



Institutionen för Hälsvetenskaper

Uppsatsarbete i folkhälsopedagogik

C-uppsats 20 poäng

(Folkhälsovetenskap 51-60 poäng och pedagogik 51-60 poäng)

Elevs upplevelser av extra anpassad skolidrott

– en intervjustudie

Datum för examination: 2005-05-09

Författare: Sofia Borglin

Lisa Lindgren

Handledare: Bengt Selghed

Examinator: Lars-Göran Permer

Göran Ejlertsson

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad
51-60 poäng i folkhälsovetenskap och 51-60 poäng i pedagogik (41s.)

Borglin, Sofia & Lindgren, Lisa. (2005) *Elevers upplevelser av extra anpassad skolidrott - en intervjustudie*.

Handledare: Bengt Selghed

Sammanfattning

I läroplanen (Lpo 94) står det att undervisningen skall anpassas och ta hänsyn till varje elevs förutsättningar och behov. Varje elev har rätt att få utvecklas, känna växandets glädje och få uppleva den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter. I varje klass finns det ofta barn som är i behov av särskilt stöd på idrottsundervisningen. Ju tidigare dessa barn kan få stöd och träning, desto större chans har de att komma ikapp övriga barn. Syftet med vår studie var att undersöka elevers upplevelser av extra anpassad skolidrott för att se om den fungerade som en stödjande miljö för hälsa och välbefinnande. Vi intervjuade åtta elever som deltagit i extra anpassad skolidrott samt deras idrottslärare. Vi uppfattar det som att eleverna kom fram mer på den extra anpassade skolidrotten och därför fick större utrymme att visa vad de kunde. De fick lov att utvecklas i sin egen takt eftersom de var så få elever på lektionerna och läraren lät dem ta den tid som de behövde. Resultaten av vår undersökning kan komma att användas som underlag för att framhäva betydelsen av Idrott och Hälsa på olika plan och hur man kan arbeta med ämnet på ett mer salutogent och holistiskt sätt.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, extra anpassad skolidrott, empowerment, stödjande miljö, hälsofrämjande arena, utveckling, självförtroende.

Dissertation in partial fulfilment of the requirements for Bachelors degree in Health promotion and education, Kristianstad University.

51-60 points Public Health Science and 51-60 points Education (41p)

Borglin, Sofia & Lindgren, Lisa. (2005) *Pupil's experiences of adapted physical education - an interview study*.

Supervisor: Bengt Selghed

Abstract

The Swedish curriculum says that the education will adapt and take notice of every child's individual condition and needs. Every child has the right to development, to feel the happiness of growing and to experience satisfaction of making progress and overcome difficulties. In every class it is often children who need adapted physical education. The earlier these children can get support and practice, the bigger the chance is that they will catch up. The aim with our study was to investigate pupil's experiences of adapted physical education to see if it worked as a supporting environment for health and well-being. We interviewed eight children that took part of adapted physical education and also their teacher. We assume that the children opened up at the adapted physical education and got more space to show what they could do. They were able to develop in their own pace and the teacher allowed them to take the time they needed. The results of our study can be used as a basis to bring out the sense of physical education in different levels and how you can work with it in a more salutogenic and holistic way.

Keywords: physical activity, adapted physical education, empowerment, supporting environment, health promoting area, development, self-confidence.

Förord

Större delen av våra liv har vi varit aktiva inom idrotten på olika sätt och för oss har det varit väldigt betydelsefullt såväl för den fysiska, som den psykiska och sociala hälsan. Under det första året på utbildningen till Folkhälsopedagoger gick vi kursen *Folkhälsa ur ett medicinskt och samhällsvetenskapligt perspektiv* och där arbetade vi bland annat med hälsofrämjande skola. Vi tyckte att det var intressant eftersom skolan är en viktig arena för att främja hälsa och välbefinnande om den fungerar på rätt sätt. Utöver detta gjorde vårt gemensamma idrottsintresse att vi valde att inrikta vårt uppsatsarbete på barns förhållande till skolämnet Idrott och Hälsa.

Genom forskningsprocessen har vi lärt oss att det inte är helt lätt att forska. Man kommer hela tiden på nya tankar som skulle ha varit intressanta att undersöka, något som gör att man aldrig kan bli 100 procent nöjd. Uppsatsskrivandet har gett oss erfarenheter i att intervjua, samarbeta, kontakta personer och att formulera en text. Större delen av vårt arbete har författats parallellt och sedan bearbetats gemensamt.

Först och främst vill vi tacka alla elever som ställt upp och blivit intervjuade av oss, det har varit mycket roligt att få prata med er. Ett stort tack även till idrottsläraren som har gett oss viktig information om projektet och fungerat som en inspirationskälla till fortsatt arbete med barn och fysisk aktivitet. Vi skulle också vilja tacka vår handledare Bengt Selghed, men även vår bihandledare Ingemar Andersson. Ni har båda varit till stor hjälp och stöttat oss under arbetets gång. Till sist vill vi ge ett varmt tack till våra familjer och vänner som ställt upp och läst och kommit med viktiga synpunkter.

Sofia Borglin och Lisa Lindgren

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	7
<i>1.1 BAKGRUND</i>	7
1.1.1 Folkhälsopolitik.....	7
1.1.2 Barns hälsovanor.....	8
1.1.3 Fysisk aktivitet för barn.....	8
1.1.4 Skolans ansvar.....	9
<i>1.2 DEFINITIONER</i>	10
1.2.1 Hälsa.....	10
1.2.2 Fysisk aktivitet.....	10
1.2.3 Extra anpassad skolidrott.....	11
2. LITTERATURGENOMGÅNG	11
<i>2.1 SKOLIDROTTENS HISTORIA</i>	11
<i>2.2 LEK, MOTORIK OCH RÖRELSEGLÄDJE</i>	12
<i>2.3 BARN I BEHOV AV SÄRSKILT STÖD</i>	13
<i>2.4 FORSKNING KRING BARN OCH FYSISK AKTIVITET</i>	14
2.4.1 Svenska studier.....	14
2.4.2 Internationella studier.....	16
<i>2.5 STÖDJANDE MILJÖER</i>	17
2.5.1 Hälsofrämjande arenor.....	17
2.5.2 Socialt nätverk.....	17
<i>2.6 PROBLEMPRECISERING</i>	18
3. SYFTE	18
<i>3.1 FRÅGESTÄLLNINGAR</i>	18
4. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	18
<i>4.1 UTVECKLINGSTEORI</i>	18
4.1.1 Kognitiv teori.....	19
4.1.2 Självreglerande utvecklingspsykologi.....	20
<i>4.2 KÄNSLA AV SAMMANHANG (KASAM)</i>	20
<i>4.3 EMPOWERMENT</i>	20
4.3.1 Empowerment i skolan.....	21
5. STUDIEDESIGN	21
<i>5.1 VAL AV METOD</i>	22

5.2 URVAL OCH GENOMFÖRANDE.....	22
5.3 DATAINSAMLING	22
5.4 BORTFALL	23
5.5 BEARBETNINGS- OCH ANALYSMETOD.....	23
5.5.1 Hermeneutik	24
5.6 ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	24
5.7 METODDISKUSSION.....	24
6. RESULTAT	26
6.1 UNDERVISNINGEN.....	26
6.2 INTERVJU MED ELEVERNA.....	27
6.2.1 Att ha roligt	28
6.2.2 Att utvecklas.....	29
6.2.3 Att stärka självförtroendet.....	29
6.2.4 Att känna gemenskap	30
6.2.5 Framtiden	30
6.3 RESULTATSAMMANFATTNING.....	31
7. DISKUSSION	31
7.1 EFFEKTER AV DEN EXTRA ANPASSADE SKOLIDROTEN	31
7.2 JÄMLIKHET OCH SJÄLVFÖRTROENDE.....	32
7.3 LÄRANDE.....	33
7.4 FÖRSLAG PÅ ÅTGÄRDER	34
7.5 DEN EXTRA ANPASSADE SKOLIDROTEN	35
7.6 SLUTSATSER.....	35
7.7 FOLKHÄLSOPEDAGOGISK RELEVANS	36
LITTERATURFÖRTECKNING	38

BILAGOR

INTERVJUGUIDE IDROTTLÄRARE
INTERVJUGUIDE ELEVER

1. Inledning

I följande avsnitt ges en kort ämnesbakgrund samt definitioner av olika begrepp som är väsentliga för vidare läsning av studien.

1.1 Bakgrund

Genom Högskolan Kristianstad har vi kommit i kontakt med Österlenprojektet som har undersökt barns fysiska aktivitet och hälsa. Två landsortsskolor på Österlen med barn i åldrarna 6 – 13 år deltog i studien. Projektets huvudsyfte var att analysera effekter på hälsa och välbefinnande hos barn som får utökad tid för fysisk aktivitet i skolan kombinerat med självförtroendehöjande åtgärder. På den ena skolan genomfördes ett interventionsprogram som innehöll ökad fysisk aktivitet, självförtroendehöjande moment och elevmedverkan, medan den andra skolan fungerade som en kontrollskola (Riksidrottsförbundet, 2000). Information om Österlenprojektet fick vi under våren 2004, och den inspirerade oss till att göra ytterligare undersökningar inom detta område. Ur detta projekt valde vi att inrikta oss på de elever i behov av särskilt stöd som fick extra anpassad skolidrott. På dessa lektioner deltog max fyra elever åt gången, och de fick mycket individuell hjälp och stöd i sin utveckling.

1.1.1 Folkhälsopolitik

Världshälsoorganisationen (WHO) har tagit fram 21 hälsomål för Europaregionen som kan fungera som riktmärken i arbetet med att främja hälsan och minska hälsoriskerna. För denna studie var det tre huvudmål som var intressanta. Mål 4 behandlar ungdomars hälsa och lyder: *Till år 2020 skall ungdomar i Europaregionen ha en bättre hälsa och vara bättre rustade för att kunna fullgöra sina uppgifter i samhället.* (s.34, WHO 1998) Delmål 4.1 är speciellt viktigt med avseende på denna studie: *Barn och ungdomar skall ha bättre levnadsfärdigheter och förmåga att kunna göra hälsosamma val.* (a.a.)

Mål 11 har rubriken Hälsosamma levnadsvanor: *Till år 2015 skall människor i hela samhället ha tillägnat sig en hälsosammare livsstil.* (s. 36, a.a.) Ett delmål som är angeläget här är 11.1 : *Avsevärt fler människor skall tillägna sig hälsosamma beteenden i fråga om kost, motion och sexualitet.* (a.a.)

Mål 13 tar upp hälsofrämjande vardagsarenor: *Till år 2015 skall Europaregionens invånare ha fått ökade möjligheter att bo och verka i en hälsofrämjande miljö, såväl fysisk som social, i hem, i skolor, på arbetsplatser och i lokalsamhället.* (s. 37, a.a.) Delmål 13.4 är också ytterst betydelsefullt i detta sammanhang: *Minst 50% av barnen skall ha möjlighet att gå i hälsofrämjande förskolor och 95% i hälsofrämjande skolor.* (a.a.)

Den svenska folkhälsopolitiken utgår från elva målområden som fokuserar på de faktorer i samhället som inverkar på folkhälsan, såsom livsvillkor, miljöer, produkter och levnadsvanor. Det övergripande målet är att i samhället skapa bra förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Målområde 9 behandlar ökad fysisk aktivitet. Där framhålls att fysisk aktivitet i skolan är mycket angeläget och bör syfta till att alla barn är delaktiga. Fysisk aktivitet förebygger många olika folksjukdomar som till exempel hjärt-kärlsjukdomar, åldersdiabetes, depression och övervikt (Ågren, 2003).

1.1.2 Barns hälsovanor

Pellmer och Wramner (2001) menar att våra vanor grundläggs redan som barn, något som har stor betydelse för vår hälsa resten av livet. Därför är det viktigt att utveckla goda fysiska vanor i barndomen. Övervikt har på grund av stillasittande livsstil och dålig anpassad kost blivit ett folkhälsoproblem i västvärlden och i Sverige ökar andelen överviktiga individer för varje år. Den framtida förmodade ökningen kommer att leda till att allt fler personer drabbas av åldersdiabetes. Andra sjukdomar som är relaterade till fysisk inaktivitet är enligt SOU (1998:43) till exempel hjärt-kärlsjukdomar, högt blodtryck, benskörhet samt led- och ryggbesvär.

Enligt Socialstyrelsen (2005) har barn och ungdomar i Sverige en mycket god hälsa internationellt sett. I intervjuundersökningar gjorda i europeiska länder framstår svenska barn och ungdomar som mest friska och nöjda med livet. Dock har psykosomatiska symptom som ont i huvudet, ont i magen och sömnbesvär ökat bland skolbarn sedan mitten på 1980-talet. Utöver detta har debuten för barn- och ungdomsdiabetes sjunkit allt längre ner i åldrarna, i till exempel 14-årsåldern är fallen näst högst i Europa efter Finland.

Barns och ungdomars vikt i förhållande till deras längd har ökat i hela västvärlden de senaste decennierna. I denna internationella 'fetmaepidemi' har svenska barn dock en något bättre position än barn i Sydeuropa och de anglosaxiska länderna. Mängden fettväv i kroppen har ökat, vilket troligtvis är den främsta orsaken till den ökade kroppsvikten (a.a.).

Folkhälsoinstitutets undersökning *Svenska skolbarns hälsovanor 2001/02* (Danielson, 2003) visar att de flesta skolbarn anser att deras hälsa är god. Andelen elever som tycker att de har en mycket bra hälsa minskar med åldern och framförallt är det flickorna som i högre utsträckning blir mer negativa till sin hälsa. I undersökningen har de genom åren också konstaterat att trivseln med livet har minskat signifikant sedan starten 1985. Både bland pojkar och flickor minskar trivseln med livet med åldern. I den senaste undersökningen användes en ny fråga för att mäta fysisk aktivitet och detta definierades som att vara fysiskt aktiv minst 1 timme om dagen minst 5 dagar i veckan. Vid användning av denna definition anses ungefär en tredjedel av 11–15 åringarna vara fysiskt aktiva. Andelen fysiskt aktiva minskar även med ökad ålder och fler pojkar än flickor är fysiskt aktiva.

1.1.3 Fysisk aktivitet för barn

En halvtimmes fysisk aktivitet om dagen räcker för att ge en betydande förebyggande effekt för de flesta människor (Ågren, 2003). WHO (2003) har antagit en rekommendation som säger att barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva på en måttlig nivå minst 30 minuter varje dag. Utöver detta bör de under 20 minuter minst tre gånger i veckan vara fysiskt aktiva på en hög intensitetsnivå.

Enligt Ommundsen (2000) bidrar fysisk aktivitet till att ge barn och ungdomar en bättre självbild samt till att minska deras stress och främja deras psykiska hälsa. God fysik och ett vältränat yttre ger ofta en positiv självbild, självaktning och ett bra humör. SOU (1998: 43) menar att fysisk aktivitet som utövas tillsammans med andra människor kan betyda mycket på det psykosociala planet eftersom det kan skapa gemenskap. Folkhälsoinstitutet (1996) framhäver att självkänsla och social säkerhet i barndomen har samband med välbefinnande i vuxenlivet. Ett barn med stark självkänsla upplever färre problem med att delta i idrottsliga aktiviteter.

1.1.4 Skolans ansvar

Att skolor kan främja hälsa och välbefinnande hos barn har enligt Naidoo och Wills (2000) en lång historia. Utvecklingen av skolornas hälsoservice med bland annat skolsköterska, måltidspersonal och kuratorer är alla exempel på hur skolan är en viktig plats för hälsofrämjande arbete och hur den kan ge barn en bra grundläggande syn på hälsa. Skolan är också en viktig miljö för hälsofrämjande arbete då den når en stor del av populationen under lång tid. Barns upplevelser i skolan influerar utvecklandet av deras självkänsla och självförtroende.

Enligt Riksidrottsförbundet (2001) har andelen överviktiga svenska ungdomar fyrdubblats de senaste 20 åren och detta har skett i takt med att idrottsämnet har fått ett minskat antal lektionstimmar. Meckbach och Söderström (2002) skriver att Sverige i nuläget ligger på 24:e plats bland 25 undersökta länder i Europa vad gäller den totala tiden per vecka som ägnas åt idrottsundervisning i grundskolan. Till exempel avsätter Frankrike och Schweiz mer än dubbelt så mycket veckotid till ämnet som Sverige.

I läroplanen (Skolverket, 1994) står det att undervisningen skall anpassas och ta hänsyn till varje elevs förutsättningar och behov. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få uppleva den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter. Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. Skolverket menar även att kursplanen i Idrott och Hälsa ska ha ett tydligt hälsoperspektiv. Idrotten ska inte inriktas på att endast lära ut olika sporter, utan den ska framförallt kännetecknas av lek och rörelseträning samt vara stimulerande och rolig. Den ska dessutom uppmuntra eleverna till rörelse på fritiden. Folkhälsoinstitutet (1997) menar att det ur ett folkhälsooperspektiv är av stor vikt att undervisningen i Idrott och Hälsa utgår från elevernas behov och utvecklar varje elevs självkänsla och sociala kompetens. Skolan ska främja elevernas fysiska och psykiska hälsa samt ge stöd till elever med särskilda behov.

Skolan har enligt Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt (2002) ett stort ansvar när det gäller att ge barn och ungdomar positiva ögonblick. Barns lärande sker bäst när det väcker nyfikenhet och ger upplevelser. Positiva upplevelser ger en motivation till att fortsätta lära. Detta är ett oerhört viktigt mål att uppfylla i Idrott och Hälsa, som ska ge barn möjligheter till att fundera och vara glada, så att de stärks i tron på att de är bra nog och att alla duger. Idrott och Hälsa ska också ge barn positiva upplevelser av fysisk aktivitet. Att ge barn positiva upplevelser kan betyda att barnets livskvalité ökar samt att de känner inspiration och glädje till att röra på sig även efter att skolan är slut.

Rønholt (2001) menar att idrottsämnet måste vara motiverande och göra så att barnen blir intresserade och vill fortsätta vara fysiskt aktiva resten av livet. De flesta barn är förväntansfulla och vill ha utmaningar, de vill ha roligt och lära sig nånting i skolan, annars tycker de att det är meningslöst. Idrottsundervisningen kan göra så att barn och ungdomar får en erfarenhetsbaserad kunskap om kroppen samt upplevelser av det egna jaget, attityder, känslor och sociala relationer. De erfarenheter som de får är sedan användbara under hela livet och i alla sociala lärandeprocesser. De kan också få betydelse för individens självuppfattning och relationer till andra människor, vilket i sin tur leder till möjligheter till hälsa. Idrottsundervisningen kan dock inte ensamt bära ansvaret för ett hälsoperspektiv i skolan, detta perspektiv måste skapas i samarbete med många andra ämnen. Även om detta också blir verklighet, kan inte skolan vara ensam om att försöka förbättra hälsan och hälsomedvetandet hos befolkningen.

Enligt Nordlund, Rolander och Larsson (1998) går det i dagens skola många barn med olika svårigheter, mer eller mindre grava, som kan verka hämmande för dem som individer. Dessa besvär kan exempelvis vara dålig kondition, långvariga skador, övervikt, allergier, motoriska svårigheter, dåliga kamratkontakter, dåligt självförtroende eller bristande koncentrationsförmåga. Även flykting- och invandrabarn kan behöva särskilt stöd i skolan. Inom ämnet Idrott och Hälsa kan dessa handikapp bli mer påtagliga och därför kan extra anpassad skolidrott vara till hjälp för dem för att utveckla en positiv bild av rörelse och idrott.

Vår tanke med uppsatsarbetet var att undersöka vilken upplevelse de berörda eleverna har haft av den extra anpassade skolidrotten samt hur det påverkat deras hälsa och välbefinnande.

1.2 Definitioner

För att förtydliga de centrala begreppen i vår studie har följande definitioner valts. Dessa stämmer överens med våra tankar och värderingar, samt hur vi använder begreppen i studien.

1.2.1 Hälsa

I WHO: s konstitution från 1948 beskrivs hälsa på följande sätt, enligt Pellmer och Wramner (2001);

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp. (s.14)

Fysisk hälsa är enligt Ryberg och Sjöholm (1994) att ha en kropp som fungerar och för detta krävs det att man vårdar sin kropp och inte utsätter den för felaktig kost, gifter, belastning och så vidare. Ett antal minuter kroppsvård varje dag kan ge positiva resultat och förtjänster livet ut. Idag betraktar många den fysiska hälsan som ett mål i sig istället för ett medel till god hälsa som det egentligen är. *Psykisk hälsa* är grundläggande för allt vi gör och handlar om att känna välmående, men också om att vi som människor har behov som behöver uppfyllas. Dessa behov (fysiologiska behov, trygghet, kärlek och gemenskap, självuppskattning och självförverkligande) har Maslow tagit upp i sin behovstrappa. Psykisk hälsa innehåller glädje, trygghet, en inre kraft och frid, friskhet och ett hälsosamt tänkande. Ett hälsosamt tänkande kan för en individ vara att känna sig värdefull. Att ha bra relationer till människor är vad den *sociala hälsan* handlar om. Människan är en social varelse som är beroende av sin omgivning och att kunna samspela med andra människor. Alla människor har en vilja att bli sedda och accepterade som de individer de är. Människan vill också bli bekräftad av folk i sin närhet som exempelvis föräldrar, kamrater och lärare.

1.2.2 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett begrepp som enligt Rasmussen med flera (2004) definieras som;

... kroppsrörelser som ger energiförbrukning utöver den ämnesomsättning som upprätthåller kroppsfunktionerna. Fysisk aktivitet omfattar alla former av kroppsrörelser oberoende av syfte eller sammanhang, till exempel lek, hobbyverksamheter, bollspel, cykling och idrottsaktiviteter. (s. 21)

1.2.3 Extra anpassad skolidrott

Vår studie handlar om extra anpassad skolidrott och med det menar vi idrott som är anpassad efter elevernas behov och motoriska utveckling, där barn i behov av särskilt stöd får individuell hjälp att utvecklas.

2. Litteraturgenomgång

I detta kapitel följer en redovisning om det nuvarande forskningsläget inom vårt problemområde samt annan relevant fakta. Även idrottsämnet då och nu kommer att beskrivas för att läsaren ska få en inblick i ämnets historia och framväxt i skolan.

2.1 Skolidrottens historia

Enligt Ekberg och Erberth (2000) kallas Per Henrik Ling (1776-1839) för den svenska skolgymnastikens fader. 1840 gavs hans mest betydande verk *Gymnastikens allmänna grunder* ut postumt. I boken delar han in gymnastiken i fyra olika discipliner:

- *Pedagogiska grunder, för medelst hvilka människan lär sig att sätta sin kropp under sin egen vilja.*
- *Militärgymnastik, hvori människa söker, förmedelst ett yttre ting dvs. vapen eller ock medelst sin egen kroppsliga kraft, under sin vilja, sätta en annan yttre vilja.*
- *Medikalgymnastik, hvori människan antingen medelst sig sjelf i passande ställning eller medelst andras biträde och inverkan i rörelser, söker lindra och öfvervinna de lidanden som uppstår i hennes kropp genom dess abnorma förhållanden.*
- *Ästetisk gymnastik hvarigenom människa söker att kroppsligt åskådliggöra sitt inre väsen, tankar och känslor. (s. 78-79)*

Gymnastik skulle enligt Ling grunda sig på god kroppskänedom och varje rörelse skulle ge effekt på en viss kroppsdel. För att rörelserna skulle göra nytta skulle de vara ytterst noggrant utförda. Denna indelning och syn på gymnastiken hade stor betydelse långt in på 1900-talet (a.a.).

Redan så tidigt som på 1500-talet förekom det ledighet mellan lektionerna, raster då man hade lek och kroppsövningar. År 1649 talades det för första gången om kroppsövningar, bollspel och springlekar i en skolordning. Vid den här tiden var det dock bara borgarbarnen som kom i kontakt med skolan, för dem fanns det så kallade stadsskolor där adeln anställde informatorer till sina barn. Först vid 1800-talets början fanns det skolor även för böndernas barn. Sverige påverkades av europeiska idéer och ett intresse för till exempel gymnastik och simning växte fram i olika delar av landet. Lunds universitet publicerade flera avhandlingar som behandlade gymnastik och idrott. 1807 års skolordning nämner gymnastik för första gången och talar om gymnastiska anstalter, där läroverkseleverna skulle ”kliva, hoppa, viltigera och simma”. Det var dock först i början på 1900-talet som man kan tala om gymnastik i folkskolan, något som

främst berodde på ökade resurser för att bygga gymnastiksal och inspektioner av undervisningen. *Gymnastik med lek och idrott* infördes 1919 i folkskolan och tio år senare även i läroverken (a.a.).

På 1950-talet skedde ett paradigmskifte då den formella lingska gymnastiken dog ut. Konditionsträning blev allt vanligare då idrottsämnet motiverades utifrån bland annat fysiologiska behov. Idrottsfysiologisk forskning som bedrevs på GCI (Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet), nuvarande Idrottshögskolan, fick stor genomslagskraft. Hälsa, kondition och styrka var idrottsämnets viktigaste mål, något som präglade undervisningen (a.a.).

1994 ändrade ämnet namn till Idrott och Hälsa och enligt Meckbach och Söderström (2002) ska nu hälso- och livsstilsfrågor sättas i fokus. Ämnets mål är att eleverna ska få allsidig fysisk aktivitet och att alla ska kunna delta och utvecklas på egna villkor, oavsett förutsättningar. I Skolverkets anvisningar för ämnet Idrott och Hälsa betonas enligt Ryberg och Sjöholm (1994) helhetssynen på kropp och själ, lusten och viljan till egen fysisk aktivitet, en ekologisk grundsyn samt ett ökat hälsomedvetande och ansvarstagande för en sund livsstil med bestående intresse för aktivitet. Enligt Skolverket (1994) ska undervisningen bland annat sträva efter att eleven;

- *utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild*
- *får förståelse och ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och grundlägger goda vanor som kan leda till hälsa och välbefinnande*
- *utvecklar förmågan att leka och idrotta på egen hand eller tillsammans med kamrater och ta ett växande ansvar för sin egen fysiska träning (s. 30)*

2.2 Lek, motorik och rörelseglädje

Rörelse är ett viktigt verktyg för barns utveckling och för att de ska växa som individ. Barn rör sig för att lära och lär av att röra sig. De behöver utmaningar för att utveckla sin självkänsla och personliga identitet (Bunker, 1991). Enligt Folkhälsoinstitutet (1996) är barns lekförmåga maximal när de börjar skolan och leken är ett naturligt sätt att förhålla sig till omvärlden. Leken är pedagogens främsta hjälpmedel då lärande genom lek sker utan ansträngning.

Ekberg & Erberth (2000) menar att barn har ett spontant behov av att röra sig. När de använder sin kropp och får spela, leka, träna, öva, bli varma och svettas, så använder de sina fysiska förmågor. Det är viktigt för deras välbefinnande att få omedelbara upplevelser av spänning, nyfikenhet, rörelseglädje och gemenskap. I de lägre årskurserna är det väsentligt att barnen får en chans att utveckla olika förmågor och funktioner av sensomotorisk och fysisk karaktär samt att träna sin kroppsuppfattning. Dessa beteenden ska sedan leda till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och grundlägga goda vanor i de senare årskurserna. För att klara av skolarbetet och förbereda sig för framtiden är det viktigt att barnen får lära sig att samarbeta och ta hänsyn till varandra, att utveckla sin kreativitet och fantasi samt att lyckas och på så sätt få en positiv självbild.

När barn leker stimuleras alla deras sinnen, de tränar och utvecklar både sin motorik och sitt språk. Barn leker just för att leka, inte för att vinna. De utmanar, prövar och utvecklas ständigt

för att slutligen behärska. Barn måste få möjlighet att behålla sin rörelseglädje och på så vis upptäcka både kroppen och själens möjligheter. Den spontana leken och rörelsen ger en stor förutsättning för ett livslångt intresse och nyfikenhet, vilket är grunden till ett livslångt lärande. Lusten till lärande och fysisk aktivitet grundläggs i barn- och ungdomsåren och blir därför en viktig uppgift för vuxna att arbeta med. All slags rörelse är motorik och motorisk träning är betydelsefull eftersom den kan stärka barnens erfarenhet och tänkande. Utveckling av motoriken kan frigöra kapacitet för bland annat den språkliga bearbetningen och på så sätt kan språkfunktionerna öka (Nordlund, Rorlander & Larsson, 1997).

Dåligt utvecklad grovmotorik leder enligt Folkhälsoinstitutet (1996) ofta till en finmotorik som är ännu sämre och det blir svårt att lära sig teckna, skriva, läsa och tala. All uppmärksamhet koncentrerar barnet på vad den gör och får då svårt att lyssna på läraren samtidigt. Många barn som enligt lärare har inlärnings- och koncentrationssvårigheter lider inte av bristande intelligens eller något medicinskt fel. Orsaken kan istället vara att barnet ligger efter i sin motoriska och/eller sociala utveckling av olika skäl. Barn klarar inte av att sitta stilla, vara tysta och lyssna förrän de nått tillräckligt långt i sin utveckling. Om de inte får utlopp för sitt rörelsebehov kan det påverka både deras fysiska och sociala utveckling negativt. En dålig motorik gör att barnet kanske inte får vara med och leka med kompisarna vilket resulterar i ännu mindre möjligheter att utvecklas. Många inlärnings- och koncentrationssvårigheter skulle alltså kunna reduceras med hjälp av medveten motorisk träning och allsidig stimulans.

Enligt Ekberg och Erberth (2000) verkar faktakunskaper om vilka hälsoeffekter fysisk aktivitet kan ge inte ha så stor betydelse för barn, de är istället intresserade av hur man bör och kan träna sin kropp. Det är viktigt att få bygga upp ett register av motoriska färdigheter och delta i aktiviteter som lämpar sig för deras ålder och utveckling. Chansen är då större att barnen lyckas och känner rörelseglädje. För att skapa ett positivt förhållande till att röra sig är aktiviteter som uppmuntrar till att delta och inte vinna över någon annan ett bra val. Det är viktigt för motivationen att känna glädje och välbefinnande. Motivation härstammar från känslor som självständighet och personlig kontroll, något som medför en vilja att lära sig, försöka hårdare och arbeta tillsammans för att utvecklas.

2.3 Barn i behov av särskilt stöd

Berglin (1995) menar att det i varje klass ofta finns barn som är i behov av särskilt stöd på idrottsundervisningen. Det kan vara ett barn med dålig motorik, koordination eller ett ovanligt klumpigt barn. Det finns också barn med osynliga handikapp som exempelvis epilepsi, astma, nedsatt syn eller hörsel som man måste ta hänsyn till. Vidare menar Berglin (a.a.) att planeringen av lektioner för barn i behov av särskilt stöd kräver mer tid och engagemang från läraren än vanligt. I en vanlig klass finns det sällan resurser för att kunna undervisa varje barn utifrån dess behov. Barn som är motoriskt sena påverkas inte bara negativt på idrottslektionerna utan även på de andra lektionerna och rasterna. Att inte veta vad man kan och hur man ska använda sin kropp kan ge negativa upplevelser. Ju tidigare barnen kan få stöd och träning, desto större chans har de att komma ikapp övriga barn. Motstånd till fysisk aktivitet kan leda till övervikt vilket i sin tur kan bidra till ett ännu större motstånd till att röra sig.

Det är väldigt viktigt för de elever som inte är så motoriskt eller fysiskt välutvecklade vilken fokusering som görs inom idrottsundervisningen. Om undervisningen i Idrott och Hälsa är elevcentrerad och individualiserad kan det bidra till att eleverna lär sig att god hälsa genom fysisk aktivitet är något som alla kan uppnå, inte bara de som har idrottstalang. Alla kan få bra

upplevelser av idrott, om uppmärksamheten på upplevelsen av idrott, egna framsteg och förbättring blir det viktigaste i undervisningen (Rønholt, 2001).

Nordlund, Rorlander och Larsson (1997) menar att vår inre motivation som bygger på framsteg och framgång är viktig. 'Framgång föder framgång.' De barn som ofta utövar fysisk aktivitet och tränar sin motoriska förmåga under spontan lek är också friska barn. De som har motoriska hämningar och inte är lika aktiva behöver särskild omtanke. Barn som betraktas som klumpiga av sig själva och andra är oftast överviktiga. Eriksson med flera (2003) konstaterade att det fanns ett samband mellan övervikt och utanförskap på idrottstimmarna. Nordlund, Rorlander och Larsson (a.a.) menar även att dessa barn värderas lågt bland kamrater och misslyckas ofta i lekar, väljs sist i laget och så vidare. Lågpresterande barn som dessa kräver speciell uppmärksamhet.

Ryberg och Sjöholm (1994) menar att idrott handlar om att vinna, att lyckas och att bli bäst. Det är inte bara i idrotten som vi tävlar mot varandra utan också i det dagliga livet. Inom skol-idrotten kan det ofta vara stora variationer i en klass. Det finns de som alltid är bland de bästa och de som alltid hör till förlorarna. Att ständigt förlora leder för de flesta människor till att självkänslan försvagas. Detta kan på sikt bli mycket förödande och för att undvika detta behöver vi bygga upp en tro på oss själva och veta att alla har ett värde utan att behöva visa utåt att man är bra. Här kan enligt författarna idrottsverksamheten spela en viktig roll om den bedrivs på rätt sätt.

Idrotten ska skapa ett intresse för fysisk aktivitet och lyckas man med detta har man lagt grunden till hälsa och välmående långt upp i åldrarna. Det handlar också om att låta idrottsutövaren utvecklas i sin egen takt för att inte ta bort intresset för fysisk aktivitet. Idrotten bör ha som mål att hos individen skapa en positiv självbild, medvetenhet och självinsikt samt att ge social träning. Att få känna sig respekterad och accepterad för den man är utgör grunden för trygghet hos alla barn (a.a.).

2.4 Forskning kring barn och fysisk aktivitet

I detta avsnitt kommer vi att ta upp aktuell forskning kring barn och fysisk aktivitet, som knyter an till vårt ämne och motiverar varför det är viktigt. För att lättare få en överblick har vi valt att dela in det i svenska och internationella studier.

2.4.1 Svenska studier

Rasmussen med flera (2004) har i en enkätstudie som är gjord i skolår 8 och 9 i sydvästra Storstockholm, visat att 90 % av flickorna och 96 % av pojkarna alltid eller för det mesta deltog i idrottsundervisningen. 80 % av pojkarna svarade att de brukade röra sig hela tiden under lektionerna, medan endast 59 % av flickorna angav samma sak. Andelen ungdomar som var aktiva i någon idrottsförening uppgick till 61 % bland pojkarna och 45 % bland flickorna. När det gällde oorganiserad fysisk aktivitet var pojkarna även där mer aktiva – 77 % jämfört med 60 % av flickorna.

Högaktiva ungdomar har enligt Rasmussen med flera (a.a.) högre självkänsla än medel- och lågaktiva. De som idrottar både i organiserad form och i oorganiserad form har högre självkänsla än de som inte är aktiva på något sätt. Pojkar som har låg självkänsla har högre BMI (Body Mass Index) än de med medelhög och hög självkänsla. Det finns inga märkbara skill-

nader bland flickor vad gäller detta. Pojkar med låg självkänsla har också större midjeomfång, något som även här bara skiljer lite bland flickor. Både pojkar och flickor med låg självkänsla har dock större andel fettmassa än övriga, även om det skiljer mer bland pojkarna.

Eriksson med flera (2003) hävdar att det under läsåret 2001/02 var 7 % av eleverna i skolår 9 som inte hade nått målen för Idrott och hälsa. Detta innefattar 6 % av pojkarna och 8 % av flickorna. Idrott och Hälsa är det enda skolämne där flickor i större utsträckning än pojkar inte når målen i skolår 9.

I studien, där 225 grundskole- och gymnasielärare i ämnet Idrott och hälsa tillfrågats om olika parametrar, framkom det att de tre vanligaste aktiviteterna under lektionerna var bollaktiviteter av olika slag, lekar samt träning och motion. De populäraste aktiviteterna bland flickor var aerobics och dans, medan pojkar föredrog bollaktiviteter, något som gav det näst högsta deltagandet bland flickor. Aktiviteter som gav högst deltagande bland pojkar, var de aktiviteter som var vanligast förekommande på lektionerna. Aerobics och dans, som var populärast bland flickor, låg först på en sjunde plats bland förekommande aktiviteter. Dans finns omnämnt som en aktivitet i kursplanen, något som märkligt nog inte bollaktiviteter gör (a.a).

Även 946 elever från skolår 6, 9 samt andra skolåret i gymnasiet blev tillfrågade om ämnet Idrott och Hälsa genom enkäter. Här framkom att de flesta elever tyckte att ämnet är intressant, dock en något högre andel i skolår 6 än i de andra skolåren. Intresset var högre bland pojkar än bland flickor. Cirka två tredjedelar ansåg att det var för lite tid för ämnet i skolan. De flesta av de tillfrågade eleverna ansåg att det viktigaste med ämnet Idrott och Hälsa var att ha roligt genom att röra på sig. I skolår 6 ansåg eleverna att det är mycket viktigt att få ett bättre självförtroende, känna att kroppen duger, få prova på många idrottsaktiviteter och få springa av sig (a.a.).

Författarna menar att det fanns en stor skillnad mellan vad flickor och pojkar ansåg sig uppleva under lektionerna i Idrott och Hälsa. Pojkarna tyckte oftare att det var roligt, att de fick visa vad de kunde, kände sig duktiga och inte rädda samt blev trötta och svettiga. Flickorna kände sig oftare klumpiga, dåliga och rädda samt sade sig mindre ofta få visa vad de kunde och bli trötta och svettiga. Mer än hälften av eleverna i skolår 6 uppgav att de fick lust att röra sig på fritiden på grund av lektionerna i Idrott och Hälsa, något som var mer uttalat bland pojkar än bland flickor. Drygt hälften av eleverna i samma skolår tyckte även om det som de gör i ämnet. Enligt eleverna har ämnet bland annat bidragit till att deras lust att röra sig har ökat, något som dock minskar med åren, samt gett en positiv kroppsbild, men i större utsträckning bland pojkar än bland flickor. Det fanns också en markant könsskillnad i fråga om självförtroende. Till exempel sade mer än 10 % av flickorna att Idrott och Hälsa bidragit till ett sämre självförtroende (a.a.).

Stora könsskillnader fanns även mellan elevernas upplevelser av sina kroppar. Bland flickorna var det vanligt att de upplevde kroppen lite eller alldeles för tjock. Hos pojkarna fanns det däremot en känsla av att kroppen var lite eller alldeles för mager, något som författarna tror är en återspeglning av samhällets kroppsnormer (a.a.).

Att öka barns fysiska självuppfattning kan, enligt Raustorp, Ståhle, Gudasic, Kinnunen och Mattsson (2005) vara viktigt för deras vuxna aktivitetsmönster och inverka på deras hälsa och välbefinnande i framtiden. Författarna anser att det är viktigt att utvärdera effekten av idrottsundervisningens inverkan på den fysiska självuppfattningen hos skolbarn. Denna information

kan hjälpa till för att utveckla undervisningen och anpassa den för elever som har låg självkänsla inom det fysiska området samt främja individualiseringen av ämnet.

2.4.2 Internationella studier

I en studie från Storbritannien (Fox, Cooper och McKenna, 2004) har de upptäckt att skolan är en förtroendeingivande plats för folkhälsan. Skolan når alla socioekonomiska grupper och genom detta nås en stor del av befolkningen indirekt. Skolan är en viktig hälsofrämjande arena eftersom den når barnen under 40 % av deras vakna tid och kan erbjuda en unik form av lärande. I skolan finns det ofta bara möjlighet till rörelse på raster och idrottslektioner. Dessa stunder är därför mycket viktiga för barnens hälsa eftersom det är under denna tid som barnen engagerar sig mest. Fysisk aktivitet finns enligt författarna ofta dolt under dagen och är inte bara idrottsträning. Det är viktigt att skapa och se möjligheterna till rörelse när de dyker upp. Fysisk aktivitet och utbildning spelar stor roll för barnens dagliga aktivitet. Därför är det viktigt att anpassa idrotten utifrån barnens behov.

Sothorn (2004) menar att den nuvarande miljön för barn ger få möjligheter till fysisk aktivitet. Om det fanns fler möjligheter till rörelse skulle fler barn bli fysiskt aktiva. Skolor ska hålla daglig idrottsundervisning och regelbundna raster till ostrukturerad lek för barnen. För många barn är ökad fysisk aktivitet viktigt för att förebygga övervikt. Forskare menar att genom att tvinga barn till fysisk aktivitet ger man dem negativa erfarenheter, vilket kan leda till inaktivitet senare i livet. Fysisk aktivitet för barn ska vara underhållande och njutningsbar för att hålla dem nyfikna och fokuserade på den.

En studie gjord i San Diego, USA av Prochaska med flera (2003) visade att glädjen att delta i idrottsämnet minskade signifikant mellan skolår 4 och 6. Dessutom var den mindre bland flickorna och de elever som inte deltog i någon form av organiserad idrott på fritiden. Olika tester genomfördes, bland annat ett löptest. Det konstaterades att de elever som lyckades bra i dessa test tyckte att idrottsämnet var roligare än de som lyckades mindre bra. Det fanns även en stor skillnad i barnens fysik mellan hösten i skolår 4 och våren i skolår 6. Förändringen innebär att barnens fysik försämrats i skolår 6 jämfört med skolår 4. Prochaska med flera (a.a.) anser att detta kan bero på att intresset för idrottsämnet minskat. De menar att flickor, äldre barn och de som inte idrottar på fritiden är de som bäst behöver skolidrotten och strategier behövs för att öka deras glädje och nytta av den.

Enligt McCall och Craft (2000) är det viktigt att barn i 6-9 årsåldern blir motiverade att röra på sig. De har utvecklat ett program som de kallar *Child Centered Approach* och som riktar sig till barn i behov av särskilt stöd i idrott. Programmet ska stärka barnens självbild och hjälpa dem att utveckla deras glädje för idrott. I programmet utgår de från att barnen behöver lära sig att röra på sig. Författarna menar att det inte går att tvinga något barn att röra sig på ett visst sätt, utan man ska låta varje barn ta det i sin takt. Unga barn ska få utveckla sitt naturliga intresse för rörelse och experimentera sig fram. Läraren ska alltid ge barnen flera möjligheter till rörelse. Det viktigaste är att barnens lärande sätts i fokus och att läraren sätter upp mål för varje barn som det ska klara av. Unga barn behöver röra på sig för att vara glada, kunna uttrycka sig själva och utveckla sina kroppar och sin motorik. Det är enligt McCall och Craft (a.a.) i denna ålder, 6-9 år, som barnen lägger sin grund för rörelse.

Extra anpassad skolidrott är enligt Kudláček och Sherrill (2001) en ny idé som behöver starka brinnande själar, som exempelvis lärare och föräldrar, för att kunna utvecklas. Det är viktigt att forska kring betydelsen av extra anpassad skolidrott för att kunna föra in den på så många

ställen som möjligt. Kudláček och Sherrills erfarenheter säger att den extra anpassade skolidrotten ofta hamnar utanför det ordinarie schemat och därför mer blir ett problem istället för en värdefull tillgång.

2.5 Stödjande miljöer

Stödjande miljö är enligt Medin och Alexanderson (2000) ett perspektiv på hälsa som kommit fram de senaste årtiondena. De menar att en stödjande miljö för individen är att hon själv ska kunna ta ansvar för de faktorer som påverkar hennes hälsa. Janlert (2000) menar att en stödjande miljö är en miljö som skyddar människor från hälsohot och möjliggör att individerna utvecklar sitt självförtroende och sin hälsa. Dessa miljöer kan exempelvis vara ens hem, arbete eller skola. Pellmer och Wramner (2001) menar också att stödjande miljöer är där människorna bor, deras hem, lokalsamhälle och där de arbetar. Utöver detta menar de att stödjande miljöer också innefattar de förhållanden som bestämmer levnadsresurser och möjligheten att använda sin makt i samhället.

2.5.1 Hälsöfrämjande arenor

Stödjande miljöer brukar också kallas för hälsöfrämjande arenor. Dessa arenor kan till exempel vara skolor, arbetsplatser och bostadsområden (Grossman och Scala, 1993). SOU (1998:43) menar att det kan handla om att bli en hälsöfrämjande skola, det vill säga att utgå från en holistisk syn på elever och anställda samt deras verklighet. Till exempel kan man ge möjlighet till ökat elevinflytande, förbättrade skolmåltider, eller som i vårt fall, skapa gynnsammare förutsättningar för och inspirera till fysisk aktivitet samt göra insatser för barn och ungdomar i behov av särskilt stöd. Enligt Naidoo och Wills (2000) är en hälsöfrämjande skolas syfte att uppnå en hälsosam livsstil för hela skolpopulationen genom att utveckla stödjande miljöer för hälsa. Skolan är enligt SOU (a.a.) en väldigt viktig arena eftersom en stor del av barns och ungdomars vardag och upplevelser präglas av skolan under en lång tid. Hälsöfrämjande arbete i skolan kräver insatser på både lokal- och nationell nivå. Enligt Pellmer och Wramner (2001) måste drivkraften i skolan komma från elever, lärare, föräldrar och andra resurspersoner.

I läroplanen finns övergripande mål för folkhälsoarbete i skolan, och dessa ska kommunerna anpassa till lokala mål. Skolornas uppgift blir därefter att lägga grunden till ett hälsöfrämjande arbete för att kunna förverkliga dessa mål (SOU, 1998:43).

En hälsöfrämjande arena ska skapa en miljö i vilken det ska finnas ett stort individinflytande. Dess syfte är att förstärka vardagsmakt och självförtroende, men det är också en förutsättning för att minska riskfaktorer i både den psykosociala och fysiska miljön (a.a.). Ur ett hälsoperspektiv fokuserar arenatänkande på vikten av individens möjlighet att kunna påverka sina livsvillkor och kunna finna sammanhang i vardagen och utveckla faktorer som främjar och skyddar hälsa (Medin och Alexanderson, 2000). Hälsöfrämjande arenor ska enligt (WHO, 1986) helt enkelt skapas för individen så att hon själv kan ta ansvar över de faktorer som är avgörande för hennes hälsa.

2.5.2 Socialt nätverk

Ett bristfälligt socialt nätverk har i många studier visat sig vara förknippat med en ökad risk för ohälsa (Janlert, 2000). SOU (2001:55) menar att sociala relationer är en viktig resurs som

skyddar mot psykisk ohälsa, något som blivit allt vanligare bland unga människor. Att vara integrerad i en grupp kan ge ökat självförtroende, något som i sin tur påverkar välbefinnandet positivt. De individer som har stöd i omgivningen vet att de också kan få hjälp om de behöver och detta ökar deras trygghetskänsla. Sociala nätverk kan också bidra till att individen påverkas i mindre grad av stressfyllda situationer, och får lättare att hantera dessa. Skolan är i allra högsta grad en social miljö där informella nätverk bildas och status inom dessa. Kamratstatus har samband med den psykiska hälsan på så sätt att barn med hög status i gruppen har också ett högt självförtroende. De blir mer accepterade och uppskattade än de med låg status.

2.6 Problemprecisering

Med utgångspunkt i internationella och nationella hälsomål vill vi lyfta fram ett förslag på hur man kan gå tillväga för att försöka lösa folkhälsoproblemet med fysisk inaktivitet. Vi tror att denna form av extra anpassad skolidrott kan vara ett steg i rätt riktning. Om alla skolor hade agerat på ett liknande sätt hade vi nog kommit en bra bit på väg. Skolidrotten kan lägga en grundsyn på idrott och hälsa och kanske också bidra till vad man väljer för livsstil i framtiden, därför är den så viktig för folkhälsan.

3. Syfte

Syftet med den empiriska studien var att undersöka elevers upplevelser av extra anpassad skolidrott för att se om den fungerade som en stödjande miljö för hälsa och välbefinnande.

3.1 Frågeställningar

- Vilken roll anses undervisningen spela för den extra anpassade skolidrotten?
- Anser de intervjuade eleverna att den extra anpassade skolidrotten har skapat ett intresse för fysisk aktivitet? I så fall, hur?
- Anser de intervjuade eleverna att den extra anpassade skolidrotten har förändrat deras självförtroende? I så fall, hur?

4. Teoretiska utgångspunkter

Nedan redovisas de teoretiska utgångspunkter som ligger till grund för vår studie och därför är lämpliga att ta upp.

4.1 Utvecklingsteori

Den ålder som vår undersökningsgrupp befann sig i under tiden för den extra anpassade skolidrotten, 7-12 år, är en period då barnet enligt Erikson Homburger (1977) befinner sig i latensfasen. Denna utvecklingsfas innebär enligt Schultz Larsen (1997) att barnet får lättare att skilja på fantasi och verklighet än tidigare. De kan sätta sig in i andra människors situation och se sig själva utifrån. Erikson Homburger (a.a.) menar att barnet lär sig att vinna erkännande genom att göra något och att lyckas. Barnet lär sig sakta att bli vuxen. Förför barnet i detta stadium är att det kan känna sig underlägsen. Om barnet inte tror på sin förmåga kan detta

skapa rädsla. Många barns utveckling bryts här om skolvärlden inte fungerar som förväntat eller passar barnets utvecklingsnivå. Det är i denna period som barnet förstår att alla är olika. Tänkandet blir enligt Schultz Larsen (a.a.) mer förnuftigt och objektivt. Barnet utvecklar fler och fler sociala, intellektuella och fysiska färdigheter som underlättar för att kunna klara av skolan och att umgås med sina vänner. I skolan är flickorna i hög grad bättre på att sitta stilla och koncentrera sig, medan pojkarna ofta har ett större behov att röra på sig, något som kan vara svårt att kombinera med skolans krav på eleverna. Flickorna klarar sig därför bättre under de första åren i skolan, då de verkar mer mogna och förståndiga.

Enligt Langlo Jagtoien med flera (2002) kan det råda stora skillnader i utveckling mellan barn som är lika gamla och mellan pojkar och flickor. Det är helt naturligt att skillnader i utveckling finns, eftersom ingen kan vara exakt samma som någon annan. När barnet är i skolåldern finns ofta stora skillnader utvecklingsmässigt i en grupp. Detta ställer krav på de vuxna att de kan hitta utmaningar som passar alla barns förutsättningar. Detta gäller både för barn som är sena i utvecklingen, och de som är långt fram. Pojkar är ofta senare i sin utveckling än flickor, och därför behöver de större utrymme än flickor. Detta måste man ha i tankarna när man planerar Idrott och Hälsa, men även i andra ämnen, eftersom barnen måste erbjudas aktiviteter som passar behoven.

4.1.1 Kognitiv teori

Enligt Lillemyr (2002) handlar Piagets kognitiva utvecklingsteori om olika stadier i barns utveckling varav två berör vår målgrupp, det konkret-operationella stadiet (ca 7-12 år) samt det formellt-operationella stadiet (från ca 11 år). I det konkret-operationella stadiet börjar barnet tänka logiskt och förutbestämt, men endast i förhållande till konkreta föremål eller uppgifter. Barnet kan också lagra sina tankar och tänkandet blir reversibelt, det vill säga barnet kan tankemässigt vända en handlingsföljd. Under det formellt-operationella stadiet lär sig barnen att tänka logiskt utan att behöva ha något konkret framför sig. Tänkandet blir mer abstrakt och han/hon kan analysera situationer och tänka kritiskt. Enligt Piaget (1969) följer dessa utvecklingsstadier alltid varandra i en bestämd ordning, vart och ett är nödvändigt för förberedandet av nästa och fullföljandet av det föregående. Även om ordningsföljden är bestämd, så motsvaras inte stadierna av absoluta åldersnivåer utan man kan gå snabbt framåt eller falla tillbaka i utvecklingen beroende på social miljö och förväntade erfarenheter. Utveckling beror förutom mognad och erfarenhet också på de pedagogiska och sociala överföringarna.

Piaget menade enligt Lillemyr (2002) att människans tankemässiga utveckling sker genom två oföränderliga processer, adaptation och organisation. Genom adaptation växer och förändras barnets kunskaper och erfarenheter. Organisation är en process där nya erfarenheter integreras med gamla och rangordnas eller jämföras med dessa, något som visar sig i barnets tanke-schema. Dessa scheman förändras ständigt allt eftersom barnet får ny kunskap, det vill säga det sker en ständig kognitiv förändring.

Fysisk aktivitet ger enligt Langlo Jagtoien med flera (2002) rörelseerfarenhet och erfarenhet av att vara i kontakt med objekt och människor. När vi är fysiskt aktiva lär vi oss att betrakta världen ur olika perspektiv. Fysisk aktivitet bidrar till att utvidga vår erfarenhet och hjälper kroppen och själen att använda huvudet. Vi blir mer upplagda för både psykiskt och fysiskt arbete vid en lagom dos av fysisk aktivitet.

4.1.2 Självreglerande utvecklingspsykologi

Jean Jacques Rousseau var en fransk filosof som verkade på 1700- talet, men som fortfarande är aktuell då han enligt Egidius (2002) inspirerat många av 1900- talets pedagoger. Rousseau skrev 1762 uppfostringsromanen *Émile* som handlar om ett barns självreglering. Hans tankar handlar mycket om att barnet själv ska komma underfund med hur han/hon vill hantera de svårigheter som de ställs inför. Det ska dock finnas en handledare närvarande för att se att problemet ligger på en lämplig nivå med hänsyn till barnets mognad och erfarenhet. Rousseau (1977) anser att barn lär sig bäst själva, och när de behöver hjälp ber de om det. Enligt Egidius (2002) var Rousseau en av de första som krävde hänsyn till barnets olika mognadsstadier, och han menade att det inte tjänade något till att ställa barnet inför situationer som det inte är redo för. Rousseau (1977) menar att för att stärka kroppen och främja dess utveckling bör man aldrig tvinga ett barn att sitta still. De måste få hoppa, springa och skrika så ofta de vill för att utvecklas. Han menar också att ”Kroppen måste äga en viss styrka för att kunna lyda själen. En god tjänare måste vara stark... Ju svagare kroppen är, desto mera befäller den; ju starkare den är, desto bättre lyder den” (s.29).

4.2 Känsla av sammanhang (KASAM)

Antonovsky (1991) beskriver sitt eget formade begrepp på följande vis:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit att de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (s. 41)

Antonovsky menar att KASAM (känsla av sammanhang) är ett salutogent begrepp, det vill säga något som påverkar hälsan i positiv riktning, som består av komponenterna *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. *Begriplighet* handlar om i hur stor utsträckning man upplever omvärlden som begriplig, att man förstår yttre och inre stimuli. *Hanterbarhet* står för vilka resurser man har för att möta och hantera omvärlden. Komponenten *meningsfullhet* står för i vilken grad man uppfattar att livet har en känslomässig mening och att det är värt att lägga ner energi på de problem som kan uppstå. Det är förhållandet mellan dessa tre komponenter som utgör grunden till en stark KASAM, något som leder till en god hälsa. KASAM kan sägas utgöra en människas sjätte sinne för överlevnad och kan bygga upp hälsofrämjande egenskaper som behövs för att bemästra problem som möter en i livet (a.a.).

4.3 Empowerment

Med utgångspunkt i KASAM är begreppet empowerment ett försök att stärka svaga gruppers möjligheter till att kunna påverka sina liv och sin hälsa (Janlert, 2000). Enligt Medin & Alexandersson (2000) används begreppen maktmobilisering, självförstärkning och vardagsmakt vid försök att översätta ordet empowerment till svenska. Att agera enligt empowerment handlar om att hjälpa individen att utveckla sin förmåga att ta kontroll över sin livssituation. För-

fattarna uttrycker det som att vissa teoretiker ser empowerment som ett mål i sig, medan andra ser det som ett medel för att nå andra mål, till exempel välbefinnande.

Naidoo och Wills (2000) menar att det finns två olika sorters empowerment, individinriktad empowerment och samhällsinriktad empowerment. Samhällsinriktad empowerment är ett sätt att arbeta med förändring av människors sociala verklighet. Med individinriktad empowerment menas enligt Janlert (2000) tillvägagångssätt att öka individens möjligheter att fatta egna beslut och ta kontroll över sitt liv.

För att empowerment ska ha effekt behöver människor:

- Känna till och förstå sin maktlöshet.
- Känna tillräckligt starkt för sin situation för att kunna förändra den.
- Känna sig kapabel till att åstadkomma en förändring av situationen genom att få information, stöd och livserfarenhet (Naidoo och Wills, 2000).

Starrin (2000) nämner bland annat egenkontroll, självstyre och delaktighet i sin förklaring av begreppet. Han beskriver två tankemodeller som tar upp synen på ledarskap, den paternalistiska och den empowermentorienterade. Den empowermentorienterade modellen innebär en jag-du-relation där människan ses som en medborgare istället för att ha en över- och underordning. Modellen ses som delaktighets- och självtillitsskapande och ger på så sätt hjälp till självhjälp. Kunskapen fås genom dialog med varandra och *learning by doing*. Learning by doing är enligt Egidius (2002) en pedagogisk metod som innebär att kunskap utvecklas när vi ges möjlighet att praktiskt pröva oss fram.

4.3.1 Empowerment i skolan

Empowerment i skolan handlar enligt Hagquist (1997) om relationen mellan elever, lärare och skolledning. För att få inflytande i skolan måste eleverna själva kämpa. Däremot kan lärare stödja eleverna genom att främja lämpliga förutsättningar och ett stödjande skolklimat, där empowerment kan utgöra både ett mål i sig och ett medel för att uppnå andra mål.

Empowermentstrategin kan ses som ett uppbrott mot den typ av top-downstrategier som ofta präglar arbetet i skolan. Som exempel har stora delar av syftet med hälsoarbetet inom skolan varit att motverka ohälsosamma levnadsvanor och främja hälsosamma sådana. Detta arbete har dock ofta haft karaktären av insatser för eleverna, snarare än med och av eleverna. Eleverna har betraktats och behandlats mer som objekt än som subjekt. Deras möjligheter till medverkan vid planering och uppläggning av hälsoprojekt har också varit små, och viktiga hälsofrågor har oftast definierats endast av vuxna. För att elever ska få ett ökat inflytande måste lärare och/eller skolledning avstå från de resurser och den makt som de förfogar över. Elevernas eget engagemang, både i elevråd och i klassrummet, spelar dock en avgörande roll för det framtida elevinflytandet i skolan.

5. Studiedesign

I detta stycke kommer vi att redovisa hur vi samlat in vårt empiriska material, vilken vår undersökningsgrupp är samt våra etiska överväganden. Även kritik och reflektioner av vår metod kommer att tas upp för att klargöra vad vi kunde ha gjort annorlunda.

5.1 Val av metod

Det finns många olika sätt att göra en studie. I denna studie valde vi att göra intervjuer samt att använda oss av kvalitativ metod. Detta gjordes för att upplevelser och känslor skulle undersökas, något som är svårt att få svar på genom kvantitativa metoder. Kvale (1997) menar att intervjun kan vara ett bra redskap för att få kunskap om människors upplevelser. Han menar att den kvalitativa intervjun är effektiv för att fånga erfarenheter ur den intervjuades vardag och att intervjupersonen får möjlighet att med egna ord förmedla sin situation.

Val av datainsamlingsmetod beror på syfte och vilka forskningsfrågor frågor man vill ha svar på (a.a.). Enligt Starrin och Svensson (1998) är vanliga utgångspunkter i kvalitativa metoder att människan befinner sig i ständig förändring och att sanningar därför blir tids- och platsbundna. En annan utgångspunkt är att forskaren bär med sig sina kunskaper och värderingar och att det därför är omöjligt att uppnå fullständig objektivitet.

5.2 Urval och genomförande

Kontakt togs under hösten med Göran Ejlertsson, professor i folkhälsovetenskap på Högskolan Kristianstad, som varit delaktig i studierna om Österlenprojektet. Bakgrundsinformation delgavs samt telefonnummer till den person som tidigare varit idrottslärare på projektet och ansvarig för den extra anpassade skolidrotten. Urvalet till studien skedde genom att idrottsläraren lämnade ut adress och telefonnummer till en del av de barn som varit delaktiga i extragympan. Hur många som sammanlagt varit med genom åren hade idrottsläraren ingen uppgift om, utan han valde ut de elva elever som han kom ihåg.

Cirka en månad innan de första intervjuerna skickade vi ett brev till vårdnadshavarna för eleverna. Där beskrev vi vad vår studie skulle komma att handla om och hur intervjuerna skulle gå till samt att det var frivilligt för barnen att delta. Vårdnadshavarna fick också möjlighet att tacka nej till att deras barn skulle delta i studien. Därefter kontaktades de skolor där eleverna för närvarande gick, för att bestämma tid för eventuella intervjuer. Veckan innan de första intervjuerna skulle ske gjordes två provintervjuer via telefon med bekanta barn i åldrarna nio och tolv år, för att testa förståelsen av intervjufrågorna. Åtta (av totalt elva) elever i åldrarna åtta till 14 år intervjuades sedan enskilt om sina upplevelser av extragympan. Även en intervju med idrottsläraren skedde, för att få bakgrundsinformation om hur undervisningen bedrivits. Enligt Kvale (1997) brukar antalet intervjuer i vanliga intervjustudier vara mellan 5-25 stycken, beroende på den tid och de resurser som finns.

5.3 Datainsamling

Den datainsamlingsmetod som är vald i denna studie är så kallad *interview approach*, vars syfte enligt Rossman och Rallis (1998) är att få en inblick i intervjupersonens världsbild. Intervjuaren följer en guide, men intervjun hålls öppen för andra ämnen och synsätt som intervjupersonen kan tänkas prata om. Intervjun baseras på öppna frågor för att verkligen få fram den intervjuades tankar. Kvale (1997) kallar denna intervjuform för halvstrukturerad, eftersom det finns möjlighet att ändra frågornas struktur och ordningsföljd under intervjuens gång om det krävs.

Det viktiga vid barnintervjuer är, enligt Cederborg (2000), att skapa en trygg intervjumiljö. Intervjun bör ske i ett lugnt, avskilt rum, och antal personer närvarande ska vara begränsat. Vi bad om att intervjuerna skulle få ske i enskilda grupprum, där eleverna inte kunde bli störda. Cederborg (a.a.) menar vidare att det är viktigt att använda ett språk som barnet förstår, utan att prata bebispråk. Vi som intervjuare försökte anpassa vårt språk så att de skulle förstå innebörden av intervjufrågorna.

Barns svar på intervjufrågorna ska förstås utifrån deras kognitiva utvecklingsnivå, och där ingår förmågan att uttrycka sig verbalt. Främst yngre barn kan ha svårt att klargöra sig med hela meningar. Därför krävs det ofta någon form av styrning, för att få fram utförligare svar (Cederborg, a.a.). Främst till de yngre barnen i vår studie fick vi ibland ställa styrande ja- och nejfrågor så att de skulle förstå frågorna. Vårt datamaterial blev också ganska tunt, eftersom en del barn uttryckte sig fåordigt.

Intervjuerna spelades in på band för att sedan bearbetas skriftligt så ordagrant som möjligt. Intervjuerna genomfördes på skolan med alla barn utom ett. Det barnet hade slutat för dagen, så intervju fick ske hemma hos barnet. Intervjuerna med barnen varade i genomsnitt cirka 15 minuter och gjordes i enrum med endast en av oss närvarande, förutom det barnet vi intervjuade hemma i bostaden. Intervjun med idrottsläraren gjordes på hans kontor med båda oss närvarande, och denna varade 30 minuter. Det framkom att den extra anpassade idrottsundervisningen i projektet kallades för extragymna, och därför användes också detta ord vid intervju-tillfällena.

5.4 Bortfall

Bortfall i en undersökning är enligt Ejlertsson (2003) om en person i urvalet vägrar eller inte har möjlighet att delta. Det finns även en annan typ av bortfall som beror på olika tekniska missöden. En person som vägrar att delta kan inte ersättas eftersom man av en anledning valt just denna person. Man ska alltid anstränga sig för att minimera bortfallet och göra effekterna av det så lindriga som möjligt. Vid intervjuundersökning kan man försöka övertala personerna i bortfallet att delta genom att ringa. I vår studie var det totalt sett tre bortfall. Ett barn var vid intervjutillfället sjuk och kunde därför inte delta. Ett annat barn nåddes aldrig på grund av flytt trots rundringning, och ytterligare ett barn ville ej delta.

5.5 Bearbetnings- och analysmetod

För att kunna bearbeta och analysera våra intervjuer använde vi oss av så kallad meningskategorisering, som ofta används vid kvalitativa studier. Detta innebär att man delar in intervju-materialet i olika teman för att lättare få struktur och pröva om det svarar på syftet. I presentationen av resultatet används flytande text varvat med citat för att få en inblick i intervju-materialet (Kvale, 1997).

Det första vi gjorde var att lyssna av det inspelade materialet och skriva ut intervjuerna ordagrant. Därefter försökte vi hitta olika teman och kategorier för att lättare kunna dela in resultatet. Vi försökte också läsa mellan raderna, för att förstå vad eleverna egentligen menade. Sedan tolkade vi texten och delade in den i stycken. Till sist tog vi fram lämpliga citat som passade och därefter rubriker till dessa.

5.5.1 Hermeneutik

Hermeneutik är en tolkningslära och själva ordet hermeneutik är enligt Egidius (1986) ett grekiskt ord som betyder ”tolkning av texter” eller ”tolkning av budskap”. Att texter behöver tolkas beror på att de inte är exakta kopior av verkligheten som de beskriver utan hänvisningar till verkligheten genom språket. I varje text finns det viktig information ”mellan raderna”, det vill säga text som inte direkt kan utläsas. En hermeneutisk tolkning kan variera beroende på uttolkarens livssyn och världsbild. Starrin och Svensson (1998) menar att forskaren tolkar uttalanden och gör delar till en helhet. Hermeneutiken anser att människan befinner sig i ständig förändring. Enligt Egidius (2002) ingår hermeneutiken i den förstående pedagogiken som menar att förstå är att tolka. Dilthey, som grundade hermeneutiken, menade att det själsliga livet inte går att förklara utan bara att förstå. En hermeneutisk inspirerad pedagogik har sin tyngdpunkt i hur eleverna kan öka sin insikt genom fördjupad förståelse av det som ämnet handlar om, sätter individen i centrum och försöker hjälpa denna att förstå sin livsvärld och livsstil. Hermeneutisk-inspirerad metod valdes i denna studie då tolkningar av intervjuerna med barnen gjordes för att försöka förstå vad de menade.

5.6 Etiska överväganden

Forsman (2001) menar att det finns fem etiska mementon som man måste ta hänsyn till när man forskar. Dessa är följande:

1. Att man ska syssla med något vettigt och inte forska av bara slentrian.
2. Att forskningen måste bedrivas så att resultaten blir tillförlitliga.
3. Att metoderna måste vara moraliskt acceptabla i förhållande till inblandade och berörda.
4. Att konsekvenserna bör vara goda – både på kort och lång sikt.
5. Att forskningen bör komma till användning för alla som kan ha nytta av den.

Vi anser att vi uppfyller dessa fem mementon och vi har haft dem i åtanke under studiens gång. En känslig grupp att undersöka är enligt Forsman (1997) skolbarn. Därför bads elevernas föräldrar skriftligen om tillstånd att intervjua deras barn enligt Nürnbergkodexen, Helsingforsdeklarationen samt Belmont rapportens punkter om informerat samtycke. Även barnen tillfrågades om de ville ställa upp på intervju. Intervjuerna spelades in på bandspelare och behandlades konfidentiellt, vilket enligt Forsman (a.a.) innebär att endast intervjuarna vet vem som blivit intervjuad och vad han/hon sa, och denna information hemlighålls. Deltagarna hade när som helst rätt att dra sig ur undersökningen, något som även togs upp innan intervjuerna började. Det insamlade resultatet används endast till denna studie och när den godkännts kommer det inspelade materialet sparas i ett halvår för att därefter förstöras. Våra etiska överväganden prövades i etikrådet på Högskolan Kristianstads hälsovetenskapliga institution och dessa blev godkända för fortsatt arbete.

5.7 Metoddiskussion

Vi har valt att lägga vår metoddiskussion här istället för i slutdiskussionen eftersom man som läsare har metoden i färskt minne och därför lättare kan se kritiken.

Urvalet i denna studie baserades på de barn som idrottsläraren kom ihåg. Dessa barn kanske utmärkte sig på något sätt och det kan vara därför han kom ihåg dessa. Kanske hade det gått att hitta alla de barn som deltagit i den extra anpassade skolidrotten för att sedan göra ett urval bland dessa eller eventuellt intervju alla allihop. Om det varit fler elever som totalt deltagit i den extra anpassade skolidrotten, kunde vi gjort provintervjuer på dem för att bättre testa intervjufrågorna och därmed få högre kvalitet på intervjuerna. Förutom intervjuer hade observation av den extra anpassade skolidrotten varit en bra metod att komplettera med, men eftersom projektet var avslutat fanns ingen möjlighet till detta. Observationer hade varit intressant för att med egna ögon kunna se hur projektet gick till och hur lektionerna fungerade. Enligt Halvorsen (1992) är observationer en bra metod när fenomen ska studeras i sitt naturliga sammanhang. De berättar vad människor gör, vilket kan skilja sig från vad människor säger att de gör.

Som datainsamlingsmetod kunde vi också ha använt oss av fokusgruppsintervjuer. Detta menar Wibeck (2000) kan vara ett bra val när det gäller känsliga ämnen, eftersom vissa människor har lättare att delta i en gruppdiskussion än att sitta ensam med intervjuaren. Gruppsintervjuer ger även det djupa och den kontext som forskaren behöver för att bättre förstå hur människor tänker och handlar. En nackdel kan dock vara att deltagare hindras från att prata om sådant som ligger utanför gruppnormen. Eftersom barnen var utspridda på olika skolor hade det varit svårt att använda sig av fokusgruppsintervjuer, dessutom tror vi att de aktuella barnen hade lättare att prata enskilt med intervjuaren. Användning av enkäter valdes bort därför att, som Ejlertsson (1996) menar, detta inte är en lämplig metod om man vill gå djupare. Vår urvalsgrupp var dessutom så liten att detta aldrig var aktuellt. Vid intervju kan respondenten dessutom fråga om något är oklart och de som har svårt att läsa eller skriva hamnar inte i bortfallsgruppen. Nackdelen kan dock vara den så kallade intervjuareffekten, det vill säga att intervjuaren kan påverka och styra intervjupersonen.

Tre faktorer som Cederborg (2000) menar påverkar resultatet felaktigt är minnesfel, ledande frågor och missledande påverkan. Möjligheten att få fram vad som faktiskt hänt minskar ju längre tiden går och framförallt yngre barn glömmar lätt. De elever vi intervjuade kanske inte kom ihåg allt exakt som det var. Att minnet spelade roll märkte vi på idrottsläraren då han inte kom ihåg alla elevers namn och därför fick vi inte med alla som deltagit i den extra anpassade skolidrotten.

Vid ett intervjutillfälle var båda vi som intervjuare närvarande. Vi tror dock inte att det påverkade eleven i någon större utsträckning eftersom det bara var en av oss som ställde frågorna, medan den andra satt avvaktande bredvid.

Gällande bortfallen skulle vi, om vi haft mer resurser, kunnat återkomma till den skola där en elev vid intervjutillfället var sjuk, eller eventuellt ha gjort en telefonintervju. Den elev som vi inte hittade på grund av att denne flyttat skulle kanske gå att hitta med hjälp av en grundligare undersökning trots att vi kontaktade de flesta skolorna i området. Troligtvis skulle inte detta ha påverkat resultatet, då de intervjuade hade liknande upplevelser. Dock hade intervjuaterialet utökats och troligtvis hade fler citat tillkommit i resultatet. Om vi hade intervjuat de barn som idrottsläraren inte kom ihåg kanske resultatet däremot hade blivit annorlunda. Kanske hade en större variation i barnens upplevelser av extra anpassad skolidrott kunnat redovisas.

6. Resultat

Studiens resultat är indelat in i olika teman, för att lättare kunna förstå och tolka det som kommit fram. För att få en bakgrund till den extra anpassade skolidrotten och elevernas intervjuer kommer idrottslärarens tankar om projektet och undervisningen. Det som framkommer av idrottsläraren har vi enbart fått berättat för oss och kan därför inte säkert veta om det stämmer. Detsamma gäller eleverna men eftersom resultaten stämmer överens stärker de varandra. Vi har valt att kursivera nyckelord, det vill säga ord som vi tycker speglar resultatet på ett bra sätt.

6.1 Undervisningen

Idrottsläraren kom på idén till den extra anpassade skolidrotten då han upptäckte att en del elever inte var så aktiva och rörliga under idrottslektionerna, och att de därför kunde behöva särskilt stöd. Rektorn på skolan stödde förslaget och de kom gemensamt överens om att lägga till ytterligare en idrottstimme i veckan till de fyra ordinarie som redan fanns, för de aktuella eleverna. Vårdnadshavarna till de elever som idrottsläraren ansåg vara i behov av extra anpassad skolidrott blev tillfrågade om deras barn fick delta. Därefter tillfrågades eleverna själva och alla utom en tackade ja. Den person som tackade nej ändrade sig dock efter en tid och deltog senare.

Idrottsläraren var heltidsanställd på skolan under de tre år som projektet pågick. Då skolan har få elever hade idrottsläraren mycket tid till att lära känna eleverna och hjälpa dem. På den extra anpassade skolidrotten var det aldrig fler än fyra elever per gång, och de var indelade i olika åldersgrupper för att de inte skulle vara alltför olika. Idrotten pågick under ordinarie skoltid, så eleverna missade en del andra lektioner, men lärarna tyckte att detta var så pass viktigt för barnen att det inte var några problem. Dock försökte idrottsläraren lägga lektionen på den dagen då de inte hade någon ordinarie idrottslektion.

Lektionerna varade 40-60 minuter, de flesta var praktiska men vid ett par tillfällen hade de även teoretiska lektioner då de kombinerade promenader med teori om hälsa. Vid det första tillfället lade idrottsläraren stor vikt vid att lära känna eleverna, vad de gjorde på sin fritid, om de tränade något och så vidare. Idrottsläraren försökte engagera eleverna i att ta ansvar för sin hälsa. Han använde sig inte av någon speciell pedagogisk metod, utan bara 'sunt förnuft'. Ett par av eleverna var kraftigt överviktiga, och fick en remiss till överviktsenheten på Universitetssjukhuset MAS. Eleverna var positiva till att få hjälp och familjerna åkte in till MAS för rådgivning.

Den extra anpassade skolidrotten skiljde sig från den ordinarie idrotten på så sätt att eleverna tränade på sådant som de inte behärskade och uppgifter de tyckte var svåra. Idrottsläraren försökte hjälpa eleverna så gott han kunde och ta ett steg i taget med dem. Vissa av eleverna utvecklades från att inte kunna slå en kullerbytta till att våga hoppa trampet. Innan den extra anpassade skolidrotten ställde sig många av eleverna bara i ett hörn på den ordinarie idrotten för att de inte vågade göra vissa saker och var rädda för att göra bort sig. Några elever hade höjdskräck, så de tränade varje gång på att gå högre och högre upp på en ribbstol.

Jag fanns ju där. De som inte kunde slå en kullerbytta till exempel så kunde vi ju göra det många gånger och göra det jättelätt på mjuka mattor. Och där var ju ett par stycken av

dem som aldrig hade slagit en kullerbytta innan som sedan hoppade trampet och slog volter nästan. Och då...det var ju tack vare att vi inte var så många. De fick mycket hjälp.

Eleverna tränade också på saker som de redan var bra på för att de skulle känna sig duktiga, och de provade på olika aktiviteter för att de skulle hitta något som väckte deras intresse. Det var dels aktiviteter som eleverna hade önskemål om, dels saker som idrottsläraren tyckte att de skulle prova på. De åkte exempelvis och spelade golf, simmade och bowlade. Lektionerna planerades inte så mycket i förväg, vad som gjordes berodde på vilken sal de befann sig i och resurserna där samt vilka som deltog. Det varierade mellan bollsporter, redskapsgymnastik, styrka och kondition. Eleverna fick själv välja mycket, eftersom meningen var att det skulle kännas roligt och utvecklande.

Vi hade ju bollspel ibland i en stor sal också, då gick vi dit och spelade badminton och tennis. Vi kunde ju spela riktig tennis på stor plan. När vi var så, med de äldre eleverna. De som nu går i sjuan. De spelade riktig tennis. Och så spelade vi minitennis i den lilla gymnasalen, vi hade ju jättefina lokaler... Vi varierade mellan bollspel och redskap... Ibland körde vi bara styrka, ibland skulle vi klara av 1000 m rundan och försöka jogga så mycket som möjligt.

Den extra anpassade skolidrotten handlade mycket om att försöka höja elevernas självförtroende. Eftersom de var så få och idrottsläraren hade mycket tid, kunde de få mycket hjälp. Idrottsläraren hoppas att hans engagemang har smittat av sig till eleverna. Han har aldrig sagt något negativt om någon och han tror att om man bara får höra positiva saker vid tillfällen då man är osäker så vågar man så småningom göra det man inte trodde att man kunde.

Ja, jag har ju aldrig någonsin sagt något negativt om någon, det gör man ju aldrig... Och då har jag ju märkt att då vågar man ju nya grejer, så tar man det bara stegvis.

Idrottsläraren tror att det är viktigt för många flickor att de är ensamma på idrottslektionerna, då pojkarna ofta tar för sig mycket mer, särskilt de starka pojkarna. De svaga pojkarna trivs många gånger bättre ihop med tjejerna.

Vi tolkar det som att idrottsläraren varit ett stort *stöd* för eleverna i arbetet med att utveckla deras motoriska förmåga och även deras självförtroende. Eftersom det fanns möjlighet att ha så få elever på den extra anpassade skolidrotten tror vi att det gjorde att han kunde lägga ner mycket *tid* på varje individ och se till att alla kände sig trygga och kunde utvecklas i sin egen takt. Att både ha praktiska och teoretiska lektioner anser vi gav eleverna en djupare kunskap kring hälsa, vilket kan vara viktigt för en ökad förståelse av vikten av att röra på sig. Idrottsläraren hade mycket *resurser* till att hitta på många olika aktiviteter med eleverna. Detta tror vi ökade deras intresse för idrott, genom att de fick en bredare syn och kanske hittade något som de kände sig bra på. Idrottsläraren gav bara *positiv kritik*, och på så sätt kände de sig antagligen duktiga och vågade mer.

6.2 Intervju med eleverna

Eleverna blev tillfrågade av idrottsläraren om de ville vara med på den extra anpassade skolidrotten, och det var helt frivilligt att delta. Alla elever som vi intervjuat valde att delta direkt. Vissa elever hade extra anpassad skolidrott under hela projektiden, det vill säga nästan 3 år, medan andra bara hade det en termin. De flesta av eleverna sade sig vara med för att de be-

hövde träna mer, behövde mer motion och därför att idrottsläraren tyckte att de skulle vara med. Ett par av eleverna uttryckte det:

Jag tyckte inte det var så roligt på den andra gympan, jag gjorde inte så mycket då för att om man misslyckades tyckte man att man skämde ut sig inför dem andra och sånt.

Jo, för...alltså jag kände att jag behövde kondition, alltså jag rörde mig inte så hemskt mycket och mm, det gick inte så bra med konditionen. Mm, så startade jag med det där och fortsatte mm ett långt tag tills jag kände att jag inte behövde mer eller så.

Vi tycker att det var bra att eleverna själva fick välja om de ville delta på den extra anpassade skolidrotten eller inte. Detta kan ha bidragit till att alla elever var positiva till den och ville vara med.

6.2.1 Att ha roligt

Alla de intervjuade tyckte att det var *roligt* att vara med på den extra anpassade skolidrotten. Det som de främst framhävde som roligt var att de fick göra många olika aktiviteter och "inte bara fotboll". Genom att det var mycket *variation* på aktiviteterna tror vi att det kändes mer inspirerande och roligare än en ordinarie idrottslektion. Chansen var då också större att de hittade något som passade just dem. Eftersom eleverna dessutom var så få, var möjligheten också stor att ingen provat på aktiviteten innan och därför blev kraven att lyckas mindre.

Ja, det var jättekul, helt okej liksom. Man fick göra mer saker än liksom det normala liksom, inte bara fotboll och sånt. Det var det roligaste.

Ja, man fick ju göra många olika saker, ena dagen skulle vi spela bandy, ena dagen liksom skulle vi träna armstyrka ena dagen...

Ja, ibland åkte vi och bowlade och simmade, och sånt kul.

Flera av de intervjuade framhöll också att det var roligt därför att de *lärde* sig mer, klarade av fler saker, och att den ordinarie idrotten därför blev *lättare*. Eleverna kände att de blev bättre på idrott under tiden de hade den extra anpassade skolidrotten och utifrån våra erfarenheter tror vi att detta i sin tur gjorde att de fick en mer *positiv syn* på idrott och att majoriteten av dem tycker bättre om att röra på sig nu än innan de deltog i den extra anpassade skolidrotten. Detta tyder på en förändrad livsstil i positiv riktning, något som kan vara avgörande för deras framtida sätt att se på fysisk aktivitet.

Eftersom man lärde sig mer så blev det roligare sen till slut när man kunde mycket.

Det var roligt men ändå jobbigt på samma gång.

...alltså, ja man har ju lärt sig mer och så kan man vara med på vad de andra gör också.

Jag såg det på ett annat sätt... Jag såg gympa på ett roligare sätt än vad jag hade gjort förut.

Det som vi främst tror har gjort att de tyckte det var roligt var att de fick den *uppmärksamhet* de behövde för att kunna utvecklas. Att ha roligt under inlärningsprocessen gör dessutom att det går lättare och resultaten kommer snabbare. Under intervjuerna framkom det också att eftersom de hade roligt på den extra anpassade skolidrotten så blev de glada och lugna och

kunde jobba bättre på lektionerna efteråt. Alltså påverkade den extra anpassade skolidrotten också utvecklingen i de andra ämnena.

6.2.2 Att utvecklas

Vi uppfattar det som att eleverna kom fram mer på den extra anpassade skolidrotten och därför fick större *utrymme* att visa vad de kunde. De fick lov att *utvecklas* i sin egen takt eftersom de var så få på lektionerna och läraren lät dem ta den *tid* som de behövde, ingenting stressades fram. Lektionerna var tystare och *lugnare* än de ordinarie idrottslektionerna och eleverna kunde därför hålla uppe koncentrationen bättre så att inläringen gick lättare. De träffade fler elever som hade svårt med idrotten och som låg på *samma nivå*. Genom detta fick de känna att de inte var ensamma om problemet.

Man kände sig bättre för att alla kunde ju ungefär lika mycket.

Ja för att han alltså, han ville att vi skulle göra, han tvingade oss till att göra det för att vi skulle klara det. Och till slut klarade vi ju det. Så att det gick ju. Men i början var det jobbigt, för att han, alltså, vi var, det var så mycket vi skulle göra.

Genom svaren kan vi se att idrott blev roligare för de intervjuade eleverna även på fritiden när de lekte, för de uppgav att de fick bättre *kondition* och orkade göra mer saker med kompisarna. Dessutom blev de flesta piggare i största allmänhet och de som kände sig stressade upplevde att de blev lugnare. En elev berättade att det redan efter ett par lektioner gav bättre ork.

Jag har fått mycket bättre kondition nu ju, och så har jag blivit bättre på massa saker.

...jag fick lite bättre kondis och jag kunde vara ute mer och springa rundor och sånt. Jag blev inte så trött då som jag blir nu för nu har vi bara två dagar i veckan.

Jag kunde springa längre och jag kände att jag mådde bättre.

Ja, jag orkade ju mer och så här.

Några elever har *börjat träna* någon idrott på fritiden efter att de varit med på den extra anpassade skolidrotten. En anledning till att inte alla har gjort det kan bero på att byn är liten och därför kanske har ett svagt utbud av idrottsaktiviteter samt att det är ganska långt till närmsta stora ort.

6.2.3 Att stärka självförtroendet

En majoritet av de tillfrågade uppgav att den extra anpassade skolidrotten hade bidragit till ett ökat *självförtroende*. De uppgav att de inte behövde vara rädda för att misslyckas på lektionerna eftersom de andra kände likadant. De *vågade* mer tillsammans.

Ja, man fick ju, alltså man fick bättre självförtroende eftersom man lärde sig mer och kunde göra mer...

...man lärde sig att jag vet att jag kan göra det, fast jag måste vilja också själv...

Genom att eleverna blev bättre på saker de hade svårt för, kombinerat med att de fick göra saker som de redan var bra på, fick de flesta ett starkare självförtroende. Förutom detta fick

eleverna bara höra *positiv kritik* vilket vi också tror främjar självförtroendet. Vi anser att den extra anpassade skolidrotten har fungerat som en hälsofrämjande arena eftersom den har gett eleverna stärkt självförtroende, vilket är ett av dess huvudsyften.

Ett tydligt sätt som den extra anpassade skolidrotten påverkade elevernas självförtroende kom fram under en intervju. På frågan om vad som var roligt med den extra anpassade skolidrotten svarade eleven att allting var roligt. När vi sedan frågade varför, fick vi svaret: ”För att de hade saker att göra som jag tyckte om där.” När intervjun fortsatte kom det fram att det inte var annorlunda aktiviteter som gjordes, utan att det handlade mer om på vilket sätt de utövades.

6.2.4 Att känna gemenskap

Eftersom det är en sån liten by kände de flesta varandra på den extra anpassade skolidrotten. De flesta intervjuade fick *nya kompisar* genom den extra anpassade skolidrotten eller lärde känna de gamla bättre. En del kände redan alla som var med i deras grupp. På den extra anpassade skolidrotten var de oftast *snälla* mot varandra. Ibland kunde det dock bli lite tjafs om vad de skulle göra, eftersom lektionerna inte planerades i förväg och viljorna var olika. Idrottsläraren lät eleverna bestämma lite var vad som skulle göras, så att det inte skulle bli orättvist.

Ja, vi var rätt så snälla mot varandra.

Jo jag tyckte det var jätteroligt för att alltså från början var vi två stycken, och sen så kom en annan kompis också. Men att vi hade alltid kul och skrattade alltid och sånt. Och sen så fick vi själv fick vi själv bestämma vad vi ville göra så att det blev roligare då också.

Det var jätteroligt att komma dit.

Vi kan genom intervjusvaren se att den extra anpassade skolidrotten fungerat som en stödjande miljö för eleverna eftersom den skapade *trygghet* och *gemenskap*. I teorin om stödjande miljöer står det att det är väldigt viktigt med ett socialt stöd för att klara av de svårigheter som kan uppkomma i situationer där man känner sig utsatt.

6.2.5 Framtiden

För de elever som vi intervjuat verkar den extra anpassade skolidrotten ha betytt mycket för deras hälsa och välbefinnande. Alla valde att delta och de involverade, det vill säga lärare, elever och föräldrar, tyckte att det var ett bra och roligt projekt. Den extra anpassade skolidrotten verkar också ha gett eleverna ett bättre självförtroende och lärt dem mycket, mer än bara idrott. Vi tolkar det som att då den extra anpassade skolidrotten pågick påverkades eleverna väldigt positivt av den. Nu när den upphört och idrottsläraren dessutom slutat, får de kanske inte samma stöd längre, vilket kan göra det svårt att bibehålla de positiva resultaten. Genom intervjusvaren kan vi också se en försämring av hälsotillståndet hos en del elever.

Det är annan gymna nu... Jag vill ha mer gymna nu men det går inte för det är gymna med andra skolor också.

Jag blev inte så trött då heller som jag blir nu för nu har vi bara två dagar i veckan. Så nu är jag jättetrött när jag är ute i och springer, så jag får träna upp mig.

Vi tror att de som har börjat med någon idrott på sin fritid har större chans att hålla kvar vid ett hälsofrämjande beteende. Förhoppningsvis har eleverna lärt sig vikten av en bra livsstil och en god hälsa, något som kan göra att de kanske lättare tar upp idrott senare i livet.

6.3 Resultatsammanfattning

Extra anpassad skolidrott är i detta fall idrott där eleverna får stöd utifrån sina behov och individuell hjälp att utvecklas. De får också lära sig att ta ansvar för sin hälsa. Den extra anpassade skolidrotten ska öka elevernas självförtroende genom att de får den assistans de behöver. På den extra anpassade skolidrotten var det frivilligt att delta, något som är viktigt för elevernas engagemang.

I vårt resultat har vi genom intervju svaren kommit fram till att eleverna ansåg att de hade roligt på den extra anpassade skolidrotten och att de därför utvecklades bättre där än på de ordinarie idrottslektionerna. Den extra anpassade skolidrotten förbättrade också elevernas självförtroende eftersom idrottsläraren hjälpte dem mycket och enbart gav dem positiv kritik. På den extra anpassade skolidrotten fick eleverna inte så många nya kompisar men den gav ändå ett socialt nätverk då de fick en stark gemenskap med varandra. När den extra anpassade skolidrotten pågick fungerade den mycket positivt. Majoriteten av eleverna tycker bättre om att röra på sig nu än innan den extra anpassade skolidrotten, något som tyder på en förändrad livsstil. Frågan är om den är bestående eller om de kommer att återgå till ett mindre fysiskt aktivt liv, eftersom de inte längre får samma stöd från skolan.

7. Diskussion

Här kommer resultatet att diskuteras i relation till tidigare forskningsresultat. Idéer och förslag på vad som kan göras i framtiden kommer även att tas upp, samt vad studien kan ha för konsekvenser för folkhälso pedagogiskt arbete.

7.1 Effekter av den extra anpassade skolidrotten

I vårt resultat kan vi se att eleverna anser att de har förbättrat sin fysiska hälsa genom att deras kondition har ökat och gett dem mer energi. De orkade också leka mer på fritiden, vilket vi tror kan bidra till ett större socialt nätverk, och på detta sätt ett ökat välbefinnande. Att vara integrerad i en grupp kan enligt SOU (2001:55) ge ett ökat självförtroende, något som i sin tur påverkar välbefinnandet. Sociala nätverk kan dessutom bidra till att individen påverkas i mindre grad av stressfyllda situationer och får lättare att hantera dessa. Genom den extra anpassade skolidrotten fick eleverna nya kompisar eller lärde känna de gamla bättre och de tillhörde en grupp som tillsammans blev starka. De kunde hantera svåra situationer bättre eftersom de hade stöd av varandra och på så sätt tror vi att de utvecklades.

Vi kan också se att den extra anpassade skolidrotten verkar ha fungerat enligt empowerment, då den har stärkt en svag grups möjlighet att kunna påverka sin hälsa, något som enligt Janlert (2000) är det som empowerment handlar om. För att detta ska kunna uppnås nämner Hagquist (1997) att lärare kan hjälpa eleverna genom ett stödjande skolklimat och lämpliga förutsättningar, något den extra anpassade skolidrotten var ett exempel på. Vidare menar Hagquist att empowerment kan utgöra både ett mål i sig och ett medel för att uppnå andra mål. Den

extra anpassade skolidrotten kan vara ett medel för att uppnå en god livsstil, något som i sin tur främjar hälsan, som i det här fallet kan ses som det stora målet.

Innan intervjuerna skedde trodde vi att en del av eleverna skulle känna sig utsatta på grund av att de blivit utpekade av den extra anpassade skolidrotten. När vi sedan träffade eleverna verkade det som att så inte var fallet. Eleverna var glada för att ha fått vara med och tyckte bara att det var roligt. Vi tror att läraren kan ha spelat en stor roll i detta då han hade en positiv inställning och inte lade skulden på barnen utan på skolsystemet. Det var skolsystemets problem att en del elever inte hade utvecklats naturligt. Att eleverna inte kände sig utpekade kan också bero på att de enbart fick mer gymna och fortfarande var tillsammans med de andra eleverna på de ordinarie idrottslektionerna.

7.2 Jämlikhet och självförtroende

Extra anpassad idrott blir enligt Kudláček och Sherrill (2001) ofta ett problem istället för en tillgång. Därför krävs det brinnande själar för att få anpassad idrott att fungera. Extra anpassad idrott handlar mycket om att stärka utsatta gruppers möjligheter att själva påverka sin hälsa och sitt liv. I vårt resultat ser vi att detta kommer fram då läraren sade att han hade mycket tid till förfogande och att han hann se alla elever. Han framhävde också att han ville att eleverna skulle lära sig att ta ansvar för sin egen hälsa, vilket vi anser är mycket viktigt.

Eleverna tyckte att den extra anpassade skolidrotten var rolig, något som kan ha berott på att de låg på samma nivå och att de till exempel vågade mer. Om de hade haft lika roligt och utvecklats lika bra på de ordinarie idrottslektionerna, hade inte den extra anpassade skolidrotten behövt finnas. Nu när den extra anpassade skolidrotten inte pågår längre finns tyvärr inte gruppsamhörigheten kvar, något som kan bidra till att självförtroendet minskar. Enligt Folkhälsoinstitutet (1996) har självkänsla i barndomen samband med välbefinnande i vuxen ålder, det vill säga grunden till ens personlighet och vanor läggs redan i unga år. Därför tror vi att det är extra känsligt att bryta en sådan grupp, speciellt eftersom de var i behov av extra stöd och kanske var osäkra på sig själva.

Enligt Sandborg-Holmdahl och Stening (1993) är det viktigt att barn får beröm och kan känna att de lär sig något och att de lyckas. Idrottsläraren gav eleverna bara positiv kritik och de fick göra saker som de var bra på. Detta tror vi främjade elevernas självförtroende. Att få höra positiv kritik borde skapa en glädje i att fortsätta försöka och pröva nya saker. När man får höra att man är bra och känna att man klarar av saker så höjer det självförtroendet. Författarna menar också att tron på sig själv är viktig både för barn och vuxna. Att ha god självkänsla är viktigt vid inläring. Trygga barn har lättare att utvecklas och att lära sig. Rätt bedriven fysisk aktivitet kan bidra till att barnen skapar en positiv och realistisk bild av sig själva. Om ledaren är medveten, stimulerande och lyhörd, kan det bidra till att ge eleverna en bättre självkänsla. Barnets uppfattning om sin kropp spelar stor roll för deras självkänsla. Om barnet får en negativ bild av sig själv kan det leda till störningar i personlighetsutvecklingen och inläring. Barn som känner sig dåliga i klassrummet, bland kamrater och på idrottslektionerna har ofta svårt att tro på sig själv och behöver därför extra hjälp.

Ommundsen (2000) skriver att fysisk aktivitet ger barn en bättre självbild, minskar stress och främjar den psykiska hälsan. Genom våra erfarenheter är vi medvetna om att fysisk aktivitet kan ha stor betydelse för självförtroendet och ens trygghet, något som vi också kan se i vårt resultat. Där kunde vi också se att eleverna blev lugnare, mindre stressade och mer koncentre-

rade än innan den extra anpassade skolidrotten fanns. Detta tror vi kan bero på att ingenting stressades fram utan att allt fick ske i den takt som det tog. För ett barn råder det enligt Langlo Jagtoien med flera (2002) ett nära samband mellan sin fysiska förmåga och känslan av att inte räckta till. Osäkerhet på sin kropps förmåga kan bidra till att begränsa barnens lekmöjligheter. Idrott ska handla om att ha roligt och inte att känna sig undanskuffad och åsidosatt. Erikson Homburger (1977) menar att barn kan känna sig rädda om de inte tror på sin förmåga eller känner sig underlägsna.

Idrottsläraren i projektet har gjort lektionerna i extra anpassad skolidrott till en hälsofrämjande arena för eleverna eftersom de befann sig i en trygg miljö och idrottsläraren arbetade sakta med att höja deras självförtroende. Idrottsläraren försökte också engagera eleverna på ett empowermentorienterat sätt genom att lära dem ta ansvar för sin hälsa. På vägen försökte han hjälpa eleverna så gott han kunde och ta ett steg i taget med dem. McCall och Craft (2000) menar att det är viktigt att barnet får ta det i sin takt, och själv bestämma när och hur det ska röra på sig. Barn har ett naturligt intresse och vill pröva sig fram.

7.3 Lärande

McCall och Craft (2000) menar vidare att det är viktigt att motivera 6-9 åringar att röra på sig. De menar att man inte ska tvinga barn att göra saker utan låta dem ta det i sin takt. Istället ska man ge barn möjligheter som de får ta vara på. Detta ser vi också i Rousseaus självreglerande utvecklingspsykologi. Rousseau (1977) menar att barnet själv ska komma underfund med hur det vill hantera svårigheter. Barn ber själva om hjälp när de behöver det. Barn förstår själva när de behöver hjälp genom att de känner starkt för sin situation. De är medvetna om sin maktlöshet. I vårt resultat kan vi se att empowerment och självreglerande teori kommer fram genom att de enligt läraren tränade på sådant som de inte kunde. Eleverna fick alltid ta det i sin egen takt för att utvecklas optimalt. Även eleverna framhävde detta i intervjuerna då de säger att de fick uppmärksamhet och fick ta det lugnt. Eleverna kände att de kunde hantera och begripa situationerna bättre och därför gick inlärningen lättare.

Eriksson med flera (2003) ser att det finns ett samband mellan att lära sig mycket och känna sig trygg på lektionerna samt att man tycker om de aktiviteter som man gör. De tycker att det kan vara bra att låta eleverna få delta i planeringen av idrottslektionerna, något som vi håller med om. Att ge eleverna inflytande över lektionerna hör enligt Hagquist (1997) starkt ihop med empowerment. Idrottsläraren i vår studie lät eleverna vara med och forma lektionerna så att de anpassades efter deras behov, samtidigt som han kom med nya infallsvinklar och idéer. Även Nilsson (2003) skriver att skolutveckling främjar hälsa och att lärare och elever tillsammans måste planera och diskutera arbetet. Delaktighet är speciellt i fokus när det gäller empowerment-relaterat arbete. Antonovsky (1991) menar att genom att vara delaktig i en process ger det en grund för meningsfullhet, en av komponenterna i KASAM. Enligt Egidius (2002) menar Rousseau att barn själva måste komma underfund med hur de vill hantera svårigheter, dock ska det finnas en handledare närvarande för att stödja barnet. Den extra anpassade skolidrotten handlade mycket om att eleverna själva fick vara med och bestämma och ta initiativ, men idrottsläraren fanns hela tiden till hands för att hjälpa dem.

I Prochaska med fleras (2003) studie upptäckte de att glädjen med idrott minskade med åldern. Därför är det viktigt att barn hela tiden får positiv kritik, vilket vi genom vårt resultat kan se att eleverna fick på den extra anpassade skolidrotten. Eleverna tyckte att det var roliga aktiviteter och att de lärde sig mer. Detta skapade en trygghet i ämnet. De fick också positiv

kritik och lärde sig att ta kontroll över sin livssituation, något som enligt Medin och Alexandersson (2000) begreppet empowerment handlar om. Att ha kontroll över sin livssituation är mycket viktigt för hälsan. Man måste känna att man kan kontrollera och påverka sitt liv för att må bra. Skolan är enligt Fox, Cooper och McKenna (2004) en viktig påverkansfaktor eftersom den når barnen under 40 % av deras vakna tid och kan erbjuda en unik form av lärande.

7.4 Förslag på åtgärder

Prochaska med flera (2003) anser att flickor och de pojkar som inte idrottar, är de som behöver skolidrotten mest. Vi håller delvis med om detta eftersom pojkar ofta rör sig mer på fritiden. Idrotten i skolan anpassas ofta efter de elever som redan idrottar på fritiden. Ett annat förslag från vår sida på hur man kan göra Idrott och Hälsa roligare är att göra eleverna mer delaktiga i undervisningen. Om de själva fick delta i planeringen av vissa lektioner skulle det kunna ge en positivare inställning till fysisk aktivitet och ge mer inspiration till att röra på sig.

Det finns inga enkla lösningar på problemet med fysisk inaktivitet. En lösning som Hassmén och Hassmén (2003) presenterar är att förändra läroplanen för grund- och gymnasieskola genom att ge utökad tid för fysisk aktivitet, och inte enbart väva in den i den dagliga verksamheten. För att göra ämnet Idrott och Hälsa roligt och utvecklande för alla elever kan man använda sig av olika strategier. Ett förslag från vår sida är att dela upp idrotten mellan pojkar och flickor någon timme i veckan. Detta skulle skapa jämställdhet därför att alla skulle få komma fram mer och visa vad de kan. Samtidigt skulle detta inte skapa jämställdhet eftersom man då delar upp och sätter en gräns mellan pojkar och flickor. Trots allt är det oftast så att pojkar och flickor har olika intressen och fysiska förutsättningar. Därför skulle det vara bra att ibland ha uppdelad idrott för att anpassa idrotten utifrån elevernas olika behov något som Eriksson med flera (2003) stödjer. De menar att pojkar tycker oftare att skolidrotten är rolig, att de får visa vad de kan och så vidare, medan flickorna ofta känner sig rädda och klumpiga. Schultz Larsen (1997) skriver att pojkar i latensfasen (7-12 år), har ett stort behov av att röra sig, medan flickor är lugnare. På grund av detta tror vi att det kan vara bra att dela upp idrottslektionerna ibland, speciellt i denna ålder. Pojkar tar ofta större plats än flickor och får mer uppmärksamhet, medan flickor behöver mer lugn och ro för att kunna utvecklas. I Erikssons med fleras (2003) studie har det visat sig att de aktiviteter som är främst förekommande på lektionerna är populärast bland pojkar, vilket kan göra att flickorna känner sig ännu mer åsidosatta. Mer än 10 % av flickorna i undersökningen påstod dessutom att Idrott och Hälsa bidragit till ett sämre självförtroende. Detta tycker vi visar tydligt att ämnet måste förändras till sin karaktär.

Idrottsläraren påstod att det är viktigt för många flickor att få vara ensamma på idrottslektionerna eftersom de ”starka” pojkarna ofta tar för sig mer. De ”svaga” pojkarna trivs ofta bättre ihop med flickorna. Istället för att dela upp idrotten könsmässigt skulle man kunna dela upp det efter aktivitetsgrad. Det finns alltid, trots Erikson Homburgers (1977) teori om latensfasen, ett antal flickor som har ett stort rörelsebehov och därför behöver ha idrott tillsammans med pojkarna för att utvecklas och samtidigt ett antal pojkar som mår bättre av att ha lugnare idrott tillsammans med flickorna. Nackdelen med denna metod skulle kunna vara att eleverna kan känna sig utpekade som bra eller dåliga.

I läroplanen (Skolverket 1994) står det att undervisningen skall ta hänsyn till elevernas olika förutsättningar och försöka skapa jämställdhet genom att beakta könsskillnader såsom fysisk förmåga, skaderisker och kroppsuppfattning. Idrottsundervisningen har även ett extra ansvar att försöka stimulera och engagera de elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden. Även Folk-

hälsoinstitutet (1997) stödjer detta och tycker att undervisningen borde bedrivas på detta sätt. Vi anser också att det är bättre att se till varje elevs behov istället för prestationerna som det ofta görs idag. Läroplanen låter väldigt bra teoretiskt, men den verkar inte fungera praktiskt särskilt ofta. Ryberg och Sjöholm (1994) menar att idrottsundervisningen ofta bara handlar om att vinna, något som gör att eleverna inte utvecklas så mycket som de skulle kunna. Många barn förlorar intresset för fysisk aktivitet genom allt tävlande.

I de flesta teoretiska ämnena i skolan finns det tillgång till specialundervisning eller extra stöd. Vi vill därför lyfta fram frågan om att ha specialundervisning även i Idrott och Hälsa. Varför ska det inte vara en självklarhet att kunna få samma stöd när det gäller idrottsämnet också? Idrott och Hälsa är dessutom ett ämne av stor vikt för folkhälsan. Vi anser att det är lika viktigt med specialundervisning i Idrott och Hälsa som det är i andra ämnen. Idrottsundervisningen kan bidra till att lägga grunden för en hälsosam livsstil och därmed enligt Ågren (2003) förebygga folksjukdomar så som hjärt-kärlsjukdom, benskörhet och diabetes typ II. Om ämnet Idrott och Hälsa hade fungerat på något av dessa sätt som vi gett förslag på, hade kanske inte specialundervisning varit nödvändig, vilket naturligtvis hade varit den bästa lösningen.

Eriksson med flera (2003) skriver i sin undersökning att Idrott och Hälsa verkar särskiljas som två olika ämnen. Idrott ses endast som ett praktiskt moment medan hälsa ses som ett teoretiskt ämne och att dessa inte integreras med varandra. Hälsa verkar dessutom inte ha fått en hög status utan ses mer som ett extra moment istället för att blanda idrott med hälsa och bedriva hälsofrämjande idrott. Vi tycker att hälsan borde stå i fokus och inte ses som ett problem som är ivägen för idrotten, för idrott och hälsa hör ihop och bör integreras.

7.5 Den extra anpassade skolidrotten

Det verkar som att den extra anpassade skolidrotten har påverkat eleverna väldigt positivt, men frågan är om den gav tillräckligt med stöd för att de skulle kunna hänga med på den ordinarie idrotten. Det är svårt att veta om de blev en i gänget eller om de hamnade utanför, även om de flesta har svarat att skolidrotten blev lättare. Om den extra anpassade skolidrotten har varit ett tillräckligt stort stöd är chansen större att de kommer att bibehålla ett positivt beteende. Här spelar familjen också en viktig roll. Om denna inte har en idrottslig tradition, kan det vara svårare att nå fram till eleven, eftersom livsstilen grundläggs redan innan barnet börjar skolan och dessa vanor är svåra att ändra på.

Projektet med extra anpassad skolidrott varade i tre år. Kanske hade det varit bättre om resurserna hade dragits ut över flera år. Om projektet hade varat längre skulle det kunna ha gett ett mer bestående resultat, och fler elever hade haft chansen att delta. Nackdelen skulle dock ha varit att idrottsläraren kanske inte skulle ha kunnat vara lika delaktig i elevernas utveckling. Det skulle också kunna ha lett till större grupper och att eleverna på så sätt inte skulle ha fått lika mycket individuell hjälp och stöd.

7.6 Slutsatser

Enligt Meckbach och Söderström (2002) ligger Sverige näst sist i Europa gällande antal idrottstimmar i skolan. Detta är märkligt och om det skulle fortsätta kanske svenska barn och ungdomar inte längre kommer att tillhöra de friskaste barnen i Europa som Socialstyrelsen

(2005) menar att de gör. Eftersom skolidrotten lägger en grund för fysisk aktivitet, som i sin tur förebygger ohälsa, är det viktigt att den fungerar på ett bra sätt. I de nationella folkhälsomålen står det *dessutom* klart och tydligt att fysisk aktivitet i skolan är mycket angeläget och bör syfta till att alla barn är delaktiga (Ågren, 2003). Kudláček och Sherrill (2001) menar att extra anpassad skolidrott kräver brinnande själar och mycket resurser, något vi är medvetna om och vi vet också att det handlar om kostnader och prioriteringar. Trots detta borde betydelsen av extra anpassad skolidrott framhävas samt att alla borde ha rätt till att få sina behov tillgodosedda.

Vi anser att den extra anpassade skolidrotten svarar på WHO: s mål 4.1 som handlar om ungdomars hälsa då den gett de deltagande eleverna bättre levnadsfärdigheter och ökad chans att göra hälsosamma val. Den svarar också på WHO: s mål 11.1 som belyser hälsosamma levnadsvanor eftersom den gett eleverna hälsosammare beteenden gällande kost och motion. I resultatet har vi även kommit fram till att den extra anpassade skolidrotten svarar på det nationella målet 9 som handlar om ökad fysisk aktivitet, då den fått fler elever delaktiga i idrotten. Vi menar också att den extra anpassade skolidrotten har fungerat som en stödjande miljö för eleverna eftersom den har lärt dem att ta ansvar för sin hälsa, stärkt deras självförtroende samt främjat deras fysiska aktivitet.

Det aktiva, nyfikna och skrattande barnet är framtiden. Vi vill ge barnen goda livsvillkor, men vi har inte lyckats tillräckligt väl (Langlo Jagtoien med flera, 2002). Vi tycker att Sverige borde satsa på en fysiskt aktiv befolkning för att minska ohälsotalen och därmed få sänkta kostnader för sjukvården på sikt. I det långa loppet är det någonting vi alla tjänar på men då behövs det först rejäla satsningar för att komma dit. Det verkar som att det fortfarande är svårt att satsa på primärprevention och hälsofrämjande insatser. Självklart behövs även sekundärprevention och rehabilitering, men vi tycker att det överlag är för mycket fokusering på det sjuka istället för att tänka friskt och positivt på vad som faktiskt främjar vår hälsa och håller oss friska.

7.7 Folkhälsopedagogisk relevans

Resultaten av vår undersökning kan komma att användas som underlag för att framhäva betydelsen av Idrott och Hälsa på olika plan och hur man kan arbeta med ämnet på ett mer salutogent och holistiskt sätt. Den extra anpassade skolidrotten har gett tecken på att ”svaga” elever exempelvis får stärkt självförtroende, blir bättre motoriskt och på så sätt får lättare i andra ämnen, blir mer lugna och harmoniska och så vidare. Detta kan i så fall ligga som stöd för en debatt om att idrottsämnet bör utökas och förändras till sin karaktär.

Quennerstedt (1999) har framställt olika förslag att utveckla ämnet som han i nuläget beskriver som influerat av naturvetenskapen och att det är de individuella och framförallt fysiska faktorerna som oftast betonas. Synen på hälsa verkar också, även om det finns indikationer på undantag, vara inriktat mot ett patogent tänkande, där hälsa främst ses som frånvaro av sjukdom och fokuseringen ligger på livsstil och förändring av beteende. Istället anser Quennerstedt att ämnet Idrott och Hälsa skulle kunna bygga på ett mer salutogent synsätt där man har elevernas behov som utgångsläge för sitt arbete och försöker skapa förståelse för den positiva vikten av hälsa i livslångt perspektiv och hur den kan beröra oss på ett större plan, det vill säga även på grupp-, samhälls- och global nivå.

Som folkhälsopedagoger skulle vi till exempel kunna arbeta med att skapa möjligheter till mer fysisk aktivitet i skolan, i alla ämnen. Vi vill att rörelse ska vara något naturligt och att lek och rörelse inte bara ska vara något schemalagt ämne. Om fysisk aktivitet är något naturligt och ingår i ens dagliga rutiner tror vi inte att extra anpassad skolidrott skulle behövas, därför tycker vi inte att vidare forskning kring detta ämne borde vara nödvändig. Vi hoppas verkligen att mål 13.4 i Hälsa 21 uppfylls, något som innebär att till år 2015 ska minst 50 % av alla barn Europa få möjlighet att gå i en hälsofrämjande förskola och 95 % i hälsofrämjande skolor (WHO, 1998).

Litteraturförteckning

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Berglin, K. (1995). Barn med särskilda behov. I: Annerstedt, C. *Idrottsdidaktisk reflektion*. (ss. 174-182). Varberg: Multicare Förlag AB.
- Bunker, L.K. (1991). The role of play and motor skill development in building children's self-confidence and self-esteem. *The elementary school journal*, 5, 467-71.
- Cederborg, A-C. (2000). *Barnintervjuer – vägledning vid utredningsarbete*. Stockholm: Liber AB.
- Danielson, M. (2003). *Svenska skolbarns hälsovanor 2001/02*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Egidius, H. (1986). *Positivism- fenomenologi- hermeneutik*. Lund: Studentlitteratur.
- Egidius, H. (2002). *Pedagogik för 2000- talet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekberg, J-E. & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Erikson Homburger, E. (1977). *Barnet och samhället*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eriksson, C., Gustavsson, K., Johansson, T., Mustell, J., Quennerstedt, M., Rudsberg K., Sundberg, M., & Svensson, L. (2003). [Elektronisk]. *Skolämnet Idrott och Hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002*.
Tillgänglig:
<http://www.oru.se/oru/upload/Institutioner/Idrott%20och%20h%C3%A4lsa/Forskning/rapport.pdf>. [läst 2005-01-04].
- Folkhälsoinstitutet. (1996). *Vårt behov av rörelse- En idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia AB.
- Folkhälsoinstitutet. (1997). *Hälsofrämjande skola – Ett samlat grepp för visionen om skolan som en stödjande miljö för hälsa och lärande*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Forsman, B. (1997). *Forskningsetik – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Forsman, B. (2001). Forskningsetik i folkhälsovetenskap I: Svederberg, E., Svensson, L., & Kindeberg, T. *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (ss. 75-95). Lund: Studentlitteratur.
- Fox, R K., Cooper, A., & McKenna, J. (2004) Physical Activity and Public Health in the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*. 23, 338-358.

- Grossman, R. & Scala, K. (1993). Health Promotion and Organizational Development. Developing Settings for Health. *European Health Promotion Series*, 2, 85-87. Köpenhamn: WHO, Europe.
- Hagquist, C. (1997). Skolan och elevinflytandet – vision och verklighet. I: Forsberg, E. & Starrin, B. *Frigörande kraft – Empowerment som modell i skola, omsorg och arbetsliv*. (ss. 103-119). Stockholm: Förlagshuset Gothia AB.
- Halvorsen, K. (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Hassmén, P. & Hassmén, N. (2003). Fysisk inaktivitet - ett informationsproblem? *Svensk Idrottsforskning*. 3, 44-47.
- Janlert, U. (2000). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kudláček, M och Sherrill, C. (2001). *Adapted Physical Education Service Delivery in U.S.A. School Districts: Qualitative Inquiry*. Wien.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Langlo Jagtoien, G., Hansen, K., & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Lillemyr, O.F. (2002). *Lek-upplevelse-lärande i förskola och skola*. Stockholm: Liber AB.
- McCall, R och Craft, D. (2000). *Preschool Movement Programs: Designing Developmentally Appropriate, Inclusive Curricula and Games*. I: Moving with a purpose: Developing programs of all abilities. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meckbach, J. & Söderström, S. (2002). ”Kårt barn har många namn” – idrott & hälsa i skolan. I: Engström, L. M. & Redelius, K. *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (ss. 209-239). Stockholm: HLS Förlag.
- Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2000). *Health promotion – Foundations for Practice*. London: Ballière Tindall.
- Nilsson, L. (2003). *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik*. Örebro: Universitetsbiblioteket.
- Nordlund, A., Rolander, I., & Larsson, L. (1997). *Lek Idrott Hälsa – Rörelse och idrott för barn. 1.Ute*. Stockholm: Liber AB.
- Nordlund, A., Rolander, I., Larsson, L. (1998). *Lek Idrott Hälsa – Rörelse och idrott för barn. 2.Inne*. Stockholm: Liber AB.
- Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? *Tidsskrift nor laegeforen*. 120:29.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2001). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB.

Piaget, J. (1969). *Psykologi och undervisning*. Stockholm: Aldus.

Prochaska, J.J., Sallis, J.F., Slyman, D.J., & McKenzie, T.L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15, 170-178.

Quennerstedt, M. (1999). HÄLSA i skolämnet idrott och hälsa. *Tidskrift i Gymnastik och Idrott*, 3, 12-18.

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

Raustorp, A., Ståhle, A., Gudasic, H., Kinnunen, A., & Mattsson, E. (2005). Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth – Physical Self-Perception Profile. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15, 126-134.

Riksidrottsförbundet. (2000). [Elektronisk] Tillgänglig: www.rf.se/t3.asp?p=65423 [läst 2004-06-11].

Riksidrottsförbundet. (2001). *Fakta och argument - Varför fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdomar*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Rossman, G.B. & Rallis S.F. (1998). *Learning in the field. An introduction to qualitative research*. London: Sage.

Rousseau, JJ. (1977). *Emile-I*. Göteborg: Stegelands.

Ryberg, L. & Sjöholm, L. (1994). *Idrott och Hälsa - ha hälsan och må bra*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB.

Rønholt, H. (2001). Hälsa. I: Annerstedt, C., Peitersen, B., & Rønholt, H. *Idrottsundervisning – Ämnet idrott och hälsas didaktik*. (ss. 333-339). Göteborg: Multicare Förlag AB.

Sandborg-Holmdahl, G. & Stening, B. (1993). *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber AB.

Schultz Larsen, O. (1997). *Utvecklingspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Skolverket. (1994). [Elektronisk] *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidsämnet Lpo-94*. Tillgänglig: www.Skolverket.se/pdf/skolfs1994-1s.pdf [läst 2004-09-19].

Socialstyrelsen (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Sothorn, M. S. (2004). Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrition. *Nutrition*. 20, 704-708.

SOU 1998:43. Hur skall Sverige må bättre? – första steget mot nationella folkhälsomål. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.

SOU 2001:55. *Barn och ungdomars välfärd*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.

Starrin, B. (2000). Empowerment. *Folkhälsa arbetsliv hälsofrämjande helhetssyn genus empowerment ledarskap - ett urval från konferensen i hälsofrämjande arbetsplatser i januari 2000*. ss.10-12. Stockholm: Arbetslivsinstitutet och Folkhälsoinstitutet.

Starrin, B. & Svensson, P-G. (1998). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Köpenhamn: WHO, Europe.

WHO. (2003). [Elektronisk]. *How much physical activity needed to improve and maintain health*. Tillgänglig: www.who.int/hpr/physactiv/pa.how.much.shtml. [läst 2004-12-13].

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper – Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Ågren, G. (2003). *Den nya folkhälsopolitiken – Nationella mål för folkhälsan*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Bilaga 1 – Intervjuguide idrottslärare

- Varför väcktes idén till extragympan?
Av vem?
- Hur valdes eleverna ut?
- Använde du någon speciell pedagogisk metod?
- Hade eleverna bara praktiska lektioner eller även teoretiska?
- Hur många deltog på lektionerna?
Var det olika grupper?
- Hur långa var lektionerna?
- Hur ofta var lektionerna?
- Vad skiljde extragympan från ordinarie idrottslektioner?
- Låg extragympan under skoltid?
Vad missade eleverna i så fall?
- Hur såg planeringen av lektionerna ut?
- Vad fick du för respons från eleverna?
- Vad blev resultatet av extragympan?

Bilaga 2 – Intervjuguide elever

- Varför var du med på extragympan?
- Fick du bestämma själv om du skulle vara med?
- Hur länge hade du extra gympa? (År, månad)
- Kan du berätta lite om vad du tyckte om att vara med? (Vad var bra/roligt? Vad var dåligt? Vad kunde ha förbättrats?)
- Hur kände du dig när du var med?
- Vad tycker du om gympa nu jämfört med innan du var med?
- (känslor/åsikter)
- Tränade du någonting innan du var med i extragympan? Vad?
- Har extragympan gjort att du börjat med någon sport? Med vad?
- Gjorde extragympan att du tyckte att det var roligare med idrott? Varför?
- Påverkade extragympan dig i andra ämnen? (Lugnare, lättare att förstå, koncentration m.m.)
- Orkade du mer på fritiden? Berätta!
- Kände du dig piggare? På vilket sätt?
- Fick du någon kompis på extragympan?
- Hur var ni som hade extragympa mot varandra?
- Kände du att du fick visa vad du kunde på extragympan?
- Upplevde du att stressen minskade under tiden du var med i extragympan?
- Förändrades ditt självförtroende på grund av extragympan?
- Vad har extragympan betytt för dig?