

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-250 30 00
www.hkr.se

Självständigt arbete, 15 hp, grundläraexamen med inriktning i förskoleklass och
grundskolans årskurs 1-3
VT 2022
Fakulteten för lärarutbildning

Hälsoundervisning i grundskolan F-3

**-med utgångspunkt i det
centrala innehållet i biologi**

Frida Mattsson och Anna Tillberg

Författare

Frida Mattsson och Anna Tillberg

Titel

Hälsoundervisning i grundskolan F-3- med utgångspunkt i det centrala innehållet i biologi

Engelsk titel

Health education in primary school- based on the central content of biology

Handledare

Maria Rosberg

Examinator

Elisabeth Einarsson

Sammanfattning

Denna kvalitativa studie tar avstamp i hälsoundervisningen i grundskolans tidiga år, med fokus på det centrala innehållet i biologi: *betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra*. Syftet har varit att belysa hur lärare i grundskolan tar sig an det centrala innehållet i sin undervisning. Vi har dessutom haft i syfte att ta reda på om lärare tycker att det centrala innehållet behöver utvecklas när det gäller hälsobegreppet, och i så fall hur. Vårt metodval har varit semistrukturerade intervjuer där fyra verksamma lärare har deltagit. Vi bearbetade vårt transkriberade material genom att ta ut nyckelbegrepp för att sedan placera in dem under lämpliga teman. I vår analys utgick vi ifrån det salutogena perspektivet. Resultatet visade att lärarna lägger mycket tid på "tema kroppen" när det kommer till undervisningen om hälsa. De menade att kroppsdelar och sinnen får mest utrymme i undervisningen. Samtidigt poängterar samtliga lärare att den aspekt de behöver lägga mest tid på, både i- och utanför klassrummet, är de sociala relationerna. Det framkom även ur resultatet att lärarna ansåg att biologins centrala innehåll hade gynnats av att lägga till områdena stress- och digitala verktygs påverkan på elevers hälsa. Ämnet är högst relevant eftersom tidigare forskning visar att god hälsa bidrar till goda studieresultat!

Ämnesord

Naturkunskap, biologi, hälsa, centralt innehåll, undervisning, salutogent perspektiv, "tema kroppen"

Author

Frida Mattsson och Anna Tillberg

Title

Health education in primary school- based on the central content of biology

Supervisor

Maria Rosberg

Examiner

Elisabeth Einarsson

Abstract

This qualitative study is based on health education in the early years of primary school, with a focus on the central content of biology: the importance of food, sleep, hygiene, exercise and social relationships to feel good. The purpose has been to shed light on how teachers in compulsory school approach the central content of their teaching. We have also aimed to find out if teachers think that the central content needs to be developed when it comes to the concept of health, and if so, how. Our choice of method has been semi-structured interviews in which four active teachers have participated. We processed our transcribed material by extracting key concepts and then placing them under appropriate themes. In our analysis, we started from the salutogenic perspective. The results showed that teachers spend a lot of time on the "theme of the body" when it comes to teaching about health. They believed that body parts and senses get the most space in teaching. At the same time, all teachers point out that the aspect they need to spend the most time on, both in and out of the classroom, is social relations. It also emerged from the results that the teachers felt that the central content of biology had benefited from adding the areas of stress and digital tools 'impact on students' health. The subject is highly relevant because previous research shows that good health contributes to good study results!

Keywords

Science, biology, health, central content, teaching, salutogenic perspective, "theme body"

Förord

Denna studie är gjord utav Anna Tillberg och Frida Mattsson som båda är studenter på lärarprogrammet på Högskolan i Kristianstad med inriktning F-3.

Av den orsaken att vi båda brinner extra för området hälsa i skolan, visste vi tidigt att det var just det som vår studie skulle handla om. Av den orsaken att vi var tvungna att ha en koppling till de naturorienterande ämnena blev utmaningen större än väntat att hitta en logisk förankring till begreppet hälsa. Efter att vi läst flera forskningsartiklar och diskuterat med varandra knäckte vi koden både när det gällde område och utgångspunkt. Med en tydlig ämneskoppling samt ett relevant och intressant ämnesområde kickade motivationen in!

Eftersom vi hållit ihop sedan dag ett på lärarutbildningen i Kristianstad visste vi att vårt samarbete skulle fungera bra. Under hela arbetets gång har vi jobbat tillsammans med både intervjuer och skrivande. Vi känner att vi verkligen gynnats av detta arbetssätt då vi hela tiden har kunnat diskutera och utveckla varandras tankar och idéer.

Vi vill rikta ett stort tack till de fyra grundlärare som ställde upp på våra intervjuer och därmed gjorde vår studie möjlig att utföra. Vi vill dessutom tacka vår handledare Maria Rosberg som har stöttat genom att ge oss tips och idéer under arbetets gång. Sist men absolut inte minst vill vi tacka våra basgruppsmedlemmar Tilda Mattsson och Nina Edqvist. Då vår grupp hållit ihop sedan dag ett har det varit en enorm trygghet att veta att vi har kunnat lita oss emot varandra genom hela arbetet.

Vi har valt att definiera begreppen i det centrala innehållet som *levnadsvillkor*. I arbetet nämner vi vid flera tillfällen ”brist på levnadsvillkor” och med det menar vi exempelvis ”brist på sömn” eller ”brist på motion”.

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| 1. Inledning | 10 |
| 1.1 Syfte..... | 11 |
| 1.2 Frågeställningar | 11 |
| 2. Bakgrund..... | 13 |
| 2.1 Styrdokument/tidigare läroplaner..... | 13 |
| 2.2 Pedagogens roll för elevers hälsa..... | 15 |
| 3. Forskningsbakgrund..... | 17 |
| 3.1 Betydelse av sociala relationer..... | 17 |
| 3.2 Betydelsen av sömn..... | 19 |
| 3.3 Betydelsen av motion och kost | 20 |
| 3.4 Digitala verktygs påverkan på hälsan och lärandet | 21 |
| 3.5 Stress påverkan på elevers hälsa | 22 |
| 4. Teoretiskt perspektiv | 23 |
| 5. Metod och Material | 25 |
| 5.1 Metodval..... | 25 |
| 5.2 Urval | 25 |
| 5.3 Genomförande..... | 26 |
| 5.4 Bearbetning..... | 27 |
| 5.5 Etiska överväganden..... | 28 |
| 5.6 Metodkritik..... | 29 |
| 6. Resultat..... | 31 |
| 6.1 Undervisning..... | 31 |
| 6.2 Värdegrundsarbete för välbefinnande | 32 |
| 6.3 Proaktivt arbete..... | 34 |
| 6.4 Pedagogens planering..... | 35 |
| 6.5 Efterfrågan i läroplanen | 36 |
| 6.6 Levnadsvillkor..... | 37 |
| 6.7 Förändrad undervisning över tid..... | 38 |
| 7. Sammanfattande analys..... | 40 |
| 8. Slutsatser och diskussion..... | 43 |
| 9. Referenser och bilagor | 46 |

1. Inledning

Under vår lärarutbildning på Högskolan i Kristianstad har vi vid flertalet tillfällen blivit upplysta om vikten av god elevhälsa då det är en förutsättning för goda studieresultat. Dessvärre visar tidigare forskning att den psykiska ohälsan ökar bland de unga i samhället (Folkhälsomyndigheten 2020). Vart fjärde år presenterar Världshälsoorganisationen (WHO) internationella resultat från studien *Skolbarns hälsovanor* (Folkhälsomyndigheten 2017). I resultatet framkom att svenska skolbarn är mindre nöjda med livet och oftare uppger osunda besvär såsom huvudvärk, magont och sömnsvårigheter, jämfört med genomsnittet. Det framkom även i rapporten att Sverige har en stor andel barn och ungdomar som själva skattar sin digitala användning av sociala medier till intensiv, samtidigt som den fysiska dagliga aktiviteten inte är tillräcklig för en god hälsa (Folkhälsomyndigheten 2017). Ovanstående konstateranden ligger till grund för vår studies relevans. Vi vill därför ta reda på hur lärare arbetar med det centrala innehållet i biologi som är:[...]betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra (Skolverket 2019 s.165).

Vi vill även undersöka om lärare anser att dessa levnadsvillkor är tillräckliga att undervisa om när det gäller hälsa och välmående hos eleverna. Ämnet är relevant eftersom forskning visar att god hälsa ger bra studieresultat, vilket specialpedagogiska myndigheten (2019) förklarar i sin artikel *Elevhälsa*.

Vår personliga tanke som grundar sig i den ovan nämnda studie är att det hade varit gynnsamt för eleverna att undervisas om flera hälsorelaterade områden, såsom stress och mobilanvändningens påverkan. Redan under den första praktiken fick vi en inblick i hur lärare arbetar olika för elevernas välbefinnande och kring området hälsa i koppling till såväl värdegrund som det centrala innehållet i biologi. Vissa lärare har fruktstund, meditationer, rörelsepåuser och utomhusaktiviteter som dagligen gynnar klassrumsklimatet, medan andra lärare inte har något av de ovan nämnda. I klassrummen under praktikerna har vi fått erfara elever som gråtit under prov, känt sig ängsliga och ångestfyllda inför

kommande prov samt elever som varit allmänt trötta i skolan på grund av olika orsaker. Detta är hälsoaspekter som påverkar elevernas skolgång och inte minst deras välmående. Det var just då vårt intresse för ämnet hälsa och hur lärare belyser och arbetar med området växte fram.

Att må bra är synonymt med en god hälsa och eftersom hälsobegreppet är omfattande ges detta centrala innehåll extra mycket utrymme för tolkning av enskilda lärare. Folkhälsomyndigheten (2020) poängterar att en god hälsa innebär ett såväl fysiskt som psykiskt välmående, därför väljer vi att inkludera båda perspektiven i hälsobegreppet.

Vi kommer inleda med att presentera vårt syfte med studien och våra frågeställningar. Sedan kommer vi att redogöra hur läroplanen förändrats över tid med fokus på området hälsa, samt vilken roll pedagogen har för elevers välmående. Därefter kommer vi att presentera vad tidigare forskning visar om olika aspekters betydelse för hälsan. Vidare kommer vi att återge vår arbetsgång, vårt resultat samt vår analys. Slutligen för vi tankar kring resultatet i en slutdiskussion.

1.1 Syfte

Syftet med vårt arbete är att belysa hur lärare i grundskolan arbetar med begreppet hälsa med utgångspunkt i biologins centrala innehåll: betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra. Vidare vill vi studera om lärarna anser att det centrala innehållet kan utvecklas och i så fall hur i strävan efter ett mer helhetstänk i hälsoundervisningen. Detta för att stämma mer överens med dagens samhälles utmaningar gällande barn- och ungdomars hälsa.

1.2 Frågeställningar

- Hur arbetar lärarna med begreppet hälsa utifrån det centrala innehållet i biologi som är: betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra?

- Hur anser lärarna att det centrala innehållet i biologi skulle kunna utvecklas när det gäller hälsobegreppet?

2. Bakgrund

Eftersom denna studie tar sin utgångspunkt i läroplanen med fokus på hur lärare behandlar biologins centrala innehåll, är det relevant att studera hur läroplanen förändrats över tid. Nedan beskriver vi förändringar som vi lagt märke till med fokus på begreppet hälsa. Vi kommer även att redogöra för pedagogens inverkan på elevers välmående, både i- och utanför skolans kontext.

Hälsa är ett vitt begrepp, och därför har vi valt att definiera det i enlighet med världshälsoorganisationens förklaring som är: *Hälsa definieras som fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom.* (WHO World's Health Organisation 1948)

2.1 Styrdokument/tidigare läroplaner

De tidigare läroplanerna belyser hälsobegreppet på olika sätt och olika mycket. Det som var intressant i Lgr 69 var den mer utförliga beskrivningen av hur god hälsa skulle förebyggas genom ett mer långsiktigt tankesätt och en förberedelse inför ett kommande arbetsliv. Bland annat skrivs det att:

Fysiologisk och medicinsk expertis har samstämmt framhållit en god kondition som ett grundläggande villkor för optimal arbetskapacitet och hälsa. Skolarbetet ställer anspråk på elevernas arbetsförmåga. Det är därför synnerligen angeläget, att de genom regelbunden fysisk träning utvecklar en kondition, som inte endast svarar mot skolarbetets krav utan också garanterar en fond av reservkraft.

Undervisningen skall inriktas på en till stadier och kön anpassad metodisk utveckling av styrka och uthållighet. Ämnets olika grenar skall utnyttjas och kombineras på ett meningsfullt sätt, så att eleverna får effektiv träning och aktiv rekreation. Eleverna måste förberedas för arbetslivet genom att lära sig riktiga arbets- och viloställningar och rörelsemoment, t ex lyfta och bära rätt (Lgr 69. s.167).

Utifrån vad som skrivs fram i Lgr 69 kan man göra en tolkning att god kondition fick stort utrymme på grund av att man ansåg det vara en bidragande effekt till

god hälsa. God kondition och därmed god hälsa bidrog i sin tur med bra förutsättningar för ett långt arbetsliv.

Jämför man Lgr 80 med Lgr 69 så är Lgr 80 mer tolkningsbar och inte lika detaljerad. Det som stod i Lgr 80 om det långsiktiga hälsotänket var:

Friluftsverksamheten skall stimulera till ett varaktigt intresse för idrottslig verksamhet och regelbunden, konditionsstärkande utvistelse som en nödvändig åtgärd för att bibehålla hälsa och arbetsförmåga. (Lgr 80. s. 49).

Budskapet kan tolkas som i stora drag lika men långt ifrån så detaljerat som i Lgr 69. Eftersom Lgr 80 även benämner *idrottslig verksamhet*, kan man tolka det som att föreningslivet tog fart under denna tid, och att man såg det som en viktig faktor för en god hälsa.

Jämför vi sedan med Lpo 94 så är det än mindre detaljerat skrivet jämfört med både Lgr 69 och Lgr 80. I Lpo 94 formuleras det att eleverna efter färdig grundskola:

[...]har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön[...] (Lpo 94. s. 10).

När vi tolkar denna utformning kan vi se en viss likhet med dagens läroplan. Denna formulering lämnar ett stort tolkningsutrymme vilket kan leda till att utbildningen skiljde sig mellan lärarna när det kom till undervisningen om hälsa. Det som anses vara förutsättningar för en god hälsa för den ena läraren behöver inte vara detsamma för den andra.

Det som står i nuvarande läroplan Lgr11 (Skolverket 2019), om samma hälsoaspekter är att skolan har ett ansvar att varje elev efter genomgången grundskola:

[...]har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället, (Skolverket 2019 s. 12).

Vidare i det centrala innehållet i biologin beskrivs det att undervisningen ska behandla området:

[...]betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra (Skolverket 2019 s. 165).

Att utläsa av det centrala innehållet i Lgr 11 och vid jämförelse med den tidigare läroplanen har Skolverket (2019) valt att definiera välmående med god mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer. Därav behöver inte lärarna som utgår från dagens läroplan tolka begreppet hälsa på samma sätt som i tidigare läroplan.

2.2 Pedagogens roll för elevers hälsa

Eftersom eleverna spenderar mycket tid i skolan har pedagogen ett stort ansvar att se till att eleverna har det bra och trivs i skolan. Nedan beskriver vi hur viktig pedagogens roll är för elevers hälsa.

En klass som oftast består utav mellan 15-30 elever kan vara en hälsofrämjande kontext i sig, i den mening att eleverna tillhör en gemenskap och ett sammanhang. Men elevhälsa handlar också om att se och bekräfta den enskilda eleven. Ofta är det skolsköterskan, kuratorn eller skolpsykologen som träffar eleverna på tu man hand men det är sällan som pedagogen får samma möjlighet. Det kan vara vid utvecklingssamtal men då är även en vårdnadshavare närvarande (Gustafsson 2009).

Efterhand brukar pedagogen utveckla en särskild förmåga att se och bekräfta den enskilda eleven mitt i gruppen. Att eleverna känner att läraren ser "mig" och bryr sig om just "mig" är den mest hälsofrämjande faktor av den allra största betydelse menar Gustafsson (2009). Motsatsen till ovanstående konstaterande menar Gustafsson (2009) att stressforskare har kommit fram till att situationer som är väldigt stressande för elever är att om de varje dag möter lärare som inte tycker om dem, ser dem eller visar ett genuint intresse för dem. Detta kan i sin tur leda till psykisk ohälsa för de drabbade eleverna.

Pedagogens roll i klassrummet är såväl att undervisa som att skapa goda relationer som gynnar lärandet. Det har visat sig att elever som fungerar väl och trivs i skolan löper mindre risk att hamna i utanförskap (Bremberg & Eriksson 2012). Pedagogens roll visar sig således vara av betydelse för elevernas hälsa, både i och utanför klassrummet.

3. Forskningsbakgrund

Under den här rubriken ges en redogörelse av vad tidigare forskning säger om olika aspekters betydelse för hälsan. Vår ambition var från början att studera tidigare forskning kopplat till hur lärare jobbar med området hälsa i skolan, samt för- och nackdelar med olika arbetssätt. Då det var väldigt svårt att hitta forskning om det, valde vi att ta en annan riktning och i stället fokusera på det centrala innehållet i biologi och hur de centrala begrepp faktiskt påverkar elevernas hälsa (mat, sömn, motion och sociala relationer). Under lärarutbildningen har vi hela tiden utgått ifrån ämnens kursplaner utan att vidare ifrågasätta innehållet. Syftet är här att ta reda på om vissa specifika aspekter faktiskt påverkar hälsan och i så fall hur.

Enligt nuvarande läroplan (LGR 11) ska eleverna undervisas om: [...]betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra. De begreppen blev alltså givna att undersöka i den tidigare forskningen. Eftersom vi kände att vi behövde begränsa oss, valde vi att inte studera vad hygien har för betydelse för elevers hälsa. Däremot kände vi att det digitaliserade samhället och stress är aspekter som ofta omnämns i dagens samhälle när man talar om hälsa. Därför valde vi att även studera vilken betydelse stress- och hög digital användning har för elevers hälsa och lärande.

3.1 Betydelse av sociala relationer

Neset et al. (2018) gjorde en studie som syftade till att studera på vilket sätt eleverna känner att lärarna stöttar deras mentala hälsa. Resultaten visade att känslan av samhörighet och ett gott klassrumsklimat hade positiv inverkan på deras hälsa. Eleverna i studien var 14-15 år. Forskarna menar att den centrala delen och därmed nyckeln till lärande är goda relationer mellan lärare och elever, samt elever emellan.

Vidare framkommer ur forskningen att nära relationer med klasskamrater och lärare är associerade med lägre nivåer av ångestsymptom och depression (Neset et al. 2018). Studien utgick från fokusgruppintervjuer och flera av eleverna som

deltog påpekade vikten av lärares vardagliga arbete för goda relationer och inkludering i klassrummet. Samtidigt diskuterades att bristen på lärares arbete för inkludering resulterade i känslor av utanförskap. Eleverna som deltog i studien hänvisade även till lärare som pratade med dem om deras hälsa och välbefinnande, vilket de upplevde som särskilt viktigt om lärare var oroliga för deras psykiska hälsa och välmående. Eleverna beskrev även hur samtal om stress var till hjälp när de upplevde hög belastning i skolan. En av eleverna som deltog i studien beskrev till exempel hur hen kunde känna sig stressad inför ett prov. Det var då till stor hjälp att prata med sina lärare om sina känslor, och att hen då kände sig stöttad och därmed blev mer lugn (Nesset et al. 2018).

Vidare beskrev eleverna att genom att lärare anordnade små spontana pauser i undervisningen, lindrades deras stress och deras välbefinnande gynnades (Nesset et al. 2018). Slutligen påpekar Nesset et al. (2018) att resultatet av studien tyder på att det sociala klimatet är en central faktor i utbildningsprocesser.

Studier visar även att gott samarbete och goda relationer med föräldrar har betydelse för elevernas hälsa. Det visas bland annat i Haraldssons et al. (2016) studie som syftade till att undersöka effekten av en kurs bland förskollärare med fokus på att främja elevers psykiska hälsa. En grupp utbildade lärare fick under ett år genomgå en kurs. Kursen utgick från tidigare forskning om faktorer som gynnar elevers välmående. Gruppdiskussioner strukturerades upp mellan lärarna för att utveckla kompetensen inom ämnet. Till skillnad från Nesset et al. (2018) studie togs även vikten av goda relationer elev-föräldrar och lärare-föräldrar upp i Haraldsson et al. (2016) studie. Efter kursen beskrev lärarna att de var mer medvetna om vikten av hur de kommunicerar med varandra i arbetslaget, barnen och föräldrarna för att främja elevernas psykiska hälsa (Haraldsson et al. 2016).

Haraldsson et al. (2016) studie visade alltså att goda relationer med såväl eleverna som föräldrarna har en god inverkan på elevernas mentala hälsa.

Graham et al. (2010) gjorde en enkätstudie för att få fram synpunkter från lärare i relation till elevers mentala hälsa. Att utläsa av enkäten poängterar lärarna att en

viktig utmaning är att stärka samarbetet mellan lärare och föräldrar för att utveckla mer stödande miljöer för förändring i sin verksamhet.

Graham et al. (2010) beskriver att lärares uppfattningar, förståelser och medvetenhet om situationer som påverkar elevers sociala och känslomässiga välbefinnande är viktiga att förstå. Detta eftersom de formar lärares förmåga att handla och reagera på ett lämpligt sätt i klassrummet. Lärarna efterfrågade även mer samarbete mellan de olika tjänsterna på skolan för att kunna hjälpa eleverna med psykiska problem på bästa sätt. Från svaren i enkäten kunde man alltså utläsa att många av lärarna kände ett behov av fortbildning, inte bara när det gäller svåra omständigheter utan mer hur de kan arbeta hälsofrämjande i sin dagliga verksamhet. Slutligen påpekade flera lärare som deltog i studien att det borde ingå undervisning som belyser detta område i deras lärarutbildning.

Vamos et al. (2020) gjorde en studie om hur förskollärares kompetens om att utbilda elever inom området hälsa. Undervisningen ska inte bara ske mellan lärare och elever utan familjens engagemang upprepas av deltagarna som en viktig komponent för sunda skolor och elevers framgång.

Av de ovannämnda studiers resultat att döma kan en slutsats dras att goda relationer har positiv effekt på elevers välmående.

3.2 Betydelsen av sömn

Betydelsen av sömn är även ett begrepp som benämns i biologins kursplan. I en studie som Wheaton et al. (2016) har gjort visar resultatet att otillräcklig sömn hos barn och ungdomar är förknippat med en mängd olika negativa resultat i flera aspekter av deras liv. Till exempel sämre mental-och fysisk hälsa, beteendeproblem och sämre betyg. Studien visar också att sömn är starkt kopplad till många psykiska störningar, inklusive depression och ångest. Även om sömnproblem kan vara symtom på psykiska störningar som depression, visar också resultatet av studien att det finns ett samband mellan för lite sömn som i sin tur kan leda till depression samt nedstämt humör i allmänhet (Wheaton et al. 2016). Denna studie är inriktad på äldre elever men är relevant att ha i beaktning även i de tidiga årskurserna för att så tidigt som möjligt främja en god sömnrutin.

Studien visar också att de flesta barn och ungdomar behöver minst 9 timmars sömn per natt. Mindre än 8% av eleverna som deltog i studien sa att de inte får tillräckligt med sömn, alltså sina 9 timmars sömn per natt. Ett förslag som forskarna lagt fram är att senarelägga skolstarten om veckodagarna. Resultaten av deras studier ger bevis på att ungdomarna som börjar sin skoldag senare får en bättre och mer konsekvent sömnrutin (Wheaton et al. 2016).

Även dagsljuset har positiva effekter på nattsömnen då det frisätter tillväxthormon hos barn. Att bli exponerad av dagsljus på dagen ger högre vakenhet, förebygger depressioner och stärker den kognitiva förmågan (Wheaton et al. 2016). Slutligen föreslår forskarna två olika alternativ till en bättre nattsömn. Det ena är att senarelägga starttiden på skoldagarna och den andra att uppmana barn och ungdomar att röra sig och vistas mer utomhus, för att exponeras av solljus (Wheaton et al. 2016).

3.3 Betydelsen av motion och kost

Motion, som också är en del av det centrala innehållet i biologin, undersöks i en studie från Nya Zeeland av Banville et al. (2020). De undersökte klasslärares- och övrig skolpersonals syn på undervisningen i hälsa och fysisk aktivitet samt vilket inflytande de hade på elevernas välmående. Lärarna i studien beskrev att de fysiska aktiviteter de integrerade under skoldagen, inkluderat med idrottslektionerna, fick dem att känna att de hade stort inflytande på just denna aspekt. Flera av lärarna framhöll avbrotten i undervisning där eleverna utförde någon form av fysisk aktivitet som gynnsam för eleverna. De beskrev att fysisk aktivitet stödjer elevernas sociala och känslomässiga hantering, samt att den har positiv effekt på den mentala hälsan. Vidare beskrev lärarna att de alltid uppmanade eleverna till aktiv pendling till skolan för motionens skull, som en del i syfte att etablera hälsosamma beteenden (Banville et al. 2020).

I Nya Zeeland får eleverna ta med sig egen lunch till skolan vilket gör det svårare för skolpersonalen att påverka hälsosamma kostval. Däremot poängterar lärare kostens betydelse för ett hälsosamt mående, genom ett pedagogiskt program som

ger eleverna positiv feedback när de tar med sig en hälsosam lunch till skolan (Banville et al. 2020).

3.4 Digitala verktygs påverkan på hälsan och lärandet

Mantilla & Edwards (2019) har genom sin litteraturstudie kommit fram till att medieanvändning i anslutning till läggdags ökade sömnproblem hos barn och ungdomar. Som Wheaton et al. (2016) studie visade behöver barn och ungdomar en god sömnrutin för att främja en god mental-och fysisk hälsa. Deras studie visade också att för lite sömn kan öka risken för psykiska besvär och sämre betyg. Exponerades de dessutom för våldsamma spel i samband med sitt digitala användande hade dessa barn och ungdomar ökade sömnproblem oavsett tid på dygnet de utövade användandet. De såg också ett sämre beteendemönster hos de barn som spelade spel som innehöll våld eller som inte var anpassade efter deras ålder och mognad. Mertala (2017) har sett i tidigare forskning att för mycket användande av digitala verktyg hos yngre barn kan orsaka rastlöshet, problem för barns fysiska hållning samt hämma den motoriska utvecklingen.

Mantilla & Edwards (2019) studie har däremot visat att pedagogiska appar och spel ger en positiv effekt när det gäller barns finmotorik, i synnerhet när de använder sig utav en pekskärm i sitt utövande. Använder man digital teknik i klassrummet bör den vara placerad så att det främjar samarbete mellan eleverna. Till exempel i grupprum eller på andra samlingspunkter i klassrummet. På så sätt uppstår diskussioner, de lär av varandra och de utbyter erfarenheter på ett gynnsamt sätt (Mantilla & Edwards 2019). Likt Mertalas (2017) studie samt hans granskning av tidigare forskning visar att digital teknik kan stödja barns lärande. Fördelen med att använda teknik i klassrummet bidrar ofta att öka barns motivation och engagemang, i synnerhet surfplattor och multimodala presentationer hyllas för sina motiverande aspekter (Mertala 2017). Men Mertalas (2017) studie visar också att när man undervisar små barn krävs det varierade arbetssätt för att de ska må bra och bibehålla en god fysisk hälsa.

Utifrån sin studie drar Mantilla & Edwards (2019) slutsatsen att det ligger på de vuxnas ansvar att se till att barn använder sig utav digital teknik på ett säkert- och

hälsosamt sätt. Det innebär att både föräldrar och vuxna i skolans kontext bör hålla sig uppdaterade på vad forskningen säger om hur digitala verktyg påverkar barns hälsa.

3.5 Stress påverkan på elevers hälsa

Whiting, Wass, Green och Thomas (2021) publicerade i magasinet *Mind, Brain and Education* en artikel där de belyser stress påverkan på hjärnan och inläringen hos yngre barn. Artikeln tar sin utgångspunkt i tidigare forskning.

Forskning har visat att långtidseffekter av frekvent exponering av stress har dokumenterats i hela kroppen och hjärnan. Mycket bevis tyder på att stress i tidigt liv ofta är förknippat med livslånga effekter såsom fysiska sjukdomar och psykiska besvär (Whiting et al. 2021). Dessutom poängterar Whiting et al. (2021) att exponering av tidig stress i livet stör kroppens återkopplingssystem som har som funktion att återupprätta stabilitet efter att vi utsätts för stress.

Whiting et al. (2021) diskuterar även en annan viktig punkt som kan påverka elevernas upplevda stress och på så sätt även deras lärande. Det handlar om att skapa ett motiverande och positivt tankesätt hos eleverna genom att exempelvis lägga till ordet ”ännu” till vad som skulle vara en negativ mening. Genom att lägga till ordet ”ännu” exempelvis ”du har inte gjort det ännu”, ges eleverna möjlighet till ett dynamiskt tankesätt som fokuserar på att se positivt på utmaningar i stället för att känna stress. I artikeln hänvisar forskarna till Carol Dweck (2012) som förklarar att ett dynamiskt tankesätt fokuserar mer på att se intelligens som formbart och därför är det mer sannolikt att en svår uppgift ses som en hälsosam utmaning där ett misslyckande kan förbättra sinnet. Mot bakgrund av stressen upptäckte forskare att två olika tankesätt kan påverka en individs stressrespons. Det handlar om det dynamiska tankesättet (omfamna-utmaningen) kontra det statiska tankesättet (oroa sig för utmaningen). Resultatet visade att det statiska tankesättet bidrog till att stressresponsen försvagades (Whiting et al. 2021).

4. Teoretiskt perspektiv

I den här studien har vi valt att använda oss av det salutogena perspektivet för att tolka data från intervjuerna.

Det var Aaron Antonovsky, forskare inom medicinsk sociologi som kom på begreppet *salutogenes* vilket kortfattat betyder *hälsans ursprung* (Hanson 2015). Han tyckte det var intressant att ta reda på vilken förändring som leder till ohälsa, men han tyckte det var än mer intressant att förstå hur människan kan behålla sin hälsa eller rentav stärka den trots påfrestningar hon möter i livet.

Inom det salutogena synsättet utgår man från vad som får oss att må bra.

Salutogenes förklaras som:

[...]hälsofrämjande, om omständigheter som bidrar till att personer är vid god hälsa trots att de har varit eller är utsatta för avsevärda och potentiellt sjukdomsframkallande biologiska eller psykosociala stressorer (NE u.å).

Utifrån sin forskning fann Antonovsky en tankemodell som kom att kallas KASAM, känsla av sammanhang. KASAM utgår från begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Vidare upptäckte han att människor som hade god förmåga inom dessa tre områden klarar påfrestningar bättre än de som hade lägre grad av dessa förmågor. Känsla av sammanhang kan alltså ses som ett grundfundament i det salutogena perspektivet (Hanson 2015).

För att förstå och främja hälsa menade Antonovsky att vi inte kan ta utgångspunkt i vad som är sjukt eller varför det är sjukt. Tvärtom så måste vi fokusera på vad som gör att en individ är vid god hälsa trots påfrestningar. Hanson (2015) beskriver det som en framforskad teori som består utav de tre tidigare nämnda dimensionerna:

Begriplighet: det kognitiva, intellektuella (att man förstår, har överblick och kan tolka sitt sammanhang).

Hanterbarhet: det praktiska, instrumentella (att det finns resurser, påverkansmöjligheter och förmåga att bemästra utmaningar man möter).

Meningsfullhet: det känslomässiga, affektiva (att man ser ett värde i sig själv, i andra, i det man gör, i framtiden, drivkraften att leva och att agera).

Tillsammans utgör dessa en total eller summerande upplevelse av hur människan uppfattar tillvaron (Hanson 2015 s. 117).

Teorin är relevant för vår studie eftersom det i Skollagen (SFS 2010:800) fastslås att skolpersonal, inte minst elevhälsan, ska utgå från ett salutogent perspektiv i sitt arbete med eleverna för att på så sätt stödja deras hälsa och utveckling mot utbildningens mål. Hanson (2015) poängterar att känsla av sammanhang kan vara utgångspunkt för att utforska vad som bidrar till livskvalitet, utveckling och lärande.

Enligt Bringsén & Nilsson (2019) handlar perspektivet om att se hälsa som en helhet där fyra viktiga karaktärsdrag spelar roll:

- Kroppens organsystem betraktas i samspel med varandra.
- Individens funktionsförmågor (fysiska, psykiska och sociala).
- En spirituellt dimension inkluderas.
- Samspel mellan individ och omgivning betraktas som en helhet

5. Metod och Material

Nedan kommer vi att redogöra för vårt val av metod, urval samt genomförande. Vi kommer dessutom framföra vilka etiska aspekter vi har tagit hänsyn till i vår studie. Slutligen för vi en diskussion kring vår metod, och dess för- och nackdelar.

5.1 Metodval

Vi valde att använda oss utav en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer. Det betyder att vi formulerade frågorna på förhand och att det inte fanns några färdiga svarsalternativ. Denscombe (2018) poängterar att i studier där syftet är att undersöka åsikter, uppfattningar, känslor och erfarenheter är intervju ett passande metodval. Semistrukturerade intervjuer passade vårt syfte då det var att låta de som blev intervjuade utveckla sina idéer och tala mer utförligt utifrån de ämnen och frågor som vi tog upp. Utifrån svaren ställde vi även följdfrågor för att få en djupare diskussion kring ämnet. I vår intervju utgick vi från tolv frågor som vi formulerat utifrån våra frågeställningar.

Innan vi började med intervjuerna diskuterade vi dessutom hur de skulle utföras, alltså fysiskt eller via Zoom. Denna diskussion hade vi då människor bland annat fortfarande kan tvingas stanna hemma på grund av Covid-19. Har man bokat ett möte på Zoom kan intervjuerna fortfarande fullföljas utan att studien drabbas. Det är en av fördelarna om man hade haft intervjuerna digitalt i stället för fysiskt. Efter vidare överläggning kom vi fram till att både vi och deltagarna gynnas av det personliga mötet, då man lättare kan räkna in aspekter som kroppsspråk och stämning. Därför valde vi att träffa deltagarna för fysiska intervjuer. Intervjuerna kompletterades med ljudinspelning och fältanteckningar.

5.2 Urval

Vårt mål var att intervju minst fyra grundlärare i F-3, då det är dessa årskurser som vi kommer att vara verksamma i. Denscombe (2018) menar att det finns inslag av bekvämlighet i de flesta forskares urvalsprocedurer. Då vi redan hade viss kontakt med flera pedagoger valde vi att tillämpa ett bekvämlighetsurval och

fråga de första som fanns till hands. Vi började med att tillfråga sex olika F-3 lärare, som arbetar på olika skolor i olika kommuner. Detta gjorde vi för att se eventuella skillnader mellan skolor och kommuner, samt att tre av de sex lärare som vi tillfrågade har varit våra handledare under våra tidigare praktiker. De tillfrågade lärarna har varit verksamma inom yrket i minst 15 år. Detta såg vi som en fördel eftersom de då kunde se och beskriva eventuella förändringar de gjort i undervisningen över tid.

De tillfrågade lärarna kontaktades vi via mejl där vi frågade om det fanns tid och intresse att delta i vår studie. Efter visat intresse från fyra grundlärare fick de information om studien och de etiska principerna, som bland annat innebär att de kan avbryta studien när de vill utan att det innebär negativa konsekvenser. Denna information fick deltagarna via en samtyckesblankett (se bilaga 1). När deltagarna läst igenom samtyckesblanketten så bokade vi in tider för kommande intervjuer.

5.3 Genomförande

Vi valde att utföra en så kallad pilotstudie för att försäkra oss om att våra frågor skulle fungera som vi hade tänkt samt för att vara väl förberedda på eventuella svar och följdfrågor innan studiens start. På så sätt skapas de bästa förutsättningarna för studien. Denscombe (2018) poängterar att metoden alltid bör testas i förväg i syfte att kontrollera hur bra den fungerar i praktiken. Vidare menar Denscombe (2018) att om pilotstudien visar att det finns saker som kan förbättras får man möjlighet att göra detta utan att studien påverkas. Pilotstudien utfördes över telefon med en utbildad lärare, ett par dagar innan den första bokade intervjun. Då det endast var en av oss två som utförde pilotstudien diskuterade vi efteråt vad vi kunde ändra i våra följdfrågor, samt tänka på under intervjutillfällena.

Då frågorna var av olika karaktär valde vi att mejla tio av de tolv frågorna till deltagarna ett par dagar innan intervjun. Detta för att vi ansåg att just de frågorna gynnas av mer eftertanke. Övriga frågor ville vi ha mer spontana svar, utan eftertanke. De frågor som inte är fetmarkerade är de som vi mejlade deltagarna innan intervjuerna (se bilaga 2).

När vi utförde våra intervjuer spelade vi dessutom in det som sades på en av våra mobiltelefoner. Detta val gjorde vi för att kunna gå tillbaka och analysera intervjuerna, samt för att svaren på frågorna skulle bli korrekt återgivna. De fyra intervjuerna tog mellan 15-och 45 minuter. Eftersom mobiltelefonen är säkrad med lösenord är detta ett säkert sätt att förvara data på. Denscombe (2018) betonar vikten av att data ska förvaras på ett säkert sätt och att det vid förvaring på datorer eller liknande krävs lösenord för att garantera säkerhet. Efter att vi använt och analyserat de inspelade intervjuerna kommer vi att försäkra deltagaren om att datan raderas från vår mobiltelefon, eftersom sådan data inte bör lagras längre än nödvändigt (Denscombe 2018).

För att ta del av relevant information som ljudinspelning inte kan observera använde vi oss dessutom av fältanteckningar som ett komplement. En av oss förde anteckningar samtidigt som den andra intervjuade deltagaren. Alltså deltog vi båda två i samtliga intervjuer. Denscombe (2018) skriver att fältanteckningar är ett bra komplement till intervjuer då de kan beskriva atmosfären under intervjun, ledtrådar om intentioner bakom påståenden samt den icke-verbala kommunikationen så som kroppsspråk. Detta gör att man får en så verklighetstrogen bild som möjligt av det som framkommer från intervjun. Vi upplevde däremot inte att fältanteckningarna var ett gynnsamt komplement. Detta då vi tyckte att tonläget i inspelningarna var tillräckliga för att göra tolkningar och få ett helhetsintryck av det som sades. Samtliga intervjuer genomfördes i respektive deltagares klassrum.

5.4 Bearbetning

Efter de inspelade intervjuerna transkriberade vi materialet för att möjliggöra en vidare analys. Transkribering är tidskrävande men som Denscombe (2018) menar är den värdefull för forskaren på så sätt att man får närkontakt med den insamlade datan. När vi sedan läst igenom samtliga intervjuer flera gånger, strök vi under ord som är betydelsefulla för vårt syfte. Dessa ord skrev vi sedan ned och kallade dem för nyckelord. Därefter skapade vi olika rubriker så kallade teman under varje fråga, där vi förde in våra nyckelord (se bilaga 3). Därefter gjorde vi en slutlig sammanställning, där vi sorterade nyckelorden under sju olika teman:

undervisning, värdegrundsarbete för välbefinnande, proaktivt arbete, pedagogens planering, efterfrågan i läroplanen, levnadsvillkor och förändrad undervisning över tid.

Dessa teman valde vi med utgångspunkt från våra forskningsfrågor och nyckelord. Vi hade även huvudsakliga begrepp ifrån det salutogena perspektivet i åtanke när vi formulerade våra teman och nyckelord. Detta eftersom det är vår teoretiska förankring. Materialet fungerade som underlag för vårt resultat och vidare analys (se bilaga 4). Detta gjordes dessutom för att få ett helhetsintryck av den insamlade datan.

5.5 Etiska överväganden

Det råder inga tvivel om att forskning är viktigt för samhället då det handlar om att bidra till nya kunskaper inom olika områden. Det är dessutom viktigt att känna till att det finns vissa regler som forskarna ska följa. Det går under namnet forskningsetik där fyra grundprinciper ligger till grund (Denscombe 2018).

Princip ett handlar om att deltagarnas intresse ska skyddas vilket kortfattat betyder att de inte ska lida skada genom sitt deltagande i studien.

Princip två handlar om att deltagandet är frivilligt och baserat på informerat samtycke. Informerat samtycke innebär att deltagarna har fått tillräckligt med information om forskningen för att kunna avgöra om de vill delta eller inte, samt blivit informerade om att de kan avbryta deltagandet när de önskar.

Tredje principen syftar till att forskaren ska arbeta på ett öppet och ärligt sätt såsom att låta människor veta att de är forskare, vad deltagarnas roll är samt syftet med studien.

Princip fyra hänvisar till den nationella lagstiftningen. Det kan exempelvis handla om upphovsrätt och dataskyddslagar som styr forskaren att hålla sig inom lagen. Forskaren bör även säkerställa att den insamlade datan försvaras på ett säkert sätt. Denscombe (2018) poängterar att forskningsetiken tidigare uppmärksammades främst under datainsamlingsfasen men att det nu finns en medvetenhet bland

forskare som förväntas att förhålla sig till dessa principer under forskningsprocessens alla faser.

Innan vi genomförde våra intervjuer skickade vi ut samtyckesblanketten som innehöll information om oss, studien och dess syfte. I information framkom även hur vi under studiens gång förhåller oss till de etiska principerna.

Efter att deltagarna tagit del av informationen fick de välja om de ville ge sitt samtycke att delta i studien samt bli inspelade. Skola likaså deltagare kommer att vara anonyma. Detta är ett etiskt övervägande vi gör för att skydda deltagarnas identitet. Det inger också en trygghet hos deltagarna som i sin tur leder till att de ger så ärliga svar som möjligt.

5.6 Metodkritik

En viktig lärdom vi tog med oss från pilotstudien var att som intervjuare våga ge deltagaren tid att fundera på ett svar genom att endast lyssna när man ställt en fråga. Ett vanligt råd till forskare är att man ska sträva efter att minimera sin inverkan på resultatet genom att inta en neutral och passiv hållning (Denscombe 2018). Under pilotstudien kunde detta upplevas som lättare sagt än gjort då man gärna vill bekräfta deltagarens svar på ett eller annat sätt. Därav gynnades vi av den lärdomen innan studiens början, för att få så tillförlitliga svar som möjligt. Samtidigt hade vårt metodval gynnats av att utföra flera pilotstudier innan första intervjun. Detta då vi själva upplevde att den sista av våra intervjuer flöt på bäst med de bäst lämpade följdfrågorna.

Eftersom vi valde att spela in intervjuerna betyder det att vi dessutom behöver transkribera ljudinspelningarna. Transkribering är tidskrävande men gynnsamt för analysen då man har ett konkret material att analysera.

Med tanke på att man intervjuar människor med tidigare erfarenheter och känslor, kan svaren påverkas av vilken dagsform deltagaren har. Det betyder att svaren kan variera beroende på exempelvis veckodag och tid på dygnet. En annan aspekt som kan ha betydelse för resultatet är om-eller hur vi ställer våra följdfrågor till

deltagarna. Beroende på deras svar på intervjufrågorna ställde vi följdfrågor som var passande i stunden, därför blev svaren mer- eller mindre utförliga.

Som tidigare nämnt upplevde vi att våra fältanteckningar var överflödiga när vi skulle sammanställa resultatet. Detta noterade vi när vi började analysera transkriberingarna från våra intervjuer. Med facit i hand hade det varit mer gynnsamt om vi båda endast fokuserat på själva samtalet, utan att föra fältanteckningar. Detta hade troligtvis gett oss bättre förutsättningar att ställa mer gynnsamma följdfrågor.

6. Resultat

Nedan kommer vi att presentera vårt resultat från studien (se intervjufrågor bilaga 2). Resultatet redovisas utifrån teman, som i sin tur utgår från våra två forskningsfrågor. Under varje tema redovisas ett sammanfattande resultat samt citat från våra intervjuer. Eftersom deltagarna ska vara anonyma har vi valt att ge dem kodnamn, L1-L4.

Nedan börjar vi att redovisa resultatet utifrån vår första forskningsfråga:
Hur arbetar lärarna med begreppet hälsa utifrån det centrala innehållet i biologi som är:

[...]betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra?

6.1 Undervisning

De nyckelord som framkom tydligast under temat undervisning var:

- Kroppen
- Kroppsdelar
- Sinnena
- Ämnesintegrerat med idrott
- Samtal om relationer

Samtliga fyra deltagare beskriver att de jobbar tematiskt med området kroppen och att de främst använder sig av film, bilder och arbetsböcker i undervisningen.

När vi jobbar med kroppen så utgår vi från en film som heter "kött på benen"...den är faktiskt rätt så rolig..den gillar dom... där är det konkreta tips och dom beskriver hur det funkar när maten går igenom magen. (L1)

Vi använder oss mycket av film, mycket filmer, mycket bilder och figurer och sådär. (L4)

Resultatet visar att kroppsdelarnas namn och experiment om sinnen utgör en stor del av undervisningen i ”tema kroppen”. Flera av deltagarna poängterar att de även arbetar mycket med begrepp på lektionerna under temat.

Jag har haft lite om sinnen till exempel. Då har vi haft till exempel någon omgång rent fokus en hel dag på sinnen där eleverna har fått gå runt på olika stationer ...[...] sen när man har jobbat med kroppsdelarna så kan det vara att man har tittat på sin kropp, hur ser jag ut och vad heter de olika kroppsdelarna? (L3)

[...]då kör vi ju under en period nu ungefär 1 eller 2 lektioner i veckan där vi jobbar just med kroppen och hälsa...och det blir ju under ett antal veckor för vi ska ju gå igenom sinnen och luftens egenskaper och kroppsdelar och plus att vi...kollar på lite filmer på UR där det är ett par barn som pratar om just hälsa...och då är det motion, mat och sömn[...] sen utgår vi från det och diskuterar. (L2)

Samtliga deltagare nämner även i intervjuerna att området hälsa är i samröre med idrotten. Nedan beskrivs två utvalda citat.

Ja, jag tänker att det är så mycket samröre med idrotten också, för där ligger ju en viss del också på idrotter just med hälsa och rörelse...[...]sen kan man ju alltid ha ännu mer tillsammans med idrotten och den här NO:n...(L3)

Vi kör ju detta i lite kombination med gympan...vi alternerar det lite för att det är så trångt i hallen liksom... men ibland har vi jobbat med allemansrätten och även lite hälsa där med[...] (L2)

Tiden de lade på området hälsa visade sig variera från 1-2 veckor till 6-7 veckor men samtliga lade denna tid på “temat kroppen”.

6.2 Värdegrundsarbete för välbefinnande

Deltagarna i studien var eniga om att undervisningen om hälsa när det kom till [...]betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra. (Skolverket, 2019) är aspekter man i skolan arbetar med dagligen. Sociala

relationer var den aspekt som främst betonades, både i och utanför klassrummet. De främsta nyckelorden som framkom var:

- Sociala relationer
- Må bra

Lärarna som deltog i studien betonade att hälsa handlar om att man ska må bra, både fysiskt och psykiskt. Det framkom även att god hälsa bör ses som en helhet och att det är viktigt att undervisa både teoretiskt och praktiskt om ämnet. Detta menade lärarna gav de bästa förutsättningar för en god hälsa hos eleverna.

Då ser jag helst helheten! Det ska va både att de mår bra i sig själva...de ska må bra i en gemenskap.... och de ska då kunna må bra i sin kropp... att de har ätit och sovit...att de rör på sig... får vara ute, få syre, och får bra luft.... alla de där grejerna som påverkar. (L1)

Som tidigare nämnt var sociala relationer en återkommande aspekt, som betonades som extra viktig att arbeta med. Sociala relationer och dess innebörd är det nyckelord som framkommit flest gånger i våra intervjuer.

Som skolan är idag så tycker jag ju sociala relationer måste vi ha mycket fokus på.[...]det tappas jättemycket och jag kan inte säga var det tappas, om det är samhället i stort men vi får lägga jättemycket tid på sociala relationer. (L3)

[...]då är det de sociala tycker jag...det är nummer ett. Och den biten kommer ju in hela tiden...liksom hur man ska vara mot varandra för att vara en bra kompis...vid konflikter pratar man om det...och förbygga och hur man ska vara mot varandra...så det är nog den största biten egentligen. (L2)

[...]sen får man ju in väldigt mycket i det för jag menar att fritidssysselsättningar får du ju också socialt som du mår bra utav. Många har ju liksom vänner där[...](L4)

L1 ger exempel på hur hen arbetar med de sociala relationerna tillsammans med eleverna.

Sen när det gäller de sociala relationerna så finns det bra böcker här...”Gnissel i klassen”, “Gnissel i förskoleklassen” och dom är jättebra! Då utgår det från en klass och det är små vardagliga saker...till exempel i omklädningsrummet...och då händer det något där och så är det frågor till...varför hände det så?...eller hur känns det då?...Hur mår du då när detta händer?...osv. (L1)

6.3 Proaktivt arbete

Under temat proaktivt arbete var de mest förekommande nyckelbegreppen:

- Dialog
- Föräldrakontakt
- Paus i undervisning

Inskolning i att fungera i en gemenskap samt att föra dialoger i olika sammanhang är aspekter som deltagarna räknar in i det proaktiva arbetet för hälsan. Likaså poängteras att dialog och bra samarbete med föräldrarna är en förutsättning för elevernas välmående. Att ha föräldrarnas förtroende förenklar arbetet för pedagogerna.

Vi kan ju lägga grunden i skolan och berätta för dom och prata om det. Men sen är det ju väldigt mycket föräldrarna som styr ju, alltså just när det kommer till hälsa ju. (L4)

Är det så att man inte har föräldrarna med sig eller deras förtroende eller deras mandat att jag får agera och ingripa, då blir det jättesvårt...upplever jag det som. För om det skulle bli en konflikt mellan mig och föräldrarna så är det ju...det går!...att ändå hitta en gyllene väg...men för barnens skull!....så är det ju absolut bäst om föräldrarna kan stötta upp med att...”Nu litar vi på pedagogen”...så att man inte underminerar pedagogen[...]Så det är jätteviktigt att man får med sig föräldrarna. (L1)

I det dagliga arbetet för hälsan tas även avbrott upp i form av rörelsepåuser och mindfulnessövningar.

[...]ett material som heter “Klara färdiga blunda” och här sitter man själv och den funkar...dom tycker om det...för att varva ner och komma till ro och att dom ska kunna använda det själva till exempel när dom ska sova. Ett verktyg som de ska kunna använda när de ska komma till ro. Målet är att dom ska ha en plats dit dom kan komma och landa. (L1)

[...]rörelsepåuser är något som vi jobbar med hela tiden och inte bara under dessa 7 veckor. Det gör att de kan koncentrera sig bättre. (L2)

Samtliga deltagare uttrycker att barn behöver motion för att må bra. En av deltagarna nämner att det är viktigt att ha någon form av fritidsaktivitet, eftersom de då har fysiska förutsättning till ett gott mående. Att välmående är personligt och att man kan må bra på flera olika sätt är något som sägs av flera i studien.

6.4 Pedagogens planering

När vi tog ut nyckelbegrepp med koppling till pedagogens planering visade det sig att de främst förekommande begreppen var:

- Pedagogisk planering
- Centralt innehåll
- Kunskapskrav

Flera av deltagarna beskriver att de vid terminstart arbetar fram en grovplanering som omfattar alla arbetsområden under hela läsåret. Samtliga deltagare poängterar sedan att de tar hjälp av det centrala innehållet, syftestexten samt kunskapskraven i sin planering av det aktuella arbetsområdet.

Vi gör ju alltid så när vi jobbar med någonting...nu har vi på hela skolan har vi en grovplanering där vi har gått igenom allt centralt innehåll och alla kunskapskrav där vi har tillsammans planerat upp vad man gör i 1:an, 2:an och 3:an för att säkerhetsställa att vi får med alla områden och allt centralt innehåll. (L2)

Särskilt då vid terminstart. Vi lägger upp att nu har vi dom här målen och nu har vi dom här temana som vi ska jobba med[...] Men vid början av terminerna

stämmer vi av och kollar så vi har allting med. Vi gör typ av områdesplaneringar.
(L1)

Alla deltagare påpekar att de planerar i arbetslag, vilket de ser som fördelaktigt. Tre av fyra deltagare uttrycker att läroplanen är tolkningsbar och att man därför har stor nytta av diskussionerna i arbetslaget, i strävan efter samsyn.

[...]så pratar ju vi i arbetslaget vad tänker vi och så...Så att man landar i något gemensamt. För det är ju så med läroplanen att man kan tolka den, den är väldigt tolkningsbar så därför tycker jag att det är jätteviktigt att ha en diskussion[...] i till exempel ett arbetslag då. (L3)

Resultatet visar alltså att deltagarna har stor hjälp av läroplanen i sin planering.

Nedan kommer vi att presentera en sammanfattning av resultatet som svarar på vår andra forskningsfråga som är: Hur anser lärarna att det centrala innehållet i biologi skulle kunna utvecklas när det gäller hälsobegreppet?

6.5 Efterfrågan i läroplanen

Deltagarna ansåg att vissa aspekter skulle kunna läggas till i läroplanen för att göra hälsoundervisningen komplett. Nedan beskrivs de främst förekommande begreppen:

- Psykisk ohälsa/stress
- Hantering av digitala verktyg
- Puberteten

Tre av fyra deltagare påpekar att elever blir stressade av flera olika orsaker. Det kan exempelvis vara av digitala verktyg och av föräldrar som är stressade. En deltagare påpekar också att eleverna idag är i skolan långa dagar vilket kan påverka deras psykiska hälsa. Tre av fyra deltagare menar att eleverna hade gynnats av undervisning om hur de ska hantera digitala verktyg i syfte att undvika stress.

Det är så mycket som pockar på oss idag[...]barnen här i denna ålder behöver hjälp med att begränsa det annars blir det en ohälsa.[...]Det behöver inte bara vara en nackdel men man ska lära sig att hantera det. (L3)

[...]där under sociala relationer får man in lite med stress och lite sådana saker. Alltså den psykiska ohälsan. Det är i så fall att dom skulle kanske mera markerat det för det är ju viktigt för många idag[...] för det finns ju många av barnen idag som är stressade över saker[...]och sen är det ju också med mobiler och så, jag tror att det väger in att de blir stressade över allting som händer och vad alla gör och så. (L4)

En av deltagarna ville att undervisningen om puberteten skulle läggas till i de tidiga åldrarna. Detta då vissa barn kommer in i puberteten redan i årskurs 3.

[...]kanske det här med pubertet och den här biten...det ligger ju ofta på mellanstadiet av naturliga skäl då men vi känner att vi vill för det är alltid enstaka som är där redan i 3:an och att man behöver prata om det här med. (L2)

6.6 Levnadsvillkor

Deltagarna menar att de märker tydligt när det förekommer brist på de levnadsvillkor som benämns i det centrala innehållet i biologi. Det visas på olika sätt, bland annat:

- Trötthet
- Koncentrationssvårigheter
- Ledsna barn
- Oro
- Stress
- De hamnar i konflikter
- Övervikt

Då brukar det ofta vara...att vi får ledsna barn. Vi får barn med inlärningssvårigheter[...]Ofta hamnar man i konflikter med kompisar...man är

trött...man äter kanske inte riktigt och då blir det andra bekymmer. Dom blir hängiga...frånvarande...ledsna...orkeslösa...koncentrationssvårigheter. (L1)

Det märker man ju rätt tydligt tycker jag[...]de har svårt att fokusera och det kan vara både sömn och mat[...]framför allt tycker jag man märker det tydligare på de här små barnen. Så att kunna fokusera och så ser man att dom är trötta (L3)

Man märker barn som är överviktiga kan man ha koll på liksom[...]sociala relationer gör vi ju så här trygghetsenkäter[...]om man har någon eller om man umgås med någon utanför skolan. (L4)

Här menar deltagarna också att det största ansvaret ligger på föräldrarna när det gäller att se till att eleverna kommer mätta, utsövda och rena till skolan.

Men sen är det ju väldigt mycket föräldrarna som styr ju, alltså just när det gäller hälsa[...]Vi kan ju prata med dom och dom vet ju vad som är bra men sen om föräldrarna tycker att dom ska göra vissa saker eller äta godis varje dag eller så, då finns det inte så mycket men man tänker ju i alla fall att de kan få saker med sig (L4)

Tre av fyra deltagare tyckte att de hade tillräckligt med kunskap för att kunna undervisa om dessa levnadsvillkor för en god hälsa. De menar att det på denna nivå är enkelt att läsa in sig på det eventuella området.

En deltagare uttryckte sig att hen ständigt behöver förnya sina kunskaper inom alla områden, bland annat hur de digitala verktygen påverkar hälsan.

6.7 Förändrad undervisning över tid

Samtliga deltagare upplever att dagens undervisning om hälsa fokuserar mer på helheten. De poängterar att undervisningen förr var mer ingående på exempelvis kroppsdelar, blodomlopp, organ och deras funktion. En av deltagarna poängterar dessutom att man som pedagog får vara mer omhändertagande idag till skillnad från förr.

Mer till relationer! Mycket mer...vi behöver lägga mer till på relationsbiten för att de ska må bra. Och vi blir mer omhändertagande...alltså...kanske lite mer "Mamma"[...] (L1)

[...]förr att man var lite mer detaljerad som så att man skulle lära sig namn på olika delar och sådant ju[...]man hade nog inte lika stort fokus på hälsa så innan heller. (L4)

[...]hälsa kan jag knappt minnas var med[...]men det är mer fokus på hälsa idag tycker jag i ämnet och det tror jag är bra. (L3)

Slutligen visar resultatet att deltagarna i studien är överens om att de får lägga mycket fokus på de sociala relationerna i dagens skola.

7. Sammanfattande analys

När vi analyserar vårt resultat kommer vi som tidigare nämnt ta hjälp av det salutogena perspektivet.

Samtliga deltagare poängterade att hälsa handlar om att må bra i sin helhet, både fysiskt och psykiskt. Detta är i enlighet med det salutogena synsättet som menar att man betraktar människan som en helhet ur ett hälsoperspektiv.

När deltagarna berättar hur de undervisar om det centrala innehållet i biologi framkommer det av resultatet att de lägger mest tid på organsystemet och dess funktion. De beskriver att de arbetar med tema kroppen, och att de lägger mest tid på kroppsdelarna och sinnen. Det betyder att eleverna främst får lära sig begrepp kopplade till temat och mindre om begreppens innebörd, det vill säga dess funktioner. Hanson (2015) menar att om människan ska må bra och känna välbefinnande räcker det inte med att bara bry sig om en av de fyra karaktärsdragen.

En av deltagarna ger exempel på hur hen arbetar med sin hälsoundervisning i enlighet med det salutogena perspektivets fyra karaktärsdrag. Hen ger exempel så som rörelsepåuser i undervisningen (individens funktionsförmågor), begreppsuppfattning (kroppens organsystem), diskussionsövningar för de sociala relationerna (samspel mellan individ och omgivning) samt meditation (spirituella). Genom att stärka barns kontakt med sina inre känslor, deras delaktighet i vardagen samt se till att de har ett socialt nätverk främjas känslan av sammanhang och därmed barnets upplevda hälsa (Antonovsky 1991).

Alla deltagare betonar betydelsen av de sociala relationerna. Samtliga menar att arbetet med de sociala relationerna är något de ständigt behöver jobba med, mer nu än förr. Som vi skrev under rubriken *pedagogens roll för hälsan* är känsla av sammanhang och att få tillhöra en gemenskap en hälsofrämjande faktor. Genom att undervisa både teoretiskt och praktiskt om betydelsen av sociala relationers påverkan på hälsan, skapar man goda förutsättningar för välmående hos eleverna. Antonovskys tankemodell KASAM (känsla av sammanhang) består av tre

dimensioner som tidigare nämnt är meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Meningsfullhet ses som den viktigaste dimensionen, där det som ger drivkraft och motivation finns. Det är två viktiga faktorer när det kommer till lärandet.

Att utläsa av resultatet påpekar samtliga deltagare i studien att dialoger är ett gynnsamt sätt att arbeta hälsofrämjande. Genom att lyssna på elevernas tankar och åsikter samt bekräfta dem, skapar man förtroende och eleverna känner sig sedda och betydelsefulla. Det skapar självkänsla hos eleverna, vilket är viktigt för välmåendet (Gustafsson 2009).

En av deltagarna beskriver att pedagogens roll numera även handlar om att vara mer omhändertagande och ha en mer "mammaroll". Detta kan ses som ytterligare exempel på varför meningsfullhet ses som den viktigaste dimensionen. För att eleverna ska känna att de ingår i ett sammanhang är det viktigt att de blir sedda, känner sig betydelsefulla och uppskattade vilket i sin tur gör att de känner tilltro till sin egen förmåga och till sitt eget värde (Hanson 2015).

Utifrån resultatet menar deltagarna att många elever idag upplever stress och psykisk ohälsa i olika kontexter. Det kan vara både i- och utanför skolan. De menar att eleverna hade gynnats av att bli undervisade om hur stress, psykisk ohälsa och hög användning av digitala verktyg påverkar deras hälsa. Deltagarna beskriver att det handlar om att lära sig hantera stress och den digitala användningen, så att det inte blir ohälsosamt. De menar att det bör göras både teoretiskt och praktiskt. Hanterbarhet är ytterligare en dimension inom det salutogena perspektivet, som handlar om att kunna bemästra och påverka olika situationer man ställs inför. Enligt Hanson (2015) har begreppet en betydande funktion inom pedagogiken och lärandet. Han drar även en parallell mellan hanterbarhet och "learning by doing" på så sätt att det innebär att färdighet övas genom att praktisera den. Ett bra exempel på hur man kan undervisa genom att praktisera ger en deltagare när hen beskriver hur de arbetar med mindfulness i klassrummet. Hen menar att detta ger eleverna ett verktyg som de kan använda för att hantera stress i olika situationer.

Det bör alltid finnas ett syfte med varför eleverna ska utföra och undervisas om vissa områden. Detta syfte behöver kommuniceras på ett sätt som blir förståeligt och meningsfullt för eleverna. En undervisning som är strukturerad, anpassad till elevernas nivå och ålder samt som ger förutsättningar för eleverna att påverka leder till begriplighet och förutsägbarhet. Det i sin tur inverkar positivt på elevers hälsa (Hanson 2015). Begriplighet är den tredje dimensionen i det salutogena perspektivet som tillsammans med hanterbarhet och meningsfullhet utgör grunden för känsla av sammanhang (KASAM). Känsla av sammanhang är fundamentet inom perspektivet, och utgör grunden för en god hälsa.

8. Slutsatser och diskussion

Syftet med denna studie var bland annat att ta reda på hur lärare arbetar med det centrala innehållet i biologi: [...]betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra. Genom intervjuer med verksamma lärare ville vi dessutom utforska om, och i så fall hur de ansåg att det centrala innehållet kunnat utvecklas. Detta för att eventuellt undervisa om nutida utmaningar som dagens samhälle skapar när det gäller individers hälsa. Idag ses barn och ungdomar mer sällan fysiskt på fritiden jämfört med förr. Vi tänker att det gör att de går miste om en viss social kompetens som man får träna på när man umgås med andra. Förr var det vanligare att barn träffades och ägnade sig åt aktiviteter såsom åka inlines, dunkgömme och tafatt vilket både ger motion och social träning. Detta är två viktiga komponenter för en god hälsa (Banville et al. 2020, Nessel et. al 2018).

Till skillnad från förr tror vi att dagens barn och ungdomar är mer stillasittande, då de spenderar betydligt mer tid framför digitala verktyg såsom dator och mobiltelefoner. Det kan i sin tur leda till övervikt och dåliga sömnrutiner vilket är ohälsosamt (Mertala 2017).

Gemensamt för deltagarna visade sig vara att de ansåg sig behöva lägga mest tid och vikt på de sociala relationerna. Vår uppfattning är att det är en konsekvens av dagens digitala samhälle samt stressade-och självupptagna föräldrar. Med det menar vi att många av dagens föräldrar ägnar mer tid åt sig själva än att knyta an till sina barn genom gemensamma aktiviteter vardagen. Samtidigt visar resultatet att deltagarna planerar sin undervisning om hälsa utifrån "tema kroppen". I tema kroppen läggs det mycket fokus på att undervisa om kroppsdelarna och sinnen. Detta kan bero på formuleringen i kunskapskraven som är:

Eleven berättar också om några av människans kroppsdelar och sinnen, och diskuterar några faktorer som påverkar människors hälsa (Skolverket 2019, s. 168).

Utifrån denna formulering kan man tolka det som att människans kroppsdelar och sinnen är primära i hälsoundervisningen, och att faktorer som påverkar hälsan blir

sekundära. Däremot poängterar samtliga lärare att arbetet med de sociala relationerna är något som ständigt pågår, både i- och utanför klassrummet. Det ser vi som positivt då de sociala relationerna har stor betydelse för välmåendet (Nesset et. al 2018). De menar att detta arbete kan kopplas till del 1 i läroplanen som är skolans värdegrund och uppdrag. Det ställer oss däremot frågande till om eleverna verkligen får en djupare förståelse till *varför* de sociala relationerna är viktiga, och att det inte bara blir ett görande?

I Skollagen (SFS 2010:800) fastslås att svenska skolan ska präglas av ett salutogent synsätt, där begriplighet är ett av flera grundläggande begrepp. Det är just detta som innebär att det är viktigt att eleverna förstår varför de ska göra- eller lära sig vissa saker (Hanson 2015). För att befästa den teoretiska kunskapen är det också viktigt att praktisera den. Vi tänker att det kan göras genom gruppstärkande övningar samt att man som pedagog är uppmärksam utanför klassrummet när händelser som kan ses som lärsituationer inträffar. Vi menar alltså för att all undervisning i skolan ska vara så gynnsam som möjligt krävs det att undervisningen genomförs både teoretiskt (om) och praktiskt (genom).

Tidigare forskning visar att goda sociala relationer och känsla av samhörighet har en positiv inverkan på hälsan. Forskare menar att goda relationer mellan lärare och elever samt elever emellan är nyckeln till en god hälsa (Nesset et al. 2018). Vi vet även att god hälsa ger bra studieresultat och just därför är ämnet så viktigt att undervisa om (Specialpedagogiska myndigheten 2019).

Precis som lärarna i studien tycker vi att undervisningen i biologi hade blivit mer tidsenlig om betydelsen av *stress* och *digitala verktyg* hade lagts till i biologins kursplan som två centrala begrepp. Eftersom sociala mediers användning ökar i takt med den psykiska ohälsan bland unga i samhället (Folkhälsomyndigheten 2017), ser vi att det behöver ske en förändring. Vi tycker att skolan är en lämplig plats att uppmärksamma dessa aspekter då barn och ungdomar tillbringar många timmar om dygnet i skolans kontext. Det ger pedagoger och övrig skolpersonal en ypperlig chans att undervisa främjande kring dessa viktiga hälsoaspekter.

Genom denna studie har vi fått möjlighet att ta del av lärares erfarenheter i undervisningen. Vårt resultat är enligt vad tidigare forskning visar, att flera aspekter har betydelse för hälsan och inte minst de sociala relationerna. Vidare har vår grundtanke om relationernas betydelse för hälsan och lärandet bekräftats. Det bör ligga i lärares intresse att hålla sig uppdaterad om den senaste forskningen kring ämnet då skollagen (2010:800) slår fast att utbildningen ska vila på vetenskaplig grund. För att eleverna ska må bra och kunna göra hälsosamma val behöver vi lärare undervisa om-, genom- och för betydelsefulla aspekter när det gäller hälsan.

Lärarna i studien påtalar att de gärna sett att undervisning om att hantera digitala verktyg och stress ska ingå i biologins kursplan för att belysa ytterligare två aspekter som påverkar hälsan (Mantilla & Edwards 2019, Whiting et al. 2021). Med utgångspunkt från detta hade vidare forskning med fördel kunnat föras kring digitala verktyg- och stress påverkan på hälsan och lärandet hos svenska elever. Det hade varit intressant att ta del av en studie som undersöker resultatet av uteslutning av digital användning på fritiden i utbyte mot en timme daglig fysisk aktivitet. Detta för att se om- och hur det hade påverkat eleverna i skolan. Då studier visar att den psykiska ohälsan ökar bland unga i det svenska samhället hade en sådan här undersökning bidragit till forskningen.

Avslutningsvis går det inte att nog poängtera att en god hälsa är en förutsättning för lärande!

9. Referenser och bilagor

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Banville, D., Dyson, B., H Kulinna, P. & Stylianou, M. (2020). *Classroom teachers' and administrators' views of teaching health and physical education*. *European Physical Education Review*, 26:2, 448–464. DOI: 10.1177/1356336X19867731
- Bremberg, S. & Eriksson, L. (2012). *Investera i barns hälsa*. Stockholm: Gothia Förlag.
- Bringsén, Å & Nilsson Lindström P. (2019). *Hälsopromotion i teori och praktik - olika arenor och målgrupper*. Stockholm: Liber.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (Fjärde upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten (2020). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>
- Folkhälsomyndigheten (2017). *Skolbarns hälsovanor*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/>
- Goncalves Simoes Soares. A., Estanislau G., Brietzke. E., Lefèvre F., Affonseca Bressan. R. (2014). *Public school teachers' perception about mental health*. [Elektronisk resurs] National Institutes of health.
- Graham. A., Phelps. R., Maddison C. & Fitzgerald. R. (2011). *Supporting children's mental health in schools: teacher views*, *Teachers and Teaching*, 17:4, 479–496, DOI: 10.1080/13540602.2011.580525
- Gustafsson, L, H. (2009). *Elevhälsa börjar i klassrummet*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Hanson, A. (2015). *Salutogen kultur: Från värdegrund till verksamhetsnytta*. Lettland: Livonia print.
- Haraldsson. K., Isaksson. P. & Eriksson. M. (2017). *'Happy when they arrive, happy when they go home' – focusing on promoting children's mental health creates a sense of trust at preschools*, *Early Years*, 37:4, 386–399, DOI: 10.1080/09575146.2016.1191442
- Mantilla, A., Edwards, S. (2019). *Digital Technology Use by and with Young Children: A Systematic Review for the Statement on Young Children and Digital Technologies*. *Journal of Early Childhood*, 44:2, 182-195, DOI: 10.1177/1836939119832744
- Mertala, P. (2017). *Digital Technologies in Early Childhood Education -- A Frame Analysis of Preservice Teachers' Perceptions*. *Early Child Development and Care*, 189:8, 1228-1241, DOI: 10.1080/03004430.2017.1372756

Nationalencyklopedin (2020). Malmö: NE Nationalencyklopedin AB

Neset Mælan E., Eikeland Tjomsland. H., Samdal O. & Thurston. M. (2020). *Pupils' Perceptions of How Teachers' Everyday Practices Support Their Mental Health: A Qualitative Study of Pupils Aged 14–15 in Norway*, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64:7, 1015–1029, DOI: 10.1080/00313831.2019.1639819

Phelps, R. Maddison, C & Fitzgerald, R (2011). *Supporting children`s mental health in schools: teacher views. International Study Association on Teachers and Teaching (ISATT)*, 17:4, 479–496, DOI: 10.1080/13540602.2011.580525.

Savari. L., Shafiei. M., Allahverdipour. H. & Matlabi (2018). *Analysis of the third-grade curriculum for health subjects: Application of Health Education Curriculum Analysis Tool*, *Journal of Multidisciplinary Healthcare* 2018:11 205–210, DOI: 10.2147/JMDH.S152454.

Skolverket (2019) *Läroplan för grundskolan, förskoleklass och fritidshem*. Stockholm: Skolverket

Specialpedagogiska myndigheten (2019). *Elevhälsa*.<https://www.spsm.se/stod/elevhalsa/>

Vamos, D S., Xie, X. & Yeung, P. (2020) *Effects of a Health Education Course on Pre-Service Teachers' Perceived Knowledge, Skills, Preparedness, and Beliefs in Teaching Health Education*. *Journal of school health*, 90, 224-233. DOI: 10.1111/josh.12868

Wheaton, Anne G., Chapman, Daniel P., Croft & Janet B (2016). *School Start Times, Sleep, Behavioral, Health, and Academic Outcomes: A Review of the Literature*. *Journal of School Health*, 86:5, 363–381, DOI: 10.1111/josh.12388

Whiting B.S., Wass V. S., Green S., Thomas S. C. M. (2021) *Mind, Brain and Education. Stress and Learning in Pupils: Neuroscience Evidence and its Relevance for Teachers*. 15:2, 177-188, DOI: 10.1111/mbe.12282

Hej! (Bilaga 1)

Våra namn är Anna Tillberg och Frida Mattsson och vi är två studenter på lärarprogrammet F-3 på högskolan i Kristianstad. Just nu ska vi skriva vårt examensarbete där syftet är att ta reda på hur lärare i grundskolan arbetar med begreppet hälsa med utgångspunkt i biologins centrala innehåll: *“betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra”*.

Metoden vi kommer att använda oss av är intervjuer och vi räknar med att de tar cirka 30-40 minuter per intervju. Efter intervjuerna kommer vi att sammanställa resultaten med hjälp av en sammanfattande analys. Målet med studien är att belysa olika arbetssätt och eventuella brister i det centrala innehållet i förhållande till vad forskningen visar att en god hälsa innebär. En god hälsa är en förutsättning för goda studieresultat, därför tycker vi att denna studie är relevant. Vår ambition är att intervjua fyra grundlärare som är verksamma på olika skolor och i olika kommuner.

Våra intervjuer kommer att spelas in på våra mobiltelefoner som är försedda med kodlås för att upprätthålla säkerheten. Du som deltar i studien kommer att vara anonym och den insamlade datan kommer endast att användas i vår studie. När vårt arbete är godkänt kommer de inspelade intervjuerna att raderas.

Du som deltagare kommer att få ta del av studien, och du kan när du vill välja att avbryta ditt deltagande utan vidare konsekvenser. Vi kommer att förhålla oss till de forskningsetiska principerna som du kan läsa mer om via länken:

https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf

Vid eventuella frågor är du välkommen att kontakta oss på våra mailadresser som är: Fridamattsson88@gmail.com eller annz.eviz@hotmail.com.

Genom ditt deltagande bidrar du till ett delgivande av arbetssätt när du behandlar det centrala innehållet i biologi.

Jag har läst och förstått den skriftliga information som jag har fått om studien, och jag samtycker att delta i projektet

Datum, ort.

Underskrift deltagare

Datum, ort.

Underskrift studenter

Intervjufrågor (Bilaga 2)

- 1. Hur skulle du definiera begreppet hälsa?**
- 2. Vad anser du vara viktigast för att elever ska bibehålla en god hälsa?**
3. Hur tar du hjälp av läroplanen i din planering av området hälsa med fokus på biologins centrala innehåll?
4. Vilka områden inom No brukar du/ni lägga mest tid på? Motivera varför.
5. Ungefär hur mycket tid brukar du/ni lägga på området hälsa? (det centrala innehållet)
6. Kan du ge något eller några exempel på hur du undervisar när du behandlar det centrala innehållet i biologin?
7. Finns det något inom ämnet som du tycker man bör lägga mer tid på än något annat?
8. Finns det något inom ämnet som du tycker bör tas bort eller läggas till i det centrala innehållet (hälsoundervisningen)?
9. Anser du att undervisningen om hälsa får tillräckligt stort utrymme i läroplanen? Motivera.
10. Finns det något inom ämnet som du känner att du hade behövt mer kunskap om?
11. Hur märker du om det förekommer brist på dessa levnadsvillkor hos eleverna? (mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer)
12. Hur har din undervisning förändrats över tid inom ämnet?

(Bilaga 3)

| | | |
|--|--|--|
| 1. Hur skulle du definiera begreppet hälsa? | | |
| <p>Nyckelord L1 Allt som gör att en människa mår bra Allt som påverkar välbefinnandet Både fysiskt och psykiskt</p> <p>Nyckelord L3 Rörelse Äta Sova Må bra Personligt</p> | <p>Nyckelord L2 Hälsa Ingår i idrott o hälsa Ihop med kroppen Sömn Aktivitet Psykiskt också idrotten</p> <p>Nyckelord L4 Motion Allting Må bra Psykisk hälsa Fysisk hälsa Kroppen Mat Vänner</p> | <p>Tema Fysiskt: Ingår i idrott o hälsa Aktivitet Idrotten Rörelse Motion Äta Psykiskt: Allt som påverkar välbefinnandet Både fysiskt och psykiskt Psykiskt också Sömn Vänner Stress Begrepp: Ihop med kroppen Hälsa</p> |

| | | |
|--|--|---|
| 2. Vad anser du vara viktigast för att elever ska bibehålla en god hälsa? | | |
| <p>Nyckelord L1 Helheten Mår bra i sig själva Må bra i en gemenskap Må bra i sin kropp Ätit och sovit Rör på sig Vara ute och få syre</p> <p>Nyckelord L3 Undervisning Informerar Teoretiskt Praktiskt</p> | <p>Nyckelord L2 Mår bra här i skolan Har roligt varje dag Kombination av idrotten</p> <p>Nyckelord L4 Ha någon Fritidsaktivitet Matvanor Må bra Fysiska förutsättningar Berätta/Prata om Föräldrarna</p> | <p>Tema Välbefinnande: Helheten Mår bra i sig själva Må bra i en gemenskap Må bra i sin kropp Har roligt varje dag Att ha någon/socialt Aktivitet: Rör på sig Vara ute och få syre Kombination av idrotten Fritidsaktivitet Undervisning Prata om Teoretiskt/praktiskt Matvanor</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | Socialt Vänner | |
| 3. Hur tar du hjälp av läroplanen i din planering av området hälsa med fokus på biologins centrala innehåll? | | |
| <p>Nyckelord L1 Läroplanen Början av terminen Centrala delarna Vart man befinner sig Samspel mellan de andra klasserna Mycket innehåll i en läroplan Spalta upp Målen om hälsa-dagligen Djupdykningar tex om kroppen-teman Utedagar Idrott Bad Kompissamtal Det sociala- dagligen</p> <p>Nyckelord L3 Centralt innehåll Hur uppnå mål Hur jobba med Syftet Viktigt Pedagogisk planering Elevernas kunskapsmål Jätteviktig Diskussion Gemensam Arbetslag Tolkningsbar Grovplanering Kroppen</p> | <p>Nyckelord L2 Hela skolan-grovplanering Gå igenom det centrala innehållet Kunskapskraven Alla målen Tema-kroppen Arbetar med hälsa i åk 3 Puberteten Kombination med skolsköterskan och kuratorn ”Stopp min kropp” Vad som händer i kroppen Skillnader på kroppen</p> <p>Nyckelord L4 Syftestexten Kunskapskraven Läroböckerna Tema kropp och hälsa Idrott Rörelsevecka</p> | <p>Tema Tillvägagångssätt: Läroplanen Början av terminen Centrala delarna Vart man befinner sig Samspel mellan de andra klasserna Spalta upp Hela skolan-grovplanering Gå igenom det centrala innehållet Kunskapskraven Alla målen Syftestexten Gemensamt Tolkning Diskussion</p> <p>Lärandesituationer: Djupdykningar tex om kroppen- teman Utedagar Idrott Bad Kompissamtal Tema-kroppen Vad som händer i kroppen Skillnader på kroppen Kompissamtal Det sociala- dagligen Läroböcker</p> |
| 4. Kan du ge något eller några exempel på hur du undervisar när du behandlar det centrala innehållet i biologin? | | |
| Nyckelord L1 | Nyckelord L2 | Tema |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Jobbar med kroppen-film. "kött på benen" Eleverna uppskattar filmen. Relationerna tar mest tid- Arbetar med det hela tiden. Rörelsepåuser-hela tiden. Utedagar-mycket rörelse. Ämnesintegrerat. Relationerna-bra böcker. Vardagliga händelser tex händelser i omklädningsrummet. Arbetar med känslorna. Fokus på samtalet. Sociala relationerna Kompismassage "klara färdiga blunda"- mindfulness-ett verktyg för att kunna varva ner, även hemma. Barnkonventionen</p> <p>Nyckelord L3 Svårt Sinnen Olika stationer sinnena Testa Kroppsdelarna Tittat på sin kropp Namnge olika delar Jättemycket begrepp Startar med en VIRL Veta, vill veta, lärt mig Par Hemgrupp Önska vad de ska lära sig</p> | <p>Nyckelord L4 Filmer Bilder Figurer Experiment med sinnena Begrepp Namn på kroppsdelar Hälsodagbok Gjort frukost i skolan</p> | <p>Undervisning: Jobbar med kroppen-film. "kött på benen" Barnkonventionen Fokus på samtalet. Frukost i skolan. Experiment med sinnena. Begrepp-kroppsdelarna Filmer-bilder Varva ner: Rörelsepåuser-hela tiden. Kompismassage "klara färdiga blunda"- mindfulness-ett verktyg för att kunna varva ner, även hemma. Uppförande: Relationerna tar mest tid- Arbetar med det hela tiden. Relationerna-bra böcker. Vardagliga händelser tex händelser i omklädningsrummet. Sociala relationerna Lära känna sig själv: Arbetar med känslorna. Hälsodagbok</p> |
| <p>5. Vilka områden inom No brukar du/ni lägga mest tid på? Motivera varför.</p> | | |
| <p>Nyckelord L1 Året runt. Hela året. Årstider. Sedan kropp och hälsa Nta lådor-mer under perioder</p> | <p>Nyckelord L2 Nta-lådor tar mycket tid De betar av kunskapskraven och de centrala innehållen.</p> | <p>Tema Hälsa Kropp Hälsa Sinnena Året runt. Hela året. Årstider.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Nyckelord L3 Två större områden Årstiderna Årstidsväxlingar Vad händer i naturen Djur Årstidsbok Paus Rymden temat Solen, månen, stjärnorna himlakropparna Näringskedjorna Livscykel Mycket tid Lite kroppen Fjärilarnas liv</p> | <p>Sedan det är kvar, blir temaområden. Nyckelord L4 Kropp och hälsa Rymden Tematiskt Allting med natur Årstidsväxlingar Livscyklar Djur och natur Kreativum NTA lådor Fjärilars liv Lätta teman Roliga teman Göra mycket med Praktiska saker</p> | <p>Natur Årstiderna Rymden Livscyklar Teknik Nta-lådor tar mycket tid de betar av kunskapskraven och de centrala innehållen. Sedan det är kvar, blir temaområden.</p> |
| <p>6. Ungefär hur mycket tid brukar du/ni lägga på området hälsa? (det centrala innehållet)</p> | | |
| <p>Nyckelord L1 Tema- 1-2 lektioner ca 6 veckor Tema kroppen Sinnena Film UR Pratar och diskuterar <i>Välmående</i> Mat, motion och sömn Självbedömning och/eller kamratbedömning</p> | <p>Nyckelord L2 Temat kroppen ca 7 veckors djupdykning Kroppsdelarna- hur de fungerar och vad de heter <i>Hälsa inom idrotten</i> <i>Ämnesintegrerat</i> Luftens egenskaper?</p> | <p>Tema Tidsomfång Tema- 1-2 lektioner ca 6 veckor Temat kroppen ca 7 veckors djupdykning Temat kroppen ca 7 veckors djupdykning 4-5 veckor 13 lektioner 2-3 veckor 2x80 min/vecka Bedömning Kroppsdelarna- hur de fungerar och vad de heter Självbedömning och/eller kamratbedömning Diskussionsämnen Mat, motion och sömn Sinnena Luftens egenskaper Film UR</p> |
| <p>7. Finns det något inom ämnet som du tycker bör tas bort eller läggas till i det centrala innehållet</p> | | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>(hälsoundervisningen)? Ändra det centrala innehållet?</p> | | |
| <p>Nyckelord L1 Mer om puberteten</p> <p>Nyckelord L3 Inget tas bort samröre med idrotten Lära sig hantera digitala verktyg</p> | <p>Nyckelord L2 med en scen. Föräldrarna- mer regler och krav. Kan hitta alla områden i läroplanen Kap 1 och 2 Skärmtid tar vi upp på eget initiativ Diskuterar spel- varför åldersgräns Psykisk ohälsa i samband med plattan. Föräldrarna mindre tid med sina barn. Föräldrarna vill inte ställa till</p> <p>Nyckelord L4 Sociala relationer Stress Psykiska ohälsan Markerat psykiska ohälsan Stress Mycket saker Föräldrarna Mobiler</p> | <p>Tema Tilläggas i läroplanen Mer om puberteten Psykiska ohälsan Mobilens påverkan Stress Skärmtid tar vi upp på eget initiativ Diskuterar spel- varför åldersgräns Psykisk ohälsa i samband med plattan. Föräldrars påverkan Föräldrarna mindre tid med sina barn. Föräldrarna vill inte ställa till med en scen. Föräldrarna- mer regler och krav. Befintliga begrepp i LP Sociala relationer Ämnesintegrerat- idrott</p> |
| <p>8. Finns det något inom ämnet som du tycker man bör lägga mer tid på än något annat?</p> | | |
| <p>Nyckelord L1 Mest de sociala relationerna. Det är i skolan de träffas och umgås. Långa dagar Hur man umgås. Hur man betar sig. Föräldrakontakten-viktig</p> | <p>Nyckelord L2 Sociala relationerna</p> <p>Nyckelord L4 Hälsadelen Sömn</p> | <p>Tema Värdegrund Hälsa Sociala relationer Samhället Komma till tals Värdegrund</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Uppfostran ligger mer på pedagogerna. Förtroende för pedagogen.</p> <p>Nyckelord L3 Sociala relationer Jättemycket fokus Dagens samhälle Värdegrund Hur man ska vara mot varandra Alla ska komma till tals Värdegrundsövningar Rastkul</p> | <p>Motion Sociala relationer Vad kroppen mår bra av Skelett olika organ Sociala relationer, sömn, motion</p> | <p>Det är i skolan de träffas och umgås. Mest de sociala relationerna. Hur man betar sig. Hur man umgås. Uppfostran Uppfostran ligger mer på pedagogerna. Föräldrakontakten-viktig. Förtroende för pedagogen.</p> |
| <p>9. Anser du att undervisningen om hälsa får tillräckligt stort utrymme i läroplanen? Motivera.</p> | | |
| <p>Nyckelord L1 Man kan tolka LP. Sociala relationer. Goda demokratiska medborgare. Dom ska må bra. Ge dom lösningar. Må bra i både kropp och själ. Inskolning i att fungera i en gemenskap. Det får ta mycket tid.</p> <p>Nyckelord L3 Ja, i förhållande till de andra Inte ta över</p> | <p>Nyckelord L2 Tolka LP. Centrala innehållet- inget tidsbestämt. Upp till läraren. Se till att dom klarar kunskapskraven.</p> <p>Nyckelord L4 Ja Något man pratar om Inte bara om kroppen och kroppsdelarna Hälsadeln Något man tar upp hela tiden</p> | <p>Tema Lärarens ansvar: Man kan tolka LP. Sociala relationer. Goda demokratiska medborgare. Dom ska må bra. Ge dom lösningar. Må bra i både kropp och själ. Inskolning i att fungera i en gemenskap. Det får ta mycket tid. Tolka LP. Centrala innehållet- inget tidsbestämt. Upp till läraren. Se till att dom klarar kunskapskraven. Förhållandet till andra områden.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>10. Finns det något inom ämnet som du känner att du hade behövt mer kunskap om?</p> | | |
| <p>Nyckelord L1 Allt! Ständigt mer kunskap. Datorernas påverkan på våra barn. Krav från Skolverket-skärmtiden. Delat- man ska lära barnen att hantera datorer, samtidigt som för mycket skärmtid inte är bra. Balans.</p> | <p>Nyckelord L2 Nej! Tar reda på stoff om det behövs</p> <p>Nyckelord L3 Nej, på denna nivå Läser på.</p> <p>Nyckelord L4 Sociala relationer (bra filmer) Stress (bra med filmer) Diskussion</p> | <p>Tema Bristande kunskap Datorernas påverkan på våra barn. Tar reda på stoff om det behövs</p> <p>Otydlighet Krav från Skolverket-skärmtiden. Delat- man ska lära barnen att hantera datorer, samtidigt som för mycket skärmtid inte är bra.</p> |
| <p>11. Hur tror du att eleverna påverkas om det förekommer brist på dessa levnadsvillkor? (mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer)</p> | | |
| <p>Nyckelord L1 Ledsna barn. Barn med inlärningssvårigheter. "Har du sovit i natt?" Spela tv-spel sent på kvällen. De hamnar i konflikter Trötta Hängiga. Orkeslösa. Frånvarande Koncentrationssvårigheter</p> | <p>Nyckelord L2 Om dom kommer rena till skolan? Dialog med föräldrarna. Ätit frukost. Dialog med barnen Trötta. Tid för läggdags</p> <p>Nyckelord L3 Individuellt Fokuset Trötthet</p> <p>Nyckelord L4</p> | <p>Tema Beteende Ledsna barn. Barn med inlärningssvårigheter. De hamnar i konflikter Trötta Hängiga. Orkeslösa. Frånvarande Koncentrationssvårigheter</p> <p>Åtgärder Individuellt Trygghetsenkät Ätit frukost. Tid för läggdags "Har du sovit i natt?"</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | Pratar med varandra Pratar med oss (lärare) Ombyte idrott Matsal Övervikt Sociala relationer trygghetsenkät Trötta | Om dom kommer rena till skolan? Spela tv-spel sent på kvällen. Dialog med föräldrarna. Dialog med barnen |
| 12. Hur har din undervisning förändrats över tid inom ämnet? | | |
| Nyckelord L1 Mer tid år relationsskapande Relationsbiten Vara mer omhändertagande. Vara "Mamma" Långa dagar för eleverna. Hårdare klimat i skolan. Konflikthantering. Större grupper. | Nyckelord L2 Mycket att hinna med. Mycket stoff. Tidsbrist. Begränsat Mycket ansvar Styr Nyckelord L3+L4 Förr mer ingående Kroppsdelar Kroppens funktion Inre organ Blodomloppet Inte samma fokus på hälsa förr Nu mer hälsa Sociala relationer Stress Oro Nu mer allmänt Mår bra- hur? | Tema Otillräcklighet Mycket att hinna med. Mycket stoff. Tidsbrist. Större grupper. Hårdare klimat i skolan. Konflikthantering. Förhållningsregler Begränsat Mycket ansvar Styr Vuxenansvar Mer tid år relationsskapande Relationsbiten Vara mer omhändertagande. Vara "Mamma" |

(Bilaga 4)

Tema till resultat och analys

| Tema | Begrepp/nyckelord |
|---|-------------------|
| <p>Välbefinnande Allt som gör att en människa mår bra Allt som påverkar välbefinnandet Må bra i både kropp och själ. Välmående</p> <p><i>Både fysiskt och psykiskt</i> <i>psykiskt också</i> <i>Psykisk hälsa</i> <i>Fysisk hälsa</i></p> <p><i>Sova</i> <i>Sömn</i> <i>sömn</i> <i>Ätit och sovit</i> <i>Mat</i> <i>Äta</i></p> <p><i>Må bra</i> <i>Må bra</i> <i>Må bra</i> <i>Mår bra- hur?</i></p> <p>Personligt Individuellt</p> <p>Motion Rör på sig Vara ute och få syre Rörelse Aktivitet</p> <p>Vänner Ha någon</p> <p>Undervisning Hälsa/NO <i>Ingår i idrott o <u>hälsa</u></i> <i>Idrott</i> <i>Idrott</i> <i>idrotten</i> <i>Kombination av idrotten</i> <i>Samröre med idrotten</i></p> | |

| | |
|---|--|
| <p>Hälsa inom <i>idrotten</i> Bad</p> <p>Ämnesintegrerat Ämnesintegrerat.</p> <p>Inte bara om <i>kroppen</i> och <u>kroppsdelarna</u> <i>Kroppen</i> <i>kroppen</i> Vad som händer i <i>kroppen</i> Skillnader på <i>kroppen</i> Lite <i>kroppen</i> <i>Kropp</i> och <u>hälsa</u> Sedan <i>kropp</i> och <u>hälsa</u> Tittat på sin <i>kropp</i> "Stopp min <i>kropp</i>" Tema <i>kropp</i> och <u>hälsa</u> Tema <i>kroppen</i> <i>Kroppens</i> funktion Vad <i>kroppen</i> mår bra av Ihop med <i>kroppen</i></p> <p>Namn på <i>kroppsdelar</i> <i>Kroppsdelarna</i> <i>Kroppsdelar</i> <i>Kroppsdelarna</i>-hur de fungerar och vad de heter. Skelett olika organ</p> <p>Jobbar med <i>kroppen-film</i>. "kött på benen" Eleverna uppskattar <i>filmen</i>. <i>Filmer</i> <i>Film UR</i></p> <p>Experiment med <i>sinnena</i> Olika stationer <i>sinnena</i> <i>Sinnen</i> <i>Sinnena</i></p> <p>Mat, motion och sömn (Välbefinnande) Motion Sociala relationer, sömn, motion Sociala relationer.</p> <p>Fokus på <i>samtalet</i>. <i>Kompissamtal</i> Alla ska komma till tals</p> | |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>Något man <i>pratar om</i> Berätta/<i>Prata om</i></p> <p>Diskussion Diskussion</p> <p><i>Temat kroppen ca 7 veckors djupdykning</i> <i>Tema- 1-2 lektioner ca 6 veckor</i></p> <p><i>Begrepp</i> <i>Jättemycket begrepp</i></p> <p><i>Arbetar med känslorna.</i></p> <p><i>Läroböckerna</i></p> <p>Namnge olika delar</p> <p>Undervisning</p> <p>Teoretiskt</p> <p>Praktiskt</p> <p>Gemensam</p> <p>Barnkonventionen</p> <p>Startar med en VIRL</p> <p>Hälsodagbok</p> <p>Gjort frukost i skolan</p> <p>Två större områden</p> <p>Testa</p> <p>Vardagliga händelser tex händelser i omklädningsrummet. ,</p> <p>Målen om hälsa-dagligen</p> <p>Hur uppnå mål</p> | |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>Hur jobba med</p> <p>Nu mer allmänt</p> <p>Rörelsevecka</p> <p>Man kan tolka LP.</p> <p>Självbedömning och/eller kamratbedömning</p> <p><u>Luftens</u> egenskaper?</p> <p>Hälsadeln</p> <p>Veta, vill veta, lärt mig</p> <p>Par</p> <p>Hemgrupp</p> <p>Önska vad de ska lära sig</p> <p>Bilder</p> <p>Figurer</p> <hr/> <p><u>Året runt.</u> <u>Hela året.</u></p> <p><u>Årstider.</u> <u>Årstiderna</u> <u>Årstidsväxlingar</u> <u>Årstidsväxlingar</u> <u>Årstidsbok</u></p> <p><u>Nta lådor-mer under perioder</u> <u>Nta-lådor tar mycket tid</u> <u>NTA lådor</u></p> <p><u>Livscykel</u> <u>Livcykler</u></p> <p><u>Rymden temat</u> <u>Rymden</u> <u>Solen, månen, stjärnorna himlakropparna</u></p> <p>Allting med natur</p> | |
|---|--|

Djur och natur

Djur

Vad händer i *naturen*

Fjärilars liv

Fjärilarnas liv

Näringskedjorna

Mycket tid

Kreativum

Värdegrundsarbete

Mår bra i sig själva

Må bra i en gemenskap

Må bra i sin kropp

Mår bra här i skolan

Dom ska må bra.

Kompismassage

”klara färdiga blunda”-mindfulness-ett verktyg för att kunna varva ner, även hemma.

Sociala relationerna

Relationerna tar mest tid-

Arbetar med det hela tiden.

Sociala relationerna

Mest de sociala relationerna.

Sociala relationer -Jättemycket fokus

Sociala relationer

Sociala relationer

Sociala relationer

Sociala relationer

Relationsbiten

Mer tid åt relationsskapande

Det är i skolan de träffas och umgås.

Något man tar upp hela tiden

Hur man ska vara mot varandra

Det sociala- dagligen

Har roligt varje dag

Helheten

Uppfostran ligger mer på pedagogerna.

Värdegrundsövningar

Kan hitta alla områden i läroplanen

Kap 1 och 2

Värdegrund

Goda demokratiska medborgare.

Nu mer hälsa

Otillräcklighet/Efterfrågan i Lgr

Psykisk ohälsa i samband med plattan.

Psykiska ohälsan

Markerat psykiska ohälsan

Stress

Stress

Stress (bra med filmer)

Lära sig hantera digitala verktyg

Skärmtid tar vi upp på eget initiativ

Diskuterar spel-varför åldersgräns

Delat- man ska lära barnen att hantera datorer

Datorernas påverkan på våra barn.

samtidigt som för mycket skärmtid inte är bra.

Krav från Skolverket-skärmtiden.

Mer om puberteten

Puberteten

Långa dagar

Större grupper.

Hårdare klimat i skolan.

Konflikthantering

Mycket att hinna med.

Mycket stoff.

Tidsbrist.

Trygghetsenkät

Ständigt mer kunskap.

Föräldrarna- mer regler och krav.

Balans.

Ätit frukost.

Proaktivt arbete

Paus

Rörelsepauser-hela tiden.

Rastkul

Utedagar-mycket rörelse.

utedagar

Mindfulness

Pratar och diskuterar

Hur man umgås.

Hur man betar sig.

Sociala relationer (bra filmer)

Pratar med varandra

Pratar med oss (lärarna)

Dialog med barnen

Relationerna-bra böcker.

Inskolning i att fungera i en gemenskap.

Det får ta mycket tid.

Föräldrakontakten-viktig

Dialog med föräldrarna.

Föräldrarna

Förtroende för pedagogen

Dagens samhälle

Ge dom lösningar.

Kombination med skolsköterskan och kuratorn

"Har du sovit i natt?"

Fritiden

Föräldrarna mindre tid med sina barn.

Föräldrarna vill inte ställa till scen

Föräldrarna

Fritidsaktivitet

Fysiska förutsättningar

Matvanor

Socialt

Vänner

Mycket saker

Långa dagar för eleverna.

Spela tv-spel sent på kvällen.

Mobiler

Tid för läggdags

Övervikt

Bristande levnadsvillkor

Orkeslösa.

Trötta

Trötta

Trötthet

Trötta

Koncentrationssvårigheter

Fokuset

Frånvarande

Ledsna barn.

Hängiga.

Oro

Stress

Om dom kommer rena till skolan?

Barn med inlärningssvårigheter.

De hamnar i konflikter

Ombyte idrott

Matsal

Pedagogens planering

Tematiskt

Lätta *teman*

Roliga *teman*

Tema-kroppen

Djupdykningar tex om kroppen- *teman*

Sedan det är kvar, blir *temaområden*.

Pedagogisk *planering*

Grovplanering

Början av terminen

Vart man befinner sig

Samspel mellan de andra klasserna

Arbetslag

Hela skolan-grovplanering

Spalta upp

Syftet

Syftestexten

Arbetar med hälsa i åk 3

Praktiska saker

Göra mycket med

Gå igenom det centrala innehållet

Centrala innehållet-ingen tidsbestämt.

Centrala delarna

Centralt innehåll

Kunskapskraven

Se till att dom klarar *kunskapskraven*.

Upp till läraren.

Kunskapskraven

Alla målen

Elevernas *kunskapsmål*

De betar av *kunskapskraven* och de centrala innehållen.

Tolka LP.

Läroplanen

Mycket innehåll i en läroplan

Tolkningsbar

Tar reda på stoff om det behövs

Förändrad undervisning över tid

Inte samma fokus på hälsa förr

Inre organ

Blodomloppet

Förr mer ingående

Mycket ansvar

Vara mer omhändertagande.

Vara "Mamma"

Begränsat

Styrt