besvaras och ge kvantitativa data, av den anledningen valdes enkätundersökning bort. Fördelen med halvstrukturerade intervjuer är att frågorna, och den följd frågorna kommer kan förändras under samtals

gång, samt att metoden gör att respondentens svar lättare kan följas upp (a.a). När väl ändamålsenliga frågor är utformade är intervjun som metodform en relativt enkelt tillvägagångssätt där författarna till studien inte behöver vara speciellt tränade eller erfaren menar Stukát (2011). En annan fördel med strukturerade intervjuer är att resultatet är lättare att behandla och bearbeta (a.a). Författarna till studien valde att genomföra halvstrukturerade intervjuer, då respondenternas svar lättare kan följas upp under intervjun (Kvale & Brinkmann, 2014).

5.1.1. Pilotstudie

Innan intervjuerna påbörjades genomfördes en pilotstudie på en kollega som arbetar inom samma verksamhet men inte i författarna till studiens arbetslag, detta för att kontrollera hur intervjufrågorna utifrån frågeställningarna och studiens syfte uppfattades och mottogs (Bryman, 2018). En viss justering av ett fåtal frågor i intervjuguiden gjordes.

5.2. Urval

Grundkriteriet för att delta i studien begränsades till att respondenterna arbetade på grundsärskolans senare del och var utbildade till speciallärare, eller att lärarna hade en pågående vidareutbildning till speciallärare inriktning mot utvecklingsstörning, då författarna till studien ansåg att detta urval var mest relevant från studiens syfte och frågeställning (Bryman, 2018). Två av respondenterna genomför i dagsläget en vidareutbildning till speciallärare med inriktning mot utvecklingsstörning, därav benämningen "blivande speciallärare". En av respondenterna fick medverka i studien trots att hon inte hade den officiella utbildningen som studien i främsta hand vände sig till. Respondenten har en gedigen erfarenhet av sarskolan och att undervisa elevgruppen som förskollärare samt specialkompetens i idrott- och hälsa. Urvalet av respondenter föll sig naturligt, ett s.k. bekvämlighetsurval (a.a). Respondenterna har författarna till studien mött på tidigare arbetsplatser, pedagogiska möten och utbildningar. Respondenterna arbetar på fyra olika grundsärskolor oberoende av varandra.

5.2.1 Målgrupp

Samtliga speciallärare/blivande speciallärare undervisar ämnen på grundsärskolans senare del, åk 4–9 i sydvästra Sverige. För att skydda respondenternas integritet (Vetenskapsrådet,

2011) samt förenkla för läsaren har respondenterna fått fingerade namn. Här beskrivs respondenterna kortfattat:

Hanna är gymnasielärare i grunden och har under hennes 15 år som yrkesverksam arbetat på särskola. Hanna har läst till speciallärare mot utvecklingsstörning och har sedan ett år tillbaka arbetat som speciallärare.

Malin är utbildad förskollärare och specialpedagog med inriktning mot utvecklingsstörning. Malin har arbetat 30 år inom skolvärlden som specialpedagog och på särskolans fritidshem. De senaste 20 åren har Malin arbetat som specialpedagog på särskolan.

Lotta är utbildad, barnskötare, förskollärare och speciallärare. Lotta har arbetat inom skolans verksamhet i 40 år. De sista 32 åren har hon arbetat som speciallärare.

Åse har arbetat som lärare i sju år men har de senaste 19 åren arbetat inom skolan som elevassistent. Åse är utbildad förskollärare men läser idag till speciallärare med inriktning mot utvecklingsstörning. Åse arbetar på kommunens enda särskola, upptagningsområdet är hela kommunen.

Titti är förskollärare men har arbetat på särskolan sedan tio år. Tittis önskan är att hon kommer att påbörja sin utbildning mot speciallärare mot utvecklingsstörning inom kort.

Marie är utbildad mellanstadielärare men läser till speciallärare med inriktning utvecklingsstörning. Marie har arbetat som lärare i 32 år. Under sina yrkesverksamma år har hon arbetat på skoldaghem och resursskola. Marie arbetar sedan sex år tillbaka på kommunens enda särskola, upptagningsområdet är hela kommunen.

5.3 Genomförande

Samtliga respondenter blev kontaktade via email där de blev tillfrågad om de hade möjlighet att delta i vår blivande studie som en del av vårt blivande examensarbete. De tilltänkta respondenterna fick en kortare redogörelse kring studiens syfte dock var författarna till studien aktsamma med att mer specifikt gå in på vad studien handlade om i syfte att minska risken av att påverka respondenterna. Alla de tilltänkta respondenterna valde att medverka i studien. Respondenterna fick motta ett informationsbrev i form av ett utformat missivbrev via mail där studiens syfte och frågeställning beskrevs samt hur

intervjun skulle utföras (bilaga 1). Respondenterna fick via ett missivbrev skriftlig information vad deras medverkade innebar i enlighet med Vetenskapsrådets (2011) fyra forskningsetiska principer, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2018). I samband med att en intervjuguide påbörjades läste författarna till studien in oss på det aktuella ämnet. Ändamålsenliga frågor utformades utifrån studiens frågeställning i enlighet med Stukát (2011). Ingen av respondenterna har fått ta del av intervjuguiden inför intervjutillfället, detta för att undvika ev. vägledning av deras svar. Frågorna var avsiktligt utformade av öppen karaktär för att få respondenterna att berätta om sina erfarenheter (Nilholm, 2016). Inför intervjuerna bestämde författarna till studien att anta WHO definition av fysisk hälsa.

Fysisk aktivitet definieras som varje kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskler som kräver energiförbrukning (WHO, 2019).

Alla intervjuer har genomförts där respondenterna önskat, fem av sex intervjuer är utförda på respondenternas arbetsrum och pågick i ca 25 min. Samtliga sex intervjuer är genomförda individuellt med respektive respondent där enbart en av oss författare till studien deltog detta för att effektivisera oss. Fem intervjuer genomfördes individuellt med respondenten, ansikte mot ansikte och spelades in med hjälp av en mobiltelefon. Den sjätte intervjun genomfördes digitalt pga. avståndet mellan respondenten och författarna till studien. Bryman (2018) påpekar att det är samma faktorer som ska ta hänsyn till vid digitala intervjuer som vid en ansikte mot ansikte-intervju. Att ha med sig i beräkningen vid valet av online-intervjuer är att dessa kräver ett större engagemang från bådadas sida samtidigt tenderar respondentens svar att bli mer detaljerade och genomtänkta än vid intervjuer ansikte mot ansikte (a.a.). För att öka tillförlitligheten på studien har upplägget och strukturen av intervjuerna genomförts på liknande vis. Intervjuerna inleddes på likartat sätt med ett fåtal övergripande frågor för att sedan fokusera på studiens kärna, s.k. tratteknik (Kvale & Brinkmann, 2014). Intervjuguiden var uppbyggd kring fyra kategorier och inleddes med frågor angående respondentens erfarenhet och utbildning, därefter behandlades frågor om skolorganisationen, fysiska aktiviteter och arbetssätt samt övriga frågor (bilaga 2).

5.4 Bearbetning och analys

Varje intervju har spelats in med hjälp av mobiltelefon, Iphone 6S då fördelarna är många menar (Repstad, 2007). Författare till studien kan lättare koncentrera sig på det som respondenten vill förmedla istället för att anteckna det som sägs samt att analysarbetet underlättas med denna metod. (a.a). I anslutning till varje genomförd intervju, sparades samtalen på en dator i stället för på en mobiltelefon, detta för att skapa bättre säkerhet kring den personliga integriteten, kopplat mot GDPR i enlighet med Högskolan i Kristianstads riktlinjer. Då vi är två författare till studien valde vi att lyssna på varandras utförda intervjuer. Samtliga intervjuer har transkriberats ordagrant, även pauser och upprepningar har antecknats. Då en av författarna till studien har Atros har transkriberingen till stor del utförts av en författare. Vid transkriberingen lyssnades inspelningarna igenom ett flertal gånger. Under bearbetningen upptäcktes olika tonfall, pauser och tonhöjningar, även detta noterades som en del av resultatet, detta för att kunna få fram olika nyanser i svaren vid analysen. Repstad (2007), Larsen (2009) och Kvale och Brinkmann (2014) tillvägagångssätt har legat till grund till hur bearbetningen och analysen av studiens data har gått tillväga. Transkriberingsdokumenten lästes återigen igenom av båda författarna till studien med avsikt att skapa kategorier som ringade in det centrala från empirin i förhållande till studiens syfte och frågeställningar. Som en del av bearbetningen har respondenternas individuella svar färgkodats med varsin separat färg utifrån studiens valda tema, detta underlättade det vidare arbetet med att tolka svaren samt upptäcka om frågeställningar blivit besvarade (Bryman, 2018). Slutligen lästes transkriberingarna igenom ytterligare en gång, denna gång med fokus på att hitta passande citat som stärker respondenternas svar. När författarna till studien skapade kategorierna vid bearbetningen av resultatet gjordes detta utifrån aspekter som påverkar daglig fysisk aktivitet, fann författarna till studien att svaren var möjliga att koppla till KASAM teorin. KASAM:s tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet kopplades till resultaten. Det salutogena perspektivet undersöker vad det är som främjar och skapar hälsa samt uppmärksammar vad som främjar eller förhindrar en individs hälsoutveckling. Hälsa har en bredd betydelse där, fysiska, psykiska och sociala faktorer samspekar. Genom att använda oss av det salutogena hälsoperspektivet ser författarna till studien på undervisning utifrån ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt. Perspektiven har

författarna till studien som grund för att besvara studiens frågeställningar. Studiens resultat bearbetades utifrån Antonovskys KASAM teorin utifrån det salutogena perspektivet.

5.5 Etiska principer och övervägande

Studien har utformats och haft de forskningsetiska principerna i beaktan enligt (Vetenskapsrådet, 2011). Utgångspunkterna för de etiska övervägandena i studien är grundade på (a.a) fyra krav, informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet. *Informationskravet* till studien har nyttjats då speciallärarna via missivbrevet fått information kring studiens syfte och respondenternas frivilliga medverkan. Respondenterna blev upplysta kring studiens syfte samt det vetenskapliga bidraget studien medförde. Speciallärarna fick möjlighet till ett etiskt övervägande i sitt deltagande i studien, samtliga respondenter fick avbryta sitt deltagande om och när de så önskade utan att ange skäl. Speciallärarna valde enligt *samtyckeskravet* att delta och medverka i intervjun. I enlighet med *konfidentialitetskravet* informerades respondenterna om dess anonymitet. Respondenterna informerades innan intervjuerna påbörjades att dess bidrag skulle aidentifieras där ingen utomstående läsare av studien ska kunna identifiera respondenten. *Nyttjandekravet* redogjordes skriftligt i missivbrevet men även muntligt vid intervjutillfällena. Respondenterna fick vetskap om att samtalet kommer att spelas in för forskningsändamål samt att ljudfilen kommer att raderas efter att studien har blivit godkänd. Respondenterna upplystes om att de skulle få ta del av studien när den var iordningställd (Bryman, 2018).

5.6 Tillförlitlighet och giltighet

Innan den första intervjun utfördes genomfördes en pilotstudie på en kollega för att testa intervjuguiden. Metoden medförde att frågorna blev mer specifika och kunde ringa in studiens kärna ytterligare och på så vis hoppas författarna till studien att underlaget blivit mer tillförlitlig (Bryman, 2018). Inför varje intervju fick respondenterna chans att önska plats vart samtalet skulle äga rum. Detta medförde att författarna till studien gav respondenterna möjlighet till att välja en välkänd plats där de upplevde sig trygga (Kvale & Brinkman, 2014). Studiens utformning är en relativt liten, detta innebär att det är svårt att dra några generella slutsatser. Det mindre urvalet kan ha gett påverkan av studiens validitet. Bryman (2018) skildrar betydelsen av att välja rätt respondenter beroende på

vilket fokus studien har. Då studien innebar att speciallärarna som undervisade på grundskolans senare del skulle beskriva sin undervisning utifrån ett hälsoperspektiv med fokus på fysisk aktivitet, inom ramen för en hel skoldag baserad på egna ord, erfarenheter och tankar valdes respondenterna från detta krav. Urvalet är ytterst betydelsefullt då utfallet skulle bli något annat än det studien ämnade. Ingen av respondenterna har fått ta del av intervjuguiden inför intervjutillfället, detta för att undvika ev. vägledning av deras svar. Kvale och Brinkmann (2014) menar att kvalitativ forskning blir svår att genomföra om hela syftet med ett projekt är känt för respondenten. Känner denna till ämnet finns en risk att respondenten hunnit förbereda sig och kanske även påverkats av själva frågeställningen. Det kan dock framföras att om respondenterna fått se underlaget innan hade de kunnat tänka igenom sitt svar, och därmed hade deras svar kanske haft ett större djup. Till studien valdes endast att informera med ett missivbrev (bilaga 1) med en enklare hållen beskrivning av syftet med studien, därmed att stödja sig mot Kvale och Brinkmann (2014) och undvika att helt avslöja forskningssyftet. Ett fåtal frågor från intervjuguiden redovisas inte i studien då relevans saknas.

6. Resultatbeskrivning

I resultatbeskrivningen redovisas resultatet från intervjuerna. Resultatet kategoriseras upp i fem olika delar utifrån våra frågeställningar.

Den första delen är kopplad till, *beskrivning av respondenternas definition av fysisk aktivitet och hälsa utifrån sin elevgrupp* med frågeställningen; hur definierar specialläraren elevernas fysiska aktivitet?

Del två, *nackdelar och fördelar med fysisk aktivitet utifrån respondenternas elevgrupp* och del tre, *möjligheter till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation* samt del fyra, *aktivitetsgrad på rasten* kopplar an till frågeställningen; vilka aspekter påverkar möjligheterna till daglig fysisk aktivitet?

Del fem *utmaningar till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation* kopplar an till frågeställningen; vilka aspekter upplevs som utmanande med daglig fysisk aktivitet?

Nedan följer en sammanställning av intervjuerna där svaren har kategoriserats utifrån valda teman.

6.1 Beskrivning av respondenternas definition av fysisk aktivitet och hälsa utifrån sin elevgrupp

Samtliga respondenter definierar hälsa som ett mående, där individer mår bra och känner sig trygga i sin grupp, både fysiskt och psykiskt välbefinnande nämns.

Respondenterna Hanna och Åse har ett vidgat perspektiv på hälsa. Livsstilsvanor som sömn, mat och vila definieras in.

Även respondent Malin definierar hälsa som en helhet, där familjeliv, ett socialt sammanhang utanför skolan framhävs. Respondenten uttrycker ett vidgat perspektiv på hälsa.

En fysisk, psykisk och social definition av hälsa använder sig tre av respondenterna (Hanna, Åse och Malin) sig av.

Respondenterna definierar fysisk aktivitet som att eleverna rör på sig mer, att eleverna är igång. Fysisk aktivitet är all rörelse, allt från att gå och hämta något, gå en promenad, idrottsaktiviteter, stå upp och arbeta, att röra på sig mer, rastaktiviteter mm nämns som exempel på fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet är enligt Titti:

Fysisk aktivitet tänker jag är all tid de är i rörelse. Alltifrån idrottslektionerna till rasten.

Malin beskriver fysisk aktivitet som:

...stimulans i kroppen för att kunna tillgodogöra sig undervisningen.

6.2 Nackdelar och fördelar med fysisk aktivitet utifrån respondenternas elevgrupp

Majoriteten av respondenterna upplever flertalet nackdelar med fysisk aktivitet så som att aktiviteterna tar tid från övriga ämnen och att det är svårt att byta aktivitet. Efter ett byte av aktivitet kan eleverna bli oroliga och okoncentrerade.

Fem av respondenterna ser nackdelar med fysisk aktivitet i att studieron kan störas. Då korta fysiska aktiviteter inte kan schemaläggas på samma sätt som vanliga lektioner. Två av respondenterna, Titti och Hanna ser praktiska problem då förändringarna för elevgruppen kan vara krävande.

Hanna uttrycker:

man faktiskt tappar strukturen i övriga skoldagen, det kan ju bli lite stökigt helt enkelt.

Två av respondenterna, Maria och Hanna uttrycker en stress av timplanens ramar. Maria uttrycker det som:

det får inte ta hur lång tid som helst, vi har ju en kursplan eller en timplan att följa.

En av respondenterna, Lotta ser inga nackdelar med fysisk aktivitet.

Respondenterna upplever samtidigt ett flertal fördelar med fysisk aktivitet så som att rörelse främjar inlärningsmöjligheterna, elevernas förmåga att hitta ro efter rörelseaktiviteter ökar, positiva effekter på måendet, ökad koncentrationsförmåga, ökad vakenhetsgrad och ett ökat allmänt välbefinnande nämner respondenterna som fördelar.

Alla respondenterna upplever fysisk aktivitet som positivt.

6.3 Möjligheter till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation

Flera (Hanna, Titti, Malin, Maria och Åse) av respondenterna uttrycker att de har goda förutsättningar att påverka skolorganisationen rörande möjligheterna till fysisk aktivitet. Respondenterna uttrycker att de har exempelvis möjlighet att styra innehållet i skoldagen. Åse och Maria uttrycker att brister i utemiljön begränsar möjligheten till fysisk aktivitet. De ser dock möjligheter till att föra fram dessa brister och upplever att förändring är möjligt.

Lokaltillgången hos respondenterna varierar, Malin och Lotta upplever att lokalbrist påverkar möjligheten till fysisk aktivitet, övriga respondenter upplever en tillfredställande lokaltillgång.

En respondent Lotta, uttrycker att hon troligen har stora möjligheter att påverka skolorganisationen inom området men inte gör det eftersom hon inte har funderat på frågan.

6.4 Aktivitetsgrad på rasten

Tre respondenter Maria, Åse och Titti beskriver att elevernas intresse styr rastaktiviteterna. Aktiviteter som pingis, gunga, parkour mm förekommer. Eleverna får själv bestämma om de vill vara inne eller ute på sina raster.

Två respondenter, Malin och Lotta beskriver att det är personaltillgången som styr elevaktiviteterna på rasterna. Eleverna tittar på sina Ipads och är ofta inne på sina raster.

Lotta beskriver:

eleven vill gärna gå ut men det beror på om vi har någon assistent eller så som kan gå med.

När eleverna är inne på rasterna förekommer det inte fysiska aktiviteter.

En respondent, Hanna beskriver att det är en blandning av elevintresse och personaltillgång som styr rastaktiviteterna. När eleverna är inne på rasterna förekommer det inte fysiska aktiviteter.

Aktivitetsgraden beror på hur många vuxna som finns att tillgå, lokaltillgång samt skolgårdsutförande spelar också in. För tre av respondenterna är det främst personalorganisationen som styr eleverna möjlighet till aktiviteter under rasterna.

6.5 Utmaningar till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation

Tre av respondenterna uttrycker att eleverna är för inaktiva och stillasittande (Hanna, Malin och Lotta) och uttrycker att detta beror på organisatoriska svårigheter som personal och lokalbrister. Respondenterna Malin och Lotta lyfter bristen med tillräckligt med personal som en utmaning. Det är svårt att ge eleverna det som de har rätt till på sina raster. De elever som vill göra någon aktivitet ges inte möjlighet, då det inte finns personal som kan delta. Två av respondenterna lyfte att lokalbrist påverkar möjligheterna till fysisk aktivitet.

Brister i utemiljön påverkar två av respondenternas (Åse och Maria) möjlighet till att erbjuda fysisk aktivitet.

Fem av sex respondenter lyfter skolorganisationsfrågor som utmaningar till att möjliggöra fysisk aktivitet.

6.6 Resultatanalys

Organisatoriska förutsättningar och personalens inställning styr elevernas möjligheter till fysisk aktivitet.

En fysisk, psykisk och social definition av hälsa använder sig tre av respondenterna (Hanna, Åse och Malin) sig av, de uttalar ett vidgat perspektiv på hälsa.

Respondenternas definition av fysisk aktivitet och hälsa styrs inte av arbetsplatsens organisation och miljö. Definitionerna verkar styras av den enskilda respondentens åsikt och privata upplevelser. Dock visar mönster efter att författarna till studien analyserat intervjuerna att nackdelar och fördelar med fysisk aktivitet utifrån respondenternas elevgrupp, möjligheter till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation, aktivitetsgrad på rasten samt utmaningar till fysisk aktivitet utifrån respondenternas skolorganisation präglas av, vilken arbetsplats respondenterna arbetar på. Malin och Lotta arbetar i samma skolorganisation samt att Maria och Åse arbetar tillsammans och detta avspeglar sig i resultaten.

Titti, Maria och Åse upplever att eleverna på skolan erbjuds det dagliga behovet av rörelse på raster och andra aktiviteter, samt under idrott- och hälsa lektionerna. Respondenterna lyfter fram att eleverna är aktiva under skoldagen samt att elevernas dagliga rörelsebehov tillgodoses.

Tydligast framträder det att det är lärarna som styr elevernas rörelsegrad under skoldagen. Två av lärarna nämner att rörelseaktiviteter under lektionerna som ett sätt att få in rörelse även i de andra ämnena. Möjligheten till att påverka utifrån elevperspektiv är enligt pedagogerna styrt av lokal och personaltillgång. Ingen av respondenterna lyfter elevernas önskemål som styrande i frågan om hinder och möjligheter till fysisk aktivitet. När elevperspektivet lyfts av respondenterna är det i beskrivningar kring vad eleverna gör på sina raster.

Vilka möjligheter respondenterna har till att erbjuda eleverna fysisk aktivitet, är beroende på vilka miljöer det finns att tillgå runt om och i skolorna samt lokaltillgång.

Förutsättningarna rörande skolornas möjlighet till att erbjuda en känsla av sammanhang gällande undervisning utifrån ett hälsoperspektiv där det fysiska perspektivet är centralt är beroende av skolorganisationsfrågor.

6.7 Teoretisk tolkning

Genom att använda oss av det salutogena hälsoperspektivet ser författarna till studien på undervisning utifrån ett hälsoperspektiv. Antonovskys (2005) beskrivning av hanterbarhet, kan relateras till elevernas möjlighet till att hantera sin skolvardag. Två av respondenterna

uttrycker att hanterbarheten kring schemabrytande aktiviteter kan vara utmanande för eleverna.

I ett salutogent hälsoperspektiv behöver personer, för att ha det bra, ha en känsla av sammanhang, KASAM. Att individen upplever sin omgivning som begriplig, kan hantera eventuella motgångar som kan uppkomma och att individen uppfattar sin situation som meningsfull. Utifrån att fysisk aktivitet görs hanterbar och begriplig för eleverna kan detta leda till att eleverna även finner aktiviteter meningsfulla. Att eleverna inte tillfrågas eller görs delaktiga kan sänka motivationen. Elevernas möjlighet till att få vara med och påverka innehållet kan leda till att eleverna finner ämnet meningsfullt. Resultatet av studien visar att eleverna inte tillfrågas. Studien visar att fem av sex respondenter upplever att organisationsfrågor som utmaning för att möjliggöra fysisk aktivitet. Faktorer som brister i utemiljön, lokal och personalbrist kan påverka elevernas möjligheter till delaktighet.

Antonovsky (2005) framhäver i det salutogena perspektivet att välmående och det friska hos en individ ska sättas i fokus för att möjliggöra utveckling och lärande. Tre av respondenterna använder sig av ett vidgat perspektiv på hälsa, en fysisk, psykisk och social definition av hälsa, denna definition kan jämföras med KASAM:s definition. Hälsa enligt KASAM definieras genom en bred betydelse där fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar.

Möjligheten till att påverka utifrån elevperspektiv är enligt respondenterna styrt av lokal och personaltillgång. Ingen av respondenterna lyfter elevernas önskemål som styrande i frågan om hinder och möjligheter till fysisk aktivitet. När elevperspektivet lyfts av respondenterna är det i beskrivningar kring vad eleverna gör på sina raster.

Ett högt KASAM ger människor en bättre förutsättning att möta livets utmaningar och lärandesituationer och se dem ur ett meningsfullt, begripligt och hanterbart perspektiv.

Antonovskys (2005) lyfter vikten av att utgå från KASAM för att eleverna/individen ska vilja delta. Denna inställning att se på hälsa kan tydliggöra varför vissa människor blir sjuka medan andra fortsätter att vara friska, när de utsätts för samma belastningar. Antonovsky (2005) menar att en människas hälsa kan gynnas om den upplever sin tillvaro som sammanhängande. Utifrån den salutogena utgångspunkten om vad som skapar och bevarar hälsa utvecklas KASAM som beskriver vad det är som gör att människor upplever att de känner sig friska och upplever god hälsa. Alla respondenterna upplever fysisk aktivitet som

något positivt, trots detta uttrycker tre av respondenterna att eleverna inte erbjuds tillräckligt med fysisk aktivitet.

Eleverna behöver möjlighet att känna att de är en del av ett sammanhang. Att sammanhanget är begripligt, strukturerat och meningsfullt. Det salutogena perspektivet undersöker vad det är som främjar och skapar hälsa, samt uppmärksammar vad som främjar eller förhindrar elevernas hälsoutveckling. Hälsa har en bred betydelse där fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar, individen ses som en helhet. Studiens resultat visade att organisatoriska förutsättningar samt personalens inställning, styr elevernas möjligheter till fysisk aktivitet.

Ämnet idrott och hälsa bidrar till att utveckla eleverna kunskaper om hälsa, ett salutogent perspektiv på hälsa tillämpas.

6.8 Slutsatser

- Respondenternas möjligheter till fysisk aktivitet påverkas av vilken arbetsplats/skolorganisation som de är verksamma på.
- Ingen av respondenterna lyfter elevernas önskemål som styrande i frågan om hinder och möjligheter till fysisk aktivitet.
- Organisatoriska förutsättningar styr elevernas möjligheter till fysisk aktivitet.
- Personalens inställning styr elevernas möjligheter till fysisk aktivitet.
- Respondenternas definition av fysisk aktivitet och hälsa styrs inte av arbetsplatsens organisation och miljö. Definitionerna verkar styras av den enskilda respondentens åsikt och privata upplevelse.

7. Diskussion

I följande avsnitt kommer studiens metodval diskuteras, följt av en diskussion kring studiens resultat. Till sist redovisas förslag på vidare forskning inom området samt praktisk relevans av studien.

7.1 Metoddiskussion

En av de mest grundläggande dragen i kvalitativ forskning är att uttrycka olika individers handlingar, erfarenheter, vanor och synsätt (Nilholm, 2016). Fördelen med halvstrukturerade intervjuer är att frågorna, och den följd frågorna kommer kan förändras under samtals gång, metoden gör att respondentens svar lättare kan följas upp (a.a). Denna metod har gjort att författarna till studien fick syn på viktiga faktorer som har gett svar på frågeställningar. Respondent Titti hade inte rätt formell utbildning utifrån studiens syfte men pga. av hennes gedigna utbildning fick hennes intervju ingå i data trots allt.

I efterhand inser författarna till studien dock att intervjuguiden kunde genomgått ytterligare en omarbetning. Två frågor tenderade att gå in i varandra samt att intervjuguiden har berört skolorganisatoriska frågor såsom skolans storlek, personaltäthet och position, dessa frågor tillför inte något utifrån studiens syfte och frågeställning. Om möjlighet hade getts så hade det varit intressant att genomföra en observation samt en utökad intervjustudie. Att kombinera intervjuerna med observationer hade gett möjlighet till att fördjupa studiens frågeställningar.

Författarna till studien har efter avslutad studie upplevt ett särskilt fokus på frågeställningen; vilka aspekter påverkar möjligheterna till daglig fysisk aktivitet? Dessa aspekter har väckt författarna till studiens intresse extra.

7.2 Resultatdiskussion

I följande avsnitt kommer resultatdiskussioner kring vilka aspekter som kan hindra eller möjliggöra fysisk aktivitet föras. Författarna till studien diskuterar kort vad eleverna behöver för att möjliggöra fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen samt en diskussion och reflektion av vad resultatet från studien visar.

Respondenternas definition av fysisk aktivitet och hälsa styrs inte av arbetsplatsens miljö. Efter att analyserat intervjuerna ser författarna till studien att nackdelar och fördelar med

fysisk aktivitet utifrån respondenternas elevgrupp, möjligheter till fysisk aktivitet, aktivitetsgrad på rasten samt utmaningar till fysisk aktivitet präglas av, vilken arbetsplats respondenterna arbetar på. Att vilken arbetsplats respondenterna arbetar på avspeglar sig i respondenternas svar, att skolans organisation att respondenterna delar lokaler, elevgrupp och övrig skolorganisation ger ett avtryck i respondenternas svar. Studien visar att hinder och möjligheter till fysisk aktivitet är beroende av skolans organisation och vilka pedagoger som arbetar på de olika skolorna. I resultaten av studien beskriver respondenterna att elevernas delaktighet till fysisk aktivitet är beroende av personalens önskemål, intresse och personliga drivkrafter samt organisatoriska faktorer så som lokaltillgång, personalbemanning och till hur skolgården är utformad. Berthén (2007) menar att om speciallärare har ett aktivt fysiskt privatliv ser hen också fler vinster i att eleverna på grundsärskolan utför fysisk aktivitet under hela sin skoldag. Tidigare forskning visar av vikten på att erbjuda barn och ungdomar möjligheten att utöva fysiska aktiviteter utanför ordinarie idrottslektioner, detta för att nå rekommendationerna för daglig aktivitet (Hedström, 2016: Sollerhed & Ejlerthsson 2010). Insatser som tidigare gjorts i avsikt att få fler barn och ungdomar att röra på sig, har inte lyckats med att fånga in de minst fysiskt aktiva (Riksidrottsförbundet, 2007). Idrottsförbundet (2018) rörelsesatsningen hade som fokus att nå de barn och ungdomar som inte rör sig tillräckligt under dagarna, samt att bidra till att öka deras sociala, fysiska och psykiska hälsa. Tre av respondenterna upplever att sina elever är för inaktiva. Eleverna har en alltför stillasittande skoldag sett ur perspektivet av en hel skoldag.

Utifrån det salugena hälsoperspektivet där tyngdpunkten läggs på friskfaktorer menar Antonovsky (2005) att fokus bör läggas på det positiva där pedagogerna inte fokuserar på hinder utan på möjligheter. Författarna till studien ser dock att möjligheterna till att reflektera över samband mellan rörelse, hälsa och livsstil kan upplevas som utmanande för elevgruppen Skolverket (2019). Downs m.fl. (2014) visade på att deltagarna hade en bristande förståelse för vikten av fysisk aktivitet och dess fördelar för hälsan. Författarna till studien upplever att det är utmanande att göra eleverna på grundsärskolans senare del, medvetna om det positiva effekterna av vidgade perspektiv på hälsa som innehåller en fysisk, psykisk och social del, denna definition kan jämföras med KASAM:s definition. Författarna till studien upplever vidare att det är problematiskt för eleverna att bli medvetna om sambanden. Genom att öka elevernas delaktighet i planeringen av fysisk aktivitet tror

författarna till studien att medvetenheten kommer att öka. Käll m.fl. (2014) kommer till slutsatsen att fysisk aktivitet i skolan utifrån hjälp av ett läroplansbaserat program ökar möjligheten till att förbättra barnens utbildningsresultat. Hedström (2016) avhandling inom idrottsvetenskap visar att fysisk aktivitet är en friskfaktor för att möjliggöra en god hälsoutveckling. Det positiva resultatet av att ha en hälsocoach närvarande dokumenteras. Att det saknas en tydlighet och nationella riktlinjer kring hur skolor ska öka den fysiska aktiviteten och minska stillasittandet saknas. Detta upplever författarna till studien troligen hindrar möjligheterna till att genomföra daglig fysisk aktivitet. Ineland m.fl. (2013) påvisar likaså att Sverige har fått ett ökat intresse kring frågor som rör hälsa hos individer med intellektuella funktionsnedsättningar. Sverige beslutade 2008 om en nationell folkhälsopolitik med syftet att skapa förutsättningar för en god hälsa för samtliga invånare (Prop.2007/08:110). Två av respondenterna uttrycker att timplanens ramar upplevs som begränsande, i möjliggörandet av mer fysisk aktivitet, frågor som vart ska tiden tas ifrån lyfts. Författarna till studien upplever också ett dilemma i att inte avvika från timplanens ramar samt vikten av att uppehålla ett kunskapsfokus. I fråga om detta dilemma diskuterar författarna till studien att ett förtydligande av hur en eventuell utökning av fysisk aktivitet ska ske bör vara tydlig. Ingen av respondenterna lyfter elevernas önskemål som styrande i frågan till fysisk aktivitet. Utifrån studiens resultat är KASAM:s tre komponenter, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet av vikt. Genom att utgå från elevernas erfarenhet, intresse och kunskaper skapas begriplighet och hanterbarhet (Antonovsky, 2005). Författaren lyfter fram att delaktighet leder fram till meningsfullhet. Eleverna behöver förstå vad uppgiften består i, begriplighet och att uppleva att man har resurser att klara det, hanterbarhet. Motivation och engagemang är förutsättningar för att kunna använda resurserna, meningsfullhet. Hedström (2016) avhandling lyfter vikten av att möjliggöra barnens delaktighet, i studien lyfter författarna vikten av att öka hanterbarheten i att utföra fysiska aktiviteter krävs det att eleverna görs delaktiga och att orsakerna till ökad förståelse för varför fysisk aktivitet ska utföras. Utifrån studiens resultat visar det sig att de organisatoriska förutsättningarna styr elevernas möjligheter till fysiska aktiviteter. Respondenterna uttrycker att personalbrist är en utmaning till möjliggörandet av fysisk aktivitet (a.a). Alla respondenterna upplever fysisk aktivitet som något positivt, trots detta uttrycker tre av respondenterna att eleverna inte erbjuds tillräckligt med fysisk aktivitet. Detta framgår även i regeringsuppdraget (U2018/1430/S) samt i Sollerhed och Ejlertsson (2007).

Genom fysisk aktivitet sker en motorisk förbättring vilket i sig är stärkande för självuppfattningen och motivationen samt för ytterligare fysiska aktiviteter oavsett vilken läroplan eleven tillhör. Problemet med fysisk inaktivitet börjar inte vid skolporten och slutar inte på väg ut ur skolan (Sollerhed & Ejlertsson, 2007).

7.3 Vidare forskning

Fysisk daglig aktivitet leder till en ökad fysisk och psykisk god hälsa, även positiva resultat på elevernas kognitiva förmågor observeras. Små fysiska insatser har visat sig ge stor positiv utdelning. Utifrån tidigare forskning finns få studier genomförda kring hur fysisk aktivitet gällande elever som är mottagna i grundsärskolan på bästa sätt kan bedrivas. Samtidigt har både stillasittandet samt inaktiviteten, särskilt bland unga, ökat. (Folkhälsomyndigheten, 2019). Studier visar att de fysiska aktivitetsnivåerna borde vara högre än de nuvarande riktlinjerna för fysisk aktivitet om minst 1 timme/dag för att förhindra riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar (Janssen & Leblanch, 2010) och enligt Sollerhed och Ejlertssons (2007) för att förhindra överdriven viktökning. Författarna menar att det finns ett behov av att undersöka och förbättra förståelsen för den fysiska aktivitetens inverkan i dagens skolor ur ett folkhälsoperspektiv (a.a). Författarna till studien saknar lagstadgade nationella riktlinjer kring hur mycket fysisk daglig aktivitet grundsärskolans elever ha rätt till i samarbete med idrott- och hälsa. Författarna till studien upplever en avsaknad av individuella mål uppsatta utifrån fysisk aktivitet. Detta tror författarna påverkar kvalitén på resultatet, utförandet och möjligheten till den dagliga fysiska aktiviteten.

7.4 Praktisk relevans

Författarna till studien vill medvetandegöra vikten av att uppmärksamma möjligheterna med de fysiska aktiviteterna inom ramen för hela skoldagen.

Efter utförd studie har vi uppmärksammats på att med små organisatoriska förändringar kan man möjliggöra en ökad fysiska aktivitet. I rapporten Samling för daglig rörelse (2017) beskriver regeringen att en ökning av den dagliga fysiska aktiviteten i skolorna skulle bidra till en ökning av elevernas välbefinnande samt ge positiva effekter på folkhälsa som positiva (Regeringskansliet, 2017). För lite forskning har utförts för att säkerställa att ökad

fysisk aktivitet, ökar elevernas skolresultat. Dock beskriver den forskning som finns den allmänna positiva hälsoeffekten av rörelse. För att öka begripligheten och meningsfullheten för eleverna skulle skolorna kunna jobba mer medvetet och elevinvolverande kring fysisk rörelse och de positiva effekterna på hälsa.

Utifrån aktivitetsgrad på rasten ställer sig författarna till studien nyfikna till hur nutidens elevers användning av digitala verktyg kan konkurrerar med fysisk aktivitet.

Studiens önskade kunskapsbidrag är att bidra till en ökad medvetenhet kring hur speciallärarna ser på möjligheterna till daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. I författarnas blivande profession önskar de att omsätta sina nyfunna teoretiska kunskaper till praktisk handling samt sprida studien vidare i verksamheten. Detta genom att verka i klassrum, arbetslag och riktade sårskolenätverk.

Referenser

- Ahlberg, A. (2015). *Specialpedagogik i ideologi, teori och praktik: att bygga broar*. 2. ppl. Stockholm: Liber
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsas mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur
- Assarson I. (2009). *Utmaningar i en skola för alla; Några filosofiska trådar*. Stockholm: Liber
- Barow, T. & Östlund, D. (red.) (2012) *Bildning för alla! En pedagogisk utmaning*. Kristianstad: Kristianstad University Press Moment 2 Didaktiskt arbete
- Berthén, D. (2007). *Förberedelse för särskildhet, särskolans pedagogiska arbete i ett verksamhetsteoretiskt perspektiv* (Doktorsavhandling, Karlstads University studies, 2007:19). Karlstad: Karlstads Universitet. Hämtad från 2019-10-13 <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:6641/FULLTEXT01.pdf>
- Blom, A. (2003). Om speciallärare med inriktning utvecklingsstörning är svaret, vad är då frågan? I Barow, T. & Östlund, D. (red.) (2012) *Bildning för alla! En pedagogisk utmaning*, Kristianstad: Kristianstad University Press Moment 2 Didaktiskt arbete
- Blick, R., Saad, A., Goreczny, A., Roman, K. & Sorensen, C. (2015). Effects of declared levels of physical activity on quality of life of individuals with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 37 (2015) 223-229
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3. Uppl. Stockholm: Liber
- Downs, S., Knowles, Z., Fairclough, S., Heffernan, N., Whitehead, S., Halliwell, S & Boddy, L. (2014). Exploring teachers' perceptions on physical activity engagement for children and young people with intellectual disabilities. *European Journal of Special Needs Education*, 29:3, 402-414
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Ny studie visar på vikten av insatser för mer fysisk aktivitet bland barn*. Hämtad 2019-11-28 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-ochpress/nyhetsarkiv/2019/april/ny-studie-visar-pa-vikten-av-insatser-for-mer-fysisk-aktivitetblandbarn/>
- Greenspan, S., Switzky, K, Harvey N. & Woods, G.W. (2011). Intelligence involves risk-awareness and intellectual disability involves risk-unawareness: Implications of theory of common sense. *Journal of Intellectual and Developmental Disability* hämtad 2019-09-27 från <http://dx.doi.org/10.3109/13668250.2011.626759>
- Grunewald, K. (2008). *Från idiot till medborgare*, Stockholm: Gothia

Güvendi, B & İlhan, E. (2017). Effects of adapted physical activity applied on intellectual disability students toward level of emotional adjustment, self-managing and the socialization: Parent and teacher interactive research. *Journal of Human Sciences*. 14. 3879. 10.14687/jhs.v14i4.4812.

Göteborgs Universitet. (2019). Hämtad 2019-11-20 från <http://hdl.handle.net/2077/40505>

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark: Hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget

Hedström, P. (2016). *Hälsocoach i skolan - En utvärderande fallstudie av en hälsofrämjande intervention* (Doktorsavhandling, Göteborgs University studies). Göteborgs Universitet

Ineland, J., Molin, M & Sauer, L. (2013) *Utvecklingsstörning, samhälle och välfärd*. 2. Uppl. Malmö. Gleerup

Janssen, I. & Leblanch, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school – aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 40

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Käll, L., Nilsson, M. & Lindén, T. (2014). The impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health*, 84(8), 473-480

Larsen, AK. (2009). *Metod helt enkelt*. Malmö: Gleerup

Mineur, T., Bergh, S. & Tideman, M. (2009). *Livssituationen för unga vuxna med lindrig utvecklingsstörning: En kunskapsöversikt baserad på skandinavisk forskning 1998–2009*. Stockholm: Handikapp & habilitering, Stockholms läns landsting

Mineur, T. (2013). *Skolformens komplexitet: elevers erfarenheter av skolvardag och tillhörighet i gymnasiesärskolan*. Örebro: Örebro universitet

Nilholm, C. (2016). *Teori i examensarbetet: en vägledning för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur

Peluso, M. A. M. & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). *Physical activity and mental health: the association between exercise and mood*. *Clinics*, 60(1), 61-70

Pep-rapport. (2019). *Nu sätter vi barn och ungas hälsa på agendan*. Generation Pep: Stockholm. Hämtad från https://generationpep.se/media/1830/generationpep_pep-rapporten2019.pdf

- Pontifex, M. B., Hillman, C. H., Fernhall, B. O., Thompson, K. M. & Valentini, T. A. (2009). The effect of acute aerobic and resistance on working memory. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(4), 927-934
- Regeringskansliet. (2017). *Samling för daglig rörelse*. Diarienummer: U2017/0236/S
- Repstad, P. (2007). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. 4. Uppl. Lund: Studentlitteratur
- Riksrevisionen. (2019). *Grundsärskolans kunskapsuppdrag – styrning, stöd och uppföljning 2019:13* Stockholm
- Riksidrottsförbundet. (2007). *Idrottsrörelsens samverkan med skolan inom ramen för Handslaget*. Hämtad 2019-11-28 från <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/motionsidrott/samverkan-medskolan-inom-handslaget.pdf>
- Riksidrottsförbundet. (2018). *Rörelsesatsning i skolan*. Hämtad 2019-11-28 från <https://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan>
- Rosenqvist, J. (2007). *Specialpedagogik i mångfaldens Sverige: Om elever med annan bakgrund än svensk i särskolan*. Ett samarbetsprojekt mellan Specialpedagogiska Institutet och Högskolan Kristianstad
- Rosenqvist, J. & Tideman, M. (2000). *Skolan, undervisningen och elever med funktionshinder*. Lärarhögskolan, Malmö Högskola: Institutionen för pedagogik
- SFS 2011: 186. *Examensordning för speciallärare*
- SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet
- Skolverket. (2016). *Tillgängliga skolmiljöer? En nationell studie av skolhuvudmännens arbete för grundskoleelever med funktionsnedsättning*. Rapport 440. PDF laddas ned på www.skolverket.se/enskilda/publikationer. I tryck, 20161020
- Skolverket. (2018). *Läroplan för särskolan 2011: reviderad 2018 (5:e uppl.)* Hämtad från <https://www.skolverket.se/publikationer?i d=3975>
- Sollerhed, A-C. & Ejlertsson, G. (2007). *Fysiska fördelar med utökad fysisk utbildning i grundskolan: resultat från en 3-årig interventionsstudie i Sverige*. Kristianstad: Kristianstad Universitet
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur
- Tideman, M. (2000). *Normalisering och kategorisering*. Lund: Studentlitteratur

UNICEF. (2018). *Barnkonventionen*. Hämtad 2019-12-03 från <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>

Vetenskapsrådet. (2011). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Wickman, K., Nordlund, M., & Holm, C. (2016). The relationship between physical activity and self-efficacy in children with disabilities. *Journal Sport in Society*, Volume 21, 2018

World Health Organization. (1948) Hämtad 2019-12-26 från <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

World Health Organization. (2019). Hämtad 2019-11-19 från <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet. (2016). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar*. FYSS.se [2018-01-23]

Bilaga 1 - Missivbrev



Fakulteten för lärarutbildning

På specialpedagog- och speciallärarprogrammet vid Högskolan Kristianstad skriver studenterna ett självständigt arbete under sin sista termin. I detta arbete ingår att göra en egen vetenskaplig studie med utgångspunkt i en forskningsfråga som kommit att engagera studenterna under utbildningens gång. Till studien samlas ofta material in vid olika verksamheter, i form av t.ex. intervjuer, enkäter och observationer. Ansvarig för dina personuppgifter är Högskolan Kristianstad. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Det självständiga arbetet motsvarar 15 högskolepoäng. När detta har blivit godkänt publiceras det i databasen DIVA

<https://www.hkr.se/om-hkr/organisation/laranderesurscentrum/publicering/>

10 oktober 2019

Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter som heter Maria Hasselström och Ulrika Glans som läser sista terminen på speciallärarprogrammet med inriktning utvecklingsstörning på Kristianstad högskola.

Vi kommer under hösten att skriva ett självständigt arbete där vi kommer att fokusera på fysisk aktivitet utifrån ett hälsoperspektiv, inom ramen för en hel skoldag. Vi kommer att utföra kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Intervjun kommer att ta cirka 40 minuter.

Vi kommer att intervjua pedagoger som arbetar i grundsärskolans senare år. Under intervjun önskar vi spela in samtalet, detta för att ha möjlighet att delta i samtalet så aktivt som möjligt och kunna skriva ut samtalet så rättvist som möjligt. Vi kommer att använda en mobiltelefon för att göra ljudinspelningen. Materialet vi kommer att samla in kommer enbart vi och vår handledare samt examinatorn att få tillgång till. Materialet kommer att förstöras när vårt arbete är godkänt.

Vi kommer att utgå från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer, vill du läsa principerna i sin helhet hittar du dessa på denna länk: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Vi hoppas att du vill delta i vår studie.

- Varje deltagare har rätt att avbryta sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser.
- Varje deltagare kommer att tillfrågas inför materialinsamlingen och har möjlighet att avböja medverkan i studien.
- Deltagarna och verksamheterna kommer att aidentifieras i det färdiga arbetet.
- Materialet kommer enbart att användas för aktuell studie och kommer att förstöras när denna är examinerad.

Maria Hasselström

Ulrika Glans

.....

.....

xxx.xxx@xxx.se

xxx.xxx@xxx.se

XXXX-XXXXXX

XXXX-XXXXXX

Ansvarig handledare är Kerstin Ahlqvist.

xxx.xxx@xxx.se

Kontaktuppgifter Högskolan i Kristianstad:

www.xxx.se

XXX-XXXXXX

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av ovanstående information och samtycker till att delta i studien:

Ja

Nej

Ort:..... Datum:.....

Namn:

Namnförtydligande

Återlämnas till.....senast den.....

.

Bilaga 2 – intervjuguide

Erfarenhet/utbildning

- Vilka/vilken utbildning har du?
- Hur många år har du varit yrkesverksam inom skolan och vilken funktion har du haft?
- Hur många år har du arbetet som lärare/ speciallärare inom särskolan?

Allmänt om skolorganisationen

- Redogör för skolans storlek, position, läge geografiskt, antal rum att tillgå?
- Redogör för gruppens personaltäthet, utbildning och ev. specialkompetenser?

Fysisk aktivitet, arbetssätt

- Hur definierar du ”hälsa” utifrån din professionalitet från din elevgrupp?
- Hur definierar du ”fysisk aktivitet” för eleverna utifrån en hel skoldag?
- Finns det något samarbete med ämnet idrott och hälsa och de övriga ämnena?
- Hur anser du att klassen skulle gynnas av mer fysisk aktivitet under hela skoldagen?
- Ser du några fördelar kring fysisk aktivitet i skolan för din elevgrupp?
- Ser du några nackdelar kring fysisk aktivitet i skolan för din elevgrupp?
- Hur många lektioner/vecka (antal minuter) har eleverna idrott och hälsa?

Övrigt

- Hur tar sig eleverna till skolan?
- Vad har elevernas för rastaktiviteter? (antal minuter rast/vecka)
- Vilka möjligheter har du som speciallärare/lärare att utveckla elevernas fysiska förmåga. Yttrefaktorer, organisation, personal, ekonomi?
- Hur skulle du organisera/strukturera dina elevers skolsituation utifrån ett fokus på fysisk aktivitet och hälsa om du fick möjlighet att genomföra valfria förändringar?
- Har du något att tillägga?