



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Hälsa i fritidshem

En kvalitativ intervjustudie om fritidspedagogers hälsofrämjande arbete

Caroline Bergvall & Mirjam Skeppstedt

2017

Examensarbete, Grundnivå (yrkesexamen), 15 hp
Pedagogik
Grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i fritidshem
Examensarbete

Handledare: Åsa Carlsson
Examinator: Peter Gill

Abstract

Syftet med denna studie var att undersöka hur det hälsofrämjande arbetet kunde se ut på fritidshemmet. Detta har gjorts med hjälp av semistrukturerade intervjuer som genom kvalitativ innehållsanalys tolkats och kategoriserats upp i teman. Resultatet pekade på att barns valmöjlighet, delaktighet, trygghet och rörelse, kan vara hälsofrämjande faktorer. Samtidigt ställer Skolverket (2016d) krav på att rekreation och vila ska erbjudas barnen. Rekreation innebar enligt respondenterna sådant som barnen själva väljer att göra. Fritidspedagogernas hälsofrämjande arbete kan därmed vara att erbjuda barnen valmöjligheter. Det som erbjuds kan bland annat vara styrda aktiviteter där pedagogen planerar och utför leken. Slutsatsen som framkommit är att det hälsofrämjande arbetet i fritidshemmet pågår ständigt och anpassas utifrån barnens behov, verksamhetens förutsättningar samt personal och lokal tillgång.

Nyckelord: Fritidshem, hälsa, rekreation, vila, fysisk aktivitet, fysisk miljö.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	1
2. SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR	1
3. BAKGRUND	1
3.1 Från arbetsstuga till fritidshem	1
3.2 Hälsa	3
3.3 Rekreation och vila för hälsa	4
3.4 Fysisk aktivitet för hälsa	5
3.5 Fysiska miljöer för hälsa	6
3.6 Läroplanen och andra styrdokument.....	7
4. METOD	9
4.1 Datainsamlingsmetod	10
4.2 Analysmetod	10
4.3 Urval	11
4.4 Genomförande	11
4.5 Tillförlitlighet	12
4.6 Etiska överväganden	13
5. RESULTAT	14
5.1 Hur fritidspedagoger bedömer och arbetar med barns hälsa	14
5.1.1 Barns delaktighet	14
5.1.2 Fritidspedagogens syn på barns behov.....	15
5.2 Hälsöfrämjande planering i fritidshem.....	17
5.2.1 Hälsa som en baktanke	17
5.2.2 Medvetet hälsoperspektiv på planeringar.....	17
5.3 Förutsättningar till ett hälsöfrämjande arbete i fritidshemmet.	18
5.3.1 Den fysiska miljön och dess möjlighet till aktiviteter.....	18
5.3.2 Möjligheter till rekreation och vila för barns olika behov	19
6. SAMMANFATTNING AV RESULTAT	20

7. DISKUSSION	21
7.1 Resultat diskussion.....	21
7.2 Metoddiskussion	25
8. SLUTSATS.....	26
9. AVSLUTANDE REFLEKTION OCH VIDARE FORSKNING	27
10. REFERENSER	28
11. BILAGOR	32

1. Inledning

Världshälsoorganisationen ([WHO] 2014) arbetar inom Förenta Nationerna (FN) med utveckling av globala hälsofrågor. Organisationen förklarar begreppet hälsa som ett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Socialstyrelsen (2013) menar att ett förebyggande hälsotänk under hela uppväxten är viktigt för barnens framtid, då ett nedsatt hälsotillstånd i början av livet kan påverka barnets framtid negativt. Skolverket (2016c) lyfter att fritidshemmet ska vara ett komplement till skolan och erbjuda en meningsfull fritid, skolans undervisning ska innehålla lärdomar om livsstil som har betydelse för barns hälsa. Sedan år 1994 då fritidshemmet skrevs in i läroplanen, är ett av fritidshemmets uppdrag att främja hälsa och erbjuda eleverna rekreation och vila. Inkluderat i detta bör även vara fysisk aktivitet (ibid). Studien belyser fritidspedagogers hälsofrämjande arbete i fritidshemmet. Detta är intressant för att uppmärksamma de krav som finns i läroplanen Då hälsa under uppväxten enligt socialstyrelsen (2013) sägs vara viktigt är det intressant att undersöka hur det hälsofrämjande arbetet kan se ut i fritidshemmet.

2. Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna studie är att undersöka hur det hälsofrämjande arbetet kan se ut i fritidshemmet. Med tanke på att fritidshemmet ska erbjuda rekreation och vila vill vi särskilt undersöka om fritidshemmet erbjuder detta.

- Hur bedömer och arbetar fritidspedagoger med barns hälsa?
- Vilka förutsättningar till ett hälsofrämjande arbete finns i fritidshemmet? Vilka andra faktorer anser fritidspedagogerna vara särskilt viktiga för barnens hälsa?

3. Bakgrund

Under denna rubrik tas tidigare forskning och litteratur om hälsa och fritidshem. Så som fritidshemmets historia, hälsa i fritidshem, rekreation och vila, fysisk aktivitet och fysiska miljöer.

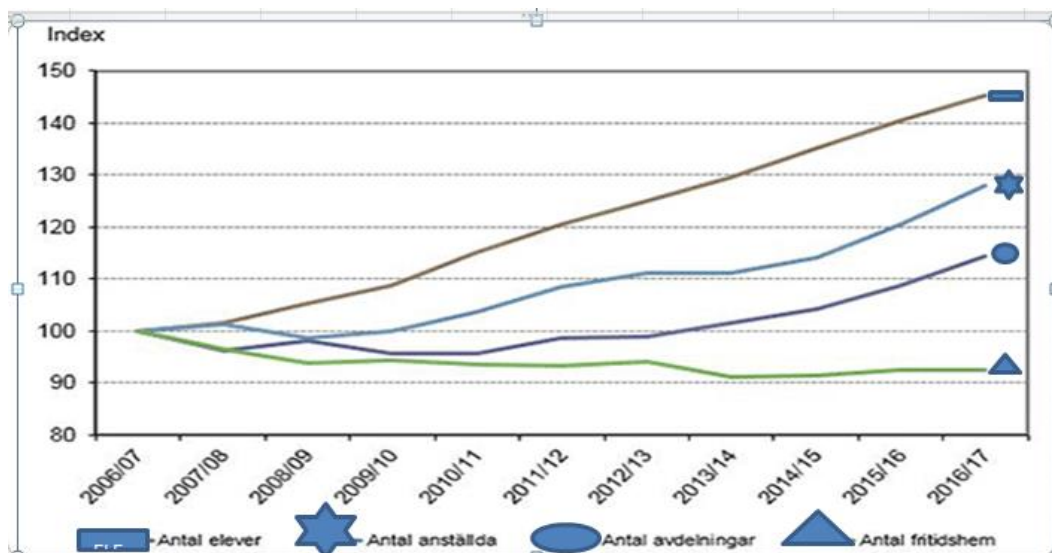
3.1 Från arbetsstuga till fritidshem

Arbetsstugan var en första form av fritidshem som växte fram under 1800 talet. Arbetsstugan fick sitt namn av att barnen var där när föräldrarna arbetade, de fick lära sig hantverk och förbereda sig inför ett vuxenliv som arbetare (Pihlgren, 2011). Arbetsstugorna byter under 1940-talet namn till eftermiddagshem, dessa eftermiddagshem var öppna efter skoltid och gällde hela dagar. För att prestera bättre i skolan behövdes rekreativsmöjligheter, vilket erbjöds i eftermiddagshemmen. Barnens intressen ska stimuleras i denna rekreativa och vilsamma verksamhet (ibid.). Senare kom fritidsverksamheten att integreras med skolan och skolverket blev den nya förvaltaren över fritidshemmet (Pihlgren, 2011). Nästa stora genombrott kom år 1994 då fritidshemmet och värdegrunden skrevs in i läroplanen vilket gav fritidsverksamheten ett tydligare syfte (ibid.).

Fritidshem är en pedagogisk verksamhet som bedrivs utanför skoltid året runt. Skolverket (2016b) skriver att fritids erbjuds för barn från 6 års ålder till och med vårterminen det år de fyller 13 år, förutsatt att föräldrarna arbetar. Däremot betalar föräldrarna en avgift för att barnen ska få gå där. Verksamheten delar även lokaler med skolan och bör samverka med bland annat förskoleklass, skola och vårdnadshavare. Bortsett från skollagen delar fritidshemmet läroplanen del 1,2, 3 och 4 med skolan (Skolverket, 2016d). De har även allmänna råden som ger råd, stöd och vägledning utifrån de uppdrag som skrivs i läroplanen (Skolverket, 2014). Ett av fritidshemmets centrala uppdrag är att erbjuda barnen en meningsfull fritid, viktiga inslag i verksamheten är lek, rörelse och skapande (ibid.).

Parallellt med att antalet inskrivna elever i fritidshem har ökat med 45 procent under den senaste tioårsperioden så har också antalet fritidshem blivit färre (Skolverket, 2017). Antalet anställda har visserligen också ökat med 28 procent men är inte likvärdigt med elevökningen. Mellan år 2006 och 2016 så har elevantalet ökat med 150 000 elever och hösten 2016 var 478 000 elever inskrivna på fritidshem (ibid.).

Varje anställd ansvarar idag för i genomsnitt 12,3 elever vilket är samma antal som för ett år sedan. Under många år har antalet elever ökat relativt mer än antalet anställda. Detta har lett till en kontinuerligt försämrad personaltäthet. Från 1990 och fram till idag har antalet inskrivna elever per anställd ökat med nästan fem elever (Skolverket, 2012).



Figur 1 visar att antal fritidshem minskat med 8 procent på 10 år, medan årsarbetare med högskoleexamen minskat med 12 procentenheter.

3.2 Hälsa

Hälsa beskrivs enligt Svenska akademiens ordbok ([SAOB] *Hälsa* 1932) som ”det tillstånd hos en organism som beror på o. kännetecknas av att alla dess organ fungera på ett fullt tillfredsställande sätt” ([4]). Warne, Snyder, och Gillander, (2013) tolkar hälsa som en positiv upplevelse hos individen, vilket skapas av en känsla av energi, beslutsamhet och optimism.

När barn inte kan leva upp till de krav som de vuxna och samhället ställer på dem, så skapas en negativ stress (Uvnäs Moberg, 2000). Långvarig stress kan påverka oss negativt eftersom kroppen utsöndrar ett hormon, som under längre tid kan skada kropp och sinne. Detta kan ge fysiska och psykiska sjukdomssymptom. Bland fysiska symptom kan vi få värk och kroppsliga besvär, medan psykiska symptom kan bestå av försämrat minne och koncentrationssvårigheter (Finn, 2006). “En hälsofrämjande skola definieras som en skola som ska verka för att vara en stödjande miljö för hälsa och lärande” (Warne, 2013. s.23). De byggstenar som tas upp idag inom det hälsofrämjande arbetet på skolor, är fysisk och social miljö samt personlig hälsokompetens hos personal samt elever (ibid.). Skolan är tvungen att omfattas av arbetsmiljölagen som innefattar regler om den fysiska och psykosociala arbetsmiljön (Arbetsmiljöverket, 2017).

I Persson och Haraldsson (2017) studie visade det sig att det är viktigt för skolor att ha en policy angående hälsa. På detta sätt arbetar hela skolan med hälsobegreppet långsiktigt, vilket kan ha en positiv inverkan på elevers hälsa. De lyfter även fram fyra infallsvinklar att utgå från i det hälsofrämjande arbetet i skolan. Organisering, samverkan, optimera arenan och stärka individen. Ett arbete utifrån dessa infallsvinklar bör enligt studien ge barnen goda möjligheter att lära sig och skapa en bra framtid (ibid.).

Arbetsmiljöverket (2017) tar upp den psykosociala miljön som en hälsofaktor på skolor. Det är hur personal och elever behandlar varandra och hur de trivs i skolan. Stress och dåliga möjligheter till deltagande anses vara riskfaktorer inom den psykosociala arbetsmiljön. De lyfter även fram elevinflytande som främjande för en god arbetsmiljö och samtidigt nämns det att man ska kunna vända sig till skolkurator eller skolpsykolog om det behövs, då de har god kunskap om hälsa. Fysiska miljön handlar i stort sätt om hur lokalerna och skolgården ser ut, fräscha toaletter och god kvalitet på ventilation, samt belysning och ljudnivå (Arbetsmiljöverket, 2017).

Barnsäkerhetsrådets vision är att – ”Barn och unga ska fritt och säkert kunna leva och utvecklas”(Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, 2015,. s.1). Med detta menar dem att barn har rätt till säkra miljöer som är hälsofrämjande och ger möjlighet och utrymme för lek, stimulans och utveckling. Arbetet för en säker inne och utemiljö behöver även ta barn och elevers inflytande och delaktighet i beaktning.

3.3 Rekreation och vila för hälsa

Svenska akademiens ordbok ([SAOB] *rekreation* (2017) definierar begreppet rekreation som återhämtning av krafterna genom stärkande sysselsättning, miljöombyte och beskrivs även som nöje (ibid). Fritid och rekreation har länge ansetts vara bra för både människans och samhällets välmående (Caldwell & Witt, 2011). Skolverket (2016d) menar att rekreation och vila för välbefinnande ska erbjudas i fritidshemmet. Välbefinnande framhävs dessutom som en viktig faktor till inlärning (ibid.). Warne (2013) framför resultat från en undersökning som gjorts på skolbarn, där det funnits ett behov av rekreation under och efter skoltid. Lugna aktiviteter under skoltid,

upplevs som rekreation och är energigivande. Dock nämns också att de elever som fick ägna sig åt valfria roliga aktiviteter efter skoltid, lärde sig mer under dagen, då eleverna fick motivation av rekreationen som de tagit del av under skoldagen (ibid.).

SAOB *vila* (2017) definierar begreppet vila som att befinna sig i ett tillstånd av överksamhet, stillhet samt lugn för att återhämta sig från rörelse, arbete eller ansträngning. Vila kan enligt Söderström (2009) innebära mycket och behöver inte enbart handla om att ligga ner och blunda. Vilan hjälper oss att skapa balans mellan kropp och sinne som gör att vi orkar mer och tänker klarare.

3.4 Fysisk aktivitet för hälsa

Fysisk aktivitet definieras som rörelser man gör med kroppen genom muskler som producerar energi (Fyss, 2016). För att främja mental och fysisk hälsa, ge förutsättningar till en god fysisk kapacitet under barns uppväxt, samt minimera risk för ohälsa i vuxenlivet finns rekommendationer om fysisk aktivitet. Fyss (2016) menar att barn och ungdomar mellan 6-17 år rekommenderas att vara aktiva minst 60 minuter varje dag. Tre gånger i veckan bör fysisk aktivitet som har hög intensitet ingå. Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå. Hälsovinsterna av fysisk aktivitet bland barn 6-17 år kan vara; bättre kondition, starkare muskler, bättre skeletthälsa, sänkt blodtryck, förbättrat blodfett, bättre ämnesomsättning hos barn och ungdomar med övervikt, bättre mental hälsa, ökad självkänsla och minskade symptom på stress samt bättre prestation i skolan (ibid).

Skolan är en bra plats att börja utveckla elevers behov av fysisk aktivitet (Fyss, 2016). Inom skolan finns det många sätt att inkludera fysisk aktivitet, genom idrotten, fritidshemmet, lek under raster och så vidare. Författarna säger i sin avhandling att ökad fysisk aktivitet under rasterna i skolan kan bidra med upp till 50 % av den timme som elever bör röra på sig under en dag (Hyndman & Telford, 2015). Brusseau & Hannon (2015) tar upp att fysisk aktivitet kan leda till att elever presterar bättre i skolan, de får bättre koncentrationsförmåga, är lugnare i klassrummet och deras resultat ses bli bättre.

Att schemalägga korta stunder av fysisk aktivitet på ca 15 minuter är främjande för barns hälsa eftersom den totala aktiva tiden ökar (Beighle et al., 2010). Med tanke på att barnen använder denna tid mer flitigt och håller sig aktiv längre sammanlagt under dagen (ibid).

3.5 Fysiska miljöer för hälsa

Beighle et al., (2010) menar att fysisk aktivitet lämpar sig oftast bäst i fysiska miljöer utomhus eftersom det många gånger kan vara för små lokaler inomhus, vilket kan leda till skaderisk för barnen. Däremot menar författarna att med lite påhittighet kan man även inomhus finna möjligheter till fysisk aktivitet som inte kräver så mycket utrymme (ibid.).

Heurlin-Norinder (2005) lyfter den fysiska utemiljön som viktig för barnens rekreation för att fritt kunna uppleva och röra sig. Författarna tar även upp att om barnen har fysisk rörelsefrihet torde den även skapa en mental rörelsefrihet som i sin tur har betydelse för barnens självständighetsutveckling vilket ger ökad självsäkerhet. Detta kan bidra till att de lär sig behärska sin omgivning, uppleva kontroll och att lita på sig själv med stöd av den fysiska utemiljön (ibid.). Frihet hävdas av King, Petnichik, Law & Hurley (2009) vara viktig för barns utveckling, då de få chansen att prova sig fram på egen hand.

Många skolor har platser och fysiska miljöer med varierande funktioner där eleverna kan få kontakt med naturen. Platser där eleverna kan utforska och lära sig, där lärare kan använda sig av ett explorativt lärande. Dessa platser ger möjlighet till att generera färdigheter, utbildar i omgivningens möjligheter, ett hälsosamt tänk samt återhämtning (Heurlin-Norinder, 2005). Viktiga fysiska miljöer som skogen och övriga "oredigerade" platser lyfts av Hammarsten, (2014) som främjande för hälsan. Till skillnad från den strukturerade miljön på skolgården är bland annat skogen en så kallad "ostrukturerad" plats. Den har inte omstrukturerats för något särskilt ändamål och kan därför vara något svårare att ta sig fram i. Genom detta får barnen chansen att använda sig av både kropp och sinne för att ta sig fram (ibid.). Den fysiska miljön anses vara viktig för att främja barns fysiska aktivitet menar Adam, Lucas, Janet och Dymont, (2010). Barn tillbringar nästan all sin tid i närmiljön, vilket bidrar till deras utveckling och det är där deras sociala kompetens tränas. Varierad lek, konfrontera och umgås med andra människor, vara nyfiken och undersöka, samt ges möjlighet till att få nya erfarenheter både negativa som positiva. Att hantera dessa situationer stärker barnens självförtroende och ökar självkänslan. Författaren menar att rörelsefrihet och fysisk aktivitet i närmiljön främjar utvecklingen av barns personlighet, sociala förmåga samt psykiska och fysiska hälsa (ibid.).

Enligt Retzlaff-Fürst, (2016) så har ofta skolträdgårdar en betydande roll för eleverna när det gäller lärandet om hälsa och välmående. Praktiskt arbete i trädgården ger eleverna en plats att få ut aggressioner, reducera stress och slappna av. Man har också sett att det praktiska arbetet påverkar humöret och självförtroendet hos eleverna. Författaren tar upp att aktiva upplevelser i fysisk miljö som naturen på minst 5 minuter har störst påverkan på humöret och självförtroendet, detta gäller främst de lite yngre barnen i grundskolan (ibid.).

3.6 Läroplanen och andra styrdokument

Skolverket (2016d) lyfter fram att fritidshemmet ska komplettera skolan genom att erbjuda barnen en meningsfull fritid. Undervisningen ska innehålla lärdomar om livsstil och dess betydelse för hälsa. Där bland annat rekreation och vila bör ha en betydande roll för välbefinnande. Fritidshemmet ska genom alla delar i Skolverket, (2016d) fostra barnen till ansvarsfulla medborgare och göra detta främst genom informella metoder, det vill säga där barnen lär sig genom lek och övriga fria aktiviteter (ibid.).

Skolverket, (2016d) menar att barnen på fritidshemmet ska erbjudas varierade metoder där omsorg och lärande är inkluderade. Fritidshemmet ska även främja barnens fantasi och lärande genom bland annat lek, rörelse, skapande och utforskande samt praktiska arbetssätt. Barnen ska få chans att delta i fysiska aktiviteter och naturmiljöer, samt ges förståelse för hur fysisk aktivitet och vistelse utomhus kan påverka hälsa samt välbefinnande (ibid.). Det bör även finnas säkra och hälsosamma lokaler samt utemiljöer, som ska ge möjlighet till en stödjande verksamhet för elevernas lärande och utveckling, utefter både individ och grupp (Skolverket, 2014). Fritidshemmets lokaler bör ge utrymme för olika verksamheter, rörliga och livliga, samt lugna platser. Det anses viktigt med naturliga avgränsade, lugna platser i fritidshemmet, med låg ljudnivå där eleverna har möjlighet till att sitta ner och vila, prata eller läsa.

Rektorn behöver, i samråd med personalen i fritidshemmet, göra en översyn av hur lokalerna kan användas för en varierad verksamhet som inrymmer bland annat lek, rörelse, stillhet och rekreation samt skapande verksamhet såsom drama, musik, dans, bild och form (Skolverket, 2014 s.18-19).

Det tas även upp att den fysiska aktiviteten är av stor betydelse för hälsa, samt en utemiljö som ger möjlighet till fysisk aktivitet.

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället (Skolverket, 2016d s.48).

Förutsättningar ska ges för alla elever att under hela sin skoltid kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en hälsosam kroppsuppfattning samt tilltro till sin egen fysiska förmåga (Skolverket, 2016d).

”Barnets bästa ska komma i främsta rummet. Grundläggande för barns bästa är att inhämta och beakta barnens åsikter.”(Skolverket, 2014 s.17). Däremot är det även viktigt att använda sig av en barnkonsekvensanalys, alltså utifrån vad pedagogen anser vore bäst för barnen. Barnkonsekvensanalys innebär att kunna avgöra vilka konsekvenser som kan uppkomma för barnen utifrån beslut som fattats angående barnens bästa (Skolverket, 2016a).

Allmänna råd nämner även att utveckling och lärande hör ihop, då de påverkar varandra och därmed måste det finnas ett helhetsperspektiv på barnet. Ett exempel kan vara om barnet har låg självkänsla på grund av att det inte känner trygghet i gruppen, då kan lärandet påverkas negativt. Vidare nämns kvalitetsarbetet som fritidspedagogens expertis, att arbeta främjande för trygghet genom att arbeta på grupprelationer, stötta eleverna till att ansvara för sina handlingar, vara en bra kompis, konflikthantering, samt fler sociala aspekter. Utifrån detta antas tryggheten i sig själv och gruppen vara främjande för lärandet. Skollagen, (SFS 2010:800) slår även fast att alla barn ska få en trygg miljö för studier. Detta kan få motsatt effekt vid för stora barngrupper

Konsekvenserna av för stora elevgrupper har bland annat visat sig vara att relationerna mellan personalen och eleverna tenderar att bli ytliga och flyktiga, med stress och hög ljudvolym som en följd. Alltför stora grupper kan dessutom bidra till en känsla av anonymitet och otrygghet, vilket i sin tur kan leda till ett aggressivt beteende eller andra yttringar såsom trötthet, nedstämdhet och håglöshet (Skolverket, 2014. s.25).

Arbetet med de utvecklingsområden fritidshemmet arbetar med dokumenteras i ett systematiskt kvalitetsarbete. Det finns krav på att fritidshemmet gör dokumenterade egenkontroller för att skapa god miljö. Utbildad personal med god social kompetens är viktigt för att möta barnen och utföra ett bra kvalitetsarbete där eleverna stöttas samt stimuleras i deras utveckling och lärande (Skolverket, 2014).

Skolverket (2016d) lyfter fram att fritidshemmet ska komplettera skolan genom att erbjuda barnen en meningsfull fritid. Undervisningen ska innehålla lärdomar om livsstil och dess betydelse för hälsa. Där bland annat rekreation och vila bör ha en betydande roll för välbefinnandet. Fritidshemmet ska genom alla delar i Läroplanen fostra barnen till ansvarsfulla medborgare och gör detta främst genom informella metoder, det vill säga där barnen lär sig genom lek och övriga fria aktiviteter, till skillnad från i skolan som för det mesta är uppstyrd och formell (Ibid.).

Skolverket, (2016d) menar att barnen på fritidshemmet ska erbjudas varierade metoder där omsorg och lärande är inkluderade. Fritidshemmet ska även främja barnens fantasi och lärande genom bland annat lek, rörelse, skapande och utforskande samt praktiska arbetssätt. Barnen ska få chans att delta i fysiska aktiviteter och naturmiljöer, samt ges förståelse för hur fysisk aktivitet och vistelse utomhus kan påverka hälsa samt välbefinnande (Ibid.).

4. Metod

I det här avsnittet behandlas de metoder för datainsamling som använts för att svara på syfte och forskningsfrågor. Det kvalitativa perspektivet samt den semistrukturerade intervjun beskrivs. Bakgrundsmaterial i form av tidigare vetenskaplig forskning återges även under samma rubrik. Analysmetoden beskriver hur vi har analyserat de svar vi fått under intervjuerna. Innehållsanalys, samt öppen kodning är två centrala begrepp i undersökningen som förklaras. Försättningsvis finns urval, där bland annat relevanta respondenter valts ut för studien. I genomförandet beskrivs arbetsprocessen för vår vetenskapliga undersökning. Trovärdighet och pålitlighet tas upp för att visa vilken kvalitet undersökningen har samt om den stämmer med verkligheten. Etiska överväganden talar om vilka beslut som fattats angående vad som är rätt mot de respondenter som deltagit i studien.

4.1 Datainsamlingsmetod

Undersökningen har gjorts utifrån ett kvalitativt perspektiv, med hjälp av semistrukturerade intervjuer (Bryman, 2014). Den kvalitativa metoden valdes då den riktar in sig mot respondenternas erfarenheter. Den passade bäst för vår studie då forskningsfrågorna och syftet krävde en bild av fritidspedagogernas erfarenheter och tankar. Intervjuer är vanligt inom kvalitativ metod och används enligt Ahrne och Svensson (2016) för att undersöka sociala förhållanden eller enskilda individers egna upplevelser av någonting. En semistrukturerad intervju innebär att det finns en färdigställd lista med intervjufrågor, i detta fall gärna öppna frågor (Bryman, 2014). Under intervjun kan frågorna ställas i olika ordning, så länge alla frågor tas upp. Vidare öppnar detta för eventuella följdfrågor som kan dyka upp. Tyngdpunkten på intervjuerna låg i respondentens frihet att tolka frågorna själva och tala utifrån sina egna erfarenheter och uppfattningar. Samma förutsättningar hade inte funnits om vi enbart använt slutna frågor. Det hade kunnat begränsat resultatet, då frågorna kanske inte passat in på respondenternas erfarenheter eller uppfattningar (ibid.). Intervjuerna spelades in med respondenternas samtycke, vilket kan vara en fördel då man genom att enbart föra anteckningar riskerar man att gå miste om väsentlig information (Bryman, 2014). Ejvegård, (1996) menar däremot att respondenterna kan bli hämmade av detta, vilket kan påverka resultatet negativt.

Björklund och Paulsson (2012) skriver att en uppsats ska utgå från tidigare akademiska kunskaper inom området. Bakgrundsmaterialet består därför främst ifrån tidigare vetenskaplig forskning, som tagits fram genom elektroniska databaserna ERIC och Swepub. Där har sökandet begränsats till enbart vetenskapliga texter, då detta enligt Bryman (2014) ger högre tillförlitlighet. Problemet med att enbart söka vetenskapliga texter kan vara att det finns begränsad information om det valda forskningsområdet (ibid.). Texter som sökts utanför databaserna är till största del styrdokument, samt artiklar från särskilda organisationer med innehåll som svarar på syftet.

4.2 Analysmetod

Då transkriberingarna av intervjuerna gjorts skulle dessa analyseras innan resultatet skrevs. En kvalitativ innehållsanalys används och innebär att man söker efter särskilda

teman i svaren (Bryman, 2014). Då transkriberingar av intervjuerna kan resultera i mycket data är det viktigt att skapa struktur för att analysera materialet (Ahrne & Svensson). Inom den kvalitativa innehållsanalysen har datan analyserats på ett systematiskt sätt med hjälp av öppen kodning (Bryman, 2014). Denna innefattar att man grundligt läser igenom transkriberingarna och bryter ner meningarna i kodord, för att finna kategorier som senare kan svara på syfte och frågeställningar. Följt av detta bryts kategorierna ner i subkategorier med hjälp av textens innehåll, där den utvalda och behandlade datan skrivs ner (Ahrne & Svensson). Öppen kodning används då vi brutit ner datan i kodord, samt med hjälp av dessa funnit olika teman som passade till syfte och forskningsfrågor. Följt av att kategorier och underteman utformades för att strukturera upp resultatet utifrån de kodord som uppkommit (ibid.).

4.3 Urval

Det första urvalet av respondenter gjordes utifrån ett bekvämlighetsurval, då skolorna som valdes ut var belägna i olika områden, vilket enligt Bryman (2014) skulle skapa ett varierat urval. Under första urvalet mailades missiv till tio olika rektorer, avsikten var att rektorerna skulle kunna avsätta tid för de anställda på fritidshemmen. Då antalet respondenter inte uppnåts gjordes ett andra urval via relevanta forum på Facebook. När det även där var svårt att finna tillräckligt många respondenter söktes det direkt ute i olika fritidshem, då uppfylldes antalet önskade respondenter.

Fem personer valdes ut för intervju till en början, men för att arbetet skulle få större trovärdighet bestämdes det att ha sex stycken intervjupersoner, varav en som inte togs med i resultatet (Bryman, 2014). Alla intervjupersoner skulle vara utbildade fritidspedagoger som var verksamma i fritidshem. Detta är vad Bryman (2014) lyfter fram som målinriktat urval. De som valdes ut har varit verksam mellan 4-15 år (ibid.). Då det var svårt att finna fritidspedagoger villiga att delta i intervju behövdes inget urval av mängden. Däremot bestämdes det att vi skulle göra en pilotintervju, frågorna testades ifall de var rätt formulerade och ifall respondenten förstod vad det var som efterfrågades. Det märktes då att vissa frågor var fel formulerade och gjordes därför om efter den första intervjun. Pilotintervjun var en av de sex intervjuer som inte togs med i resultatet. (ibid.).

4.4 Genomförande

Det mailades information och medföljande missiv till tio rektorer, då rektorns roll var väsentlig för att ge anställda de rätta förutsättningarna att delta. Däremot var det enbart en som svarade. Därför söktes respondenter på Facebook genom ett forum för fritidspedagoger, vilket resulterade i en respondent. På grund av svårigheterna att finna tillräckligt med kandidater för intervjuer ansågs det vara bäst att gå ut till fritidshem och värva respondenter.

I ett senare skede under arbetsprocessen beslöts det att göra ännu en intervju då mer data behövdes. Intervjuerna började sedan med att respondenterna informerades ännu en gång om frivilligheten att delta, rätten att avbryta, anonymitet och konfidentialitet, samt att resultaten enbart skulle användas i forskningssyfte. Till följd av detta utformades ett fåtal öppna intervjufrågor, samt följdfrågor som skulle kunna dyka upp under intervjun (Bryman, 2014).

Efter pilotintervjun sågs frågorna över samt om respondenternas svar motsvarade syfte och forskningsfrågor Bryman, (2014). Varje intervju beräknades därefter ta omkring 15-30 minuter. Då alla fritidspedagogerna hade minimal tid ansågs det vara bäst att utföra intervjuerna på deras arbetsplats. Med respondenternas samtycke spelades intervjuerna in samt transkriberades. Att spela in intervjuerna var en fördel då all information från respondenterna fångades upp, när man enbart för anteckningar finns en risk att viktig information försvinner (ibid.). Det upplevdes däremot som att vissa blev nervös av att spelas in, vilket hade kunnat påverkat resultatet negativt (Ejvegård, 1996).

Svaren har direkt efter intervjuerna transkriberats och analyserats. Materialet har bearbetats och analyserats genom kvalitativ innehållsanalys (Bryman, 2014). Verbal kommunikation genom intervjuer med respondenterna har analyserats och innehållet har kategoriserats i olika teman, utifrån det Bryman (2014) nämner som öppen kodning. Detta innebär att man bryter ner meningar från transkriberingarna till kodord för att enklare finna teman i innehållet (ibid.).

4.5 Tillförlitlighet

Validitet och reliabilitet som ofta används i kvantitativa studier benämns många gånger i kvalitativa studier som tillförlitlighet. Trovärdighet kan ställas likvärdigt med validitet och pålitlighet med reliabilitet (Bryman, 2014).

För att bedöma kvalitet i en kvalitativ undersökning så används trovärdighet som genomvalda begrepp och teoretiska perspektiv är passande för undersökningens syfte, forskaren ska beskriva tydligt hur de genomfört studien och att den svarat på forskningsfrågor och syfte samt diskuterats (Bryman, 2014).

Semistrukturerad intervju kan ge högre trovärdighet, då respondentens frihet att tala fritt, tillsammans med möjlighet att ställa följdfrågor kan ge ett bättre resultat.

Trovärdighet och pålitlighet tar Bryman, (2014) upp som en mätning av kvalitet på kvalitativa undersökningar. Det måste tas ställning till om det som varit avsett att mätas verkligen mätts enligt syfte och frågeställningar och har resultatet blivit tillförlitligt?

Enligt resultatet har inte studien generaliserats vilket betyder att det är för få respondenter för att resultatet ska kunna säga att det generellt är så i verkligheten.

Validitet och reliabilitet innebär svårigheter och är egentligen inte så relevant när det gäller kvalitativ forskning på grund av att det är svårt att mäta sociala aspekter då alla människor har olika erfarenhet och tankar (ibid.)

Fritidspedagoger beskriver sitt hälsofrämjande arbete på fritidshemmet på olika sätt i de semistrukturerade intervjuerna, vilket sedan tolkas av forskaren och hur andra människor ser på detta för att få hög trovärdighet (Bryman, 2014). Grunden till undersökningen baserades på intervjuer och respondenternas svar på intervjufrågorna. Intervjuerna transkriberas och kategoriseras i teman. Vid genomgång av resultatet ska de teman som valts ut, svara på syftet och frågeställningar, detta visar hur tillförlitligt resultatet är. För att få hög tillförlitlighet på den kvalitativa undersökningen bör läsaren få en så tydlig bild som möjligt av det som undersökts. Detta beror på hur bra man beskriver sin analys och kategorisering (ibid.).

4.6 Etiska överväganden

Fyra individskyddskrav som finns när det gäller att bedriva forskning är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Råd och rekommendationer om hur dessa bör hanteras under en forskningsprocess kommer att tas upp i detta avsnitt (Vetenskapsrådet, 2011).

Informationskravet säger att forskaren bör lämna information till respondenterna om varför de deltar i undersökningen och på vilka villkor. Information om frivillighet och

rätten att avbryta sitt deltagande när som helst bör också tas upp. All information som kan tänkas påverka respondenternas vilja till medverkan måste tas upp. Samtyckeskravet gäller forskarens plikt att inhämta samtycke från respondenterna. Ibland krävs det ett skriftligt samtycke. Konfidentialitetskravet innebär att den information som framkommer om och av respondenterna inte ska komma ut till obehöriga. Nyttjandekravet innebär att man informerar respondenterna om hur det insamlade materialet ska användas, i detta fall enbart i forskningssyfte. Detta gjordes med hjälp av ett missiv, innehållande individskyddskraven som skickades ut via mail till alla respondenter, följt av en genomgång av individskyddskraven vid intervju tillfället. Inspelningarna lämnas in till högskolan som ansvarar för att informationen inte sprids. Efter en viss tid ansvarar även högskolan för raderandet av ljudfilerna.

5. Resultat

De svar som framkommit av respondenterna kommer att presenteras under tre kategorier som benämns med rubrikerna "Hur fritidspedagoger bedömer och arbetar med barns hälsa", "Hälsofrämjande planering i fritidshem" samt "Förutsättningar till ett hälsofrämjande arbete i fritidshemmet". Svaren har delats upp i ett antal teman med underrubriker som utgår ifrån textens innehåll.

5.1 Hur fritidspedagoger bedömer och arbetar med barns hälsa

Kategorin handlar om fritidspedagogers tolkning av begreppet hälsa i fritidshemmet. Den innehåller två teman där den första är att tillgodose barnens behov, medan den andra är att utgå från pedagogens profession.

5.1.1 Barns delaktighet

Hälsa i fritidshemmet enligt flera av respondenterna kan vara att lyssna på hur barnen pratar och betar sig. Det anses vara viktigt att finnas där som pedagog och ha diskussioner om allt möjligt, särskilt om barns hälsa. Att fånga barnens intressen är viktigt, för att skapa en ömsesidig respekt mellan människor. Vad barnen leker för fria lekar eller utövar för aktiviteter beror på arv, miljö, intresse och vad de har med sig hemifrån. När det gäller styrda aktiviteter är det vad pedagogens intresse, kunskap,

erfarenhet och tid som spelar in. ”Det är viktigt att göra barnen delaktiga i verksamheten, då det är för barnens skull vi finns här. Därför gör vi varje termin trygghetsundersökningar, där barnen själva får berätta hur de trivs”.

Trygghetsundersökningen gjordes under skoltid för att även fånga de barn som inte går på fritidshemmet, fritidspedagogerna har en stor roll i detta. Barnen får sitta enskilt tillsammans med en pedagog och svara på några frågor i en enkät på datorn. Sedan får barnen en karta på skolbyggnaden och skolgården förklarad för sig. Med hjälp av kartan får de märka ut var de känner sig trygga och otrygga. De ges även en chans att motivera varför eller berätta för pedagogen om det hänt någonting särskilt på just den platsen. Bland annat ansågs skogen vara en otrygg plats, för att det sällan fanns några vuxna där. För att motverka otrygghet i skogen och de andra otrygga platserna gjordes ett rotations schema av en slinga som fritidspedagogerna ska gå när barnen är ute. På detta sätt finns det en pedagog i närheten om en situation skulle dyka upp. Undersökningen har haft positiv inverkan på barnens trygghet, då fritidspedagogerna åtgärdat de problem och platser som resultat visat vart otrygga för barnen. Rastaktiviteter är någonting som sägs vara viktiga för att barnen ska kunna känna sig trygga, dessa är styrda av fritidspedagoger och öppna för alla barn att delta i. Samma regler gäller för alla barn under dessa aktiviteter, vilket innebär att ingen ska känna sig orättvist behandlade eller utanför. Det anses vara viktigt att diskutera regler tillsammans med barn, där de själva också ska få chans att vara med och besluta om vilka regler som behövs, så att alla kan delta på samma villkor.

Det fungerar inte att förbjuda saker rakt av eftersom det alltid blir så mycket mer spännande, däremot finns det särskilda regler för att barnen inte ska skada sig. Reglerna och varför de finns behöver man förklara för barnen. Under vintern skapas det ofta isfläckar på skolgården som barnen tycker är roliga att glida på, men det är lätt att halka och slå sig, därmed vill vissa fritidspedagoger förbjuda lek på isen. Jag brukar komma överens med barnen att man måste ha hjälm på sig om man ska glida på isen. Ska man förbjuda alla saker som barnen kan skada sig i blir man tvungen att förbjuda allt och då går det ju ju miste om ett praktiskt lärande och de får inte heller utveckla sitt konsekvens tänk. Det måste finnas någon slags frihet!”.

5.1.2 Fritidspedagogens syn på barns behov

Det anses vara viktigt att finna en balans för vad som fungerar för både fritidspedagoger och barn. Den psykiska hälsan tas upp som en del man behöver för att finna en balans.

Som fritidspedagog måste man veta vad barnen behöver, då de inte alltid förstår det själva. Barn idag är i behov av att röra sig mycket, det märker man i skolan mest då de har svårt att sitta stilla. Uthålligheten behöver barnen träna mycket på då jag under min tid som fritidspedagog på fritidshemmet har märkt att den har blivit sämre med åren. Till exempel är det många barn som inte orkar antingen fysiskt eller psykiskt genomföra en aktivitet under en längre period än tio minuter.

Psykisk hälsa anses ingå i aktiviteter där man utmanar tänkandet, att man som pedagog ställer frågor, utmanar till att göra nya saker, samt lär barnen att ta instruktioner, vilket påstås vara svårt för många barn idag. Som pedagog behöver man känna in hur barnet mår genom att se hur de leker, eller om de ens orkar leka. Ibland ser fritidspedagoger att barnen försöker dra sig undan och då är det viktigt att se eller fråga barnet vad det vill och behöver för stunden, eller om det är något annat som påverkar barnet. Detta kan göras genom att observera barnen i verksamheten. Ibland visar barn ett utåtagerande beteenden eller ett annat avvikande beteenden som de i normala fall inte visar upp. För övrigt talar fritidspedagogerna om hälsoproblem skapade av att barnen sitter för mycket vid datorer eller surfplattor i hemmet.

Det märker vi genom att barnen kanske inte vill gå ut och leka och enbart pratar om att dem vill hem och spela på surfplattan. Vi har barn som är så, men dem vet ju inget annat och då är det vår uppgift att visa dem andra saker. För att inte peka ut någon bestämmer vi ibland då kanske att alla barnen ska gå ut.

Det lyfts fram att man inte ska tvinga barnen till något, men att man kan locka och inspirera barnen. Social kompetens är en viktig del som fritidspedagogerna märkt påverkar barns mående. De barn som inte förstår hur de ska föra sig bland andra eller hur man kan kommunicera med andra, kan ha en tendens att behandla andra illa. Regler är viktigt att ha för att skapa en trygghet hos barnen, de flesta reglerna kan dessutom förhindra att någon tar skada. Fritidspedagogerna ger exempel på regler som säger att alla barnen måste smaka på minst en grönsak under lunchen, eller att barnen inte får klättra i träd då de kan ramla ner och skada sig.

Det är skillnad på att vara förälder till barnet och att vara lärare till barnet, vi blir ibland tvungna att sätta mycket gränser, eftersom vi finns här för att ta hand om dem. Hemma kan de kanske göra som de vill, men här gäller de regler som är satta.

5.2 Hälsöfrämjande planering i fritidshem

Denna kategori innehåller två teman som berör hur fritidspedagoger planerar sin verksamhet samt hur de använder sig av hälsoperspektivet.

5.2.1 Hälsa som en baktanke

Det hälsofrämjande arbetet på fritidshemmet tas inte medvetet upp som en punkt i planeringarna. Att se och höra vad barnen behöver är fritidspedagogens uppdrag. I vissa fritidshem är kommunikationen i arbetslagen dålig. Detta kan innebära att det skapas aktiviteter för barnen, men inte med tanke på rekreation och hälsa, utan mer för att underhålla barnen. Fritidspedagogerna säger dock att de aktiviteter som planeras innehåller sådant som kan främja god hälsa. Eftersom hälsa kan vara allt som innefattar att man mår bra, så finns det flera planerade aktiviteter som tillsammans kan bli en god förutsättning till ett hälsosamt fritidshem. Det lyfts fram att det många gånger kan bli en stressig miljö när det är många barn, för små och få lokaler för barnen att vistas i. Pedagogerna känner många gånger av detta och behöver finna lösningar på problemet. Ofta leder detta till att dem går ut på skolgården med barnen när de märker att barnen gärna springer runt och det blir hög ljudnivå. Flera av fritidspedagogerna menar att det är svårt att ha hälsofrämjande aktiviteter då de styrda aktiviteterna kräver att en pedagog leder aktiviteten. Med tanke på personalbristen så är detta svårt att få till. Kosten nämns av fritidspedagogerna under intervjuerna som en viktig del för att barnen ska orka, dock finns det på flera fritidshem enbart spekulationer kring detta, dock inget förebyggande arbete för att barn ska få i sig den näring som de behöver.

5.2.2 Medvetet hälsoperspektiv på planeringar

Fritidspedagogerna planerar sin verksamhet utifrån vilka beteenden, behov och intressen barnen på fritidshemmet har. Det är viktigt att lyssna på barnen, hantera deras behov av styrning och fria aktiviteter för att främja deras hälsa och välmående. Men även personalen och barnen mår bra av struktur och planerad verksamhet vid de tillfällen då vikarier kommer in och arbetar.

Att planera upplägget på verksamheten är viktigt för att alla ska må bra, det uppstår då ingen förvirring och verksamheten flyter på. Ibland är det många fritidspedagoger som är sjuka och det krävs att vi tar in vikarier, då vi har en planerad verksamhet blir det inte så svårt för vikarierna att klara av att hålla ett strukturerat arbete. Detta är bra för barnen att ha en planerad verksamhet då de själva alltid vet vad de kan göra på fritidshemmet när de slutat skolan för dagen till exempel.

Fritidspedagogerna inriktar sin planering på alternativ som ger energi för att barnen ska orka med och ge dem chans till rekreation.

Då vi har märkt att barnen ofta är i behov av att springa av sig när de slutat skolan har vi bestämt att vi alltid går ut en halvtimme efter skolan, vi märker stor skillnad på atmosfären inomhus när vi gjort det, barnen blir lugnare.

Välmående hos barnen kräver olika sorters vägledning i form av fysiska och psykiska aktiviteter, genom planeringen ger man barnen en bra relationsbyggande miljö och på så sätt skapas även där välmående. Det är viktigt att kunna interagera med andra människor och i grupp, för att må bra och skapa tillhörighet samt trygghet. I planeringen ingår också att skapa stunder då barnen kan varva ner, så som läsning, fruktstund, titta på film etc. Näringsintaget är viktigt för att orka med dagen, ett visst fokus alltså på kosten. Fritidspedagogerna nämner att de varje år en trygghetsundersökning, där barnen får märka ut på en karta där de känner sig trygga eller otrygga, som sedan tas upp och behandlas under planeringar.

5.3 Förutsättningar till ett hälsofrämjande arbete i fritidshemmet.

Under denna kategori finns tre teman som beskriver några förutsättningar som finns för ett hälsofrämjande arbete i fritidshem. Dessa teman behandlar bland annat den fysiska miljön, fria kontra styrda aktiviteter, samt rekreations inriktade aktiviteter.

5.3.1 Den fysiska miljön och dess möjlighet till aktiviteter

Utemiljön används ibland som undanflykter från en stimmig miljö inomhus. De flesta barn på fritidshemmet har obegränsad möjlighet till att göra saker utomhus, mycket

material att leka med, målade rutor på marken lämpade för olika lekar och spel samt stora ytor.

Vi har väldigt bra förutsättningar utomhus, då vi har en stor skolgård som erbjuder många möjligheter, det märks då barnen gärna vill vara ute. Inomhusmiljön har inte lika många förutsättningar till variation av aktiviteter då lokalerna är små och för få.

Flera lyfter fram lekbodar som en stor del av utomhus verksamheten, att det finns mycket leksaker för barnen att använda. ”Att barn bråkar om leksaker är vanligt, detta har vi däremot märkt blivit bättre sedan vi införde ett personligt lånesystem på leksakerna.” Med detta menades det att det inte behöver bli någon förvirring över vem som leker med leksaken för tillfället. Fler områden som lyfts fram som spännande är skogen, som många barn leker i. Efter ett kvalitetsarbete som resulterat i att fler fritidspedagoger finns till hands i skogen är det fler barn som leker där. Samtidigt finns det rastaktiviteter alla dagar i veckan, då en pedagog håller i planerade lekar för alla som vill, detta påstås vara viktigt delvis för att alla barn ska få en chans att röra på sig. Det finns få förutsättningar för barnen att kunna dra sig undan vid behov, men om läraren ser att barn behöver vara ifred anses det vara viktigt att leta upp ett rum eller en vrå de kan vara i. Korridoren och biblioteket nämns som en plats man ibland kan ta barnen till vid behov. Däremot händer det ofta att de rum som finns är dubbelbokade vilket kan innebära att man måste flytta på sig. Någon dag i veckan kan idrottssalen finnas tillgänglig för fritidshemmet och då kan barnen välja att vara där inne och röra på sig, då det är många barn som går till idrottssalen skapar det oftast en lugn miljö inne i fritidsrummen. För övrigt erbjuds även lugnare aktiviteter för barnen inomhus, men inte sådana som kräver särskilda rum. På de få fritidshem som påstod sig ha gott med utrymme inomhus nämnde yoga som ett alternativ till rekreation och vila, där barnen får verktyg att slappna av som de sedan kan tillämpa själva.

5.3.2 Möjligheter till rekreation och vila för barns olika behov

Alla aktiviteter som fritidspedagogerna erbjuder barnen i verksamheten är möjliga rekreations- källor för barns olika behov. Vissa barn mår bra och får energi samt återhämtar sig genom fysisk aktivitet, att få röra på sig inne eller ute. Medan andra barn behöver uppnå detta genom att vara i en lugn situation där det handlar om att återhämta sig genom mer psykiska aktiviteter såsom att läsa, lägga pärlplattor, rita eller sitta med en ipad. Barnen får erbjudanden att delta i aktiviteter på fritidshemmet både ute och

inne på eftermiddagarna. Ute aktiviteter är oftast mer "rörliga" än inne aktiviteter, allt från lekar till att använda sig av de redskap och leksaker som finns tillgängliga. Dessa ute aktiviteter är för många barn en chans att fritt slappna av och styra sin fria tid själv, de gör det som de mår bra av och detta genererar till rekreation för dem, det ger dem ny energi. De styrda lekarna som erbjuds kan även vara en rekreativskälla, då vissa barn kan slappna av när de får instruktioner och slipper tänka själva. De aktiviteter som erbjuds inne är i de flesta fall lugnare aktiviteter av eget val, mycket beroende på att fritidshemmet ofta har en begränsad rörelsefrihet inomhus och lokalbrist. Lekar och andra inne aktiviteter som erbjuds är oftast fria och barnen kan själva välja att få vara ifred eller sitta och varva ner genom att rita, spela spel, pyssla, lägga pärlplattor. Att röra sig inomhus genom antingen en styrd aktivitet som just dance, innebandy eller att fritt välja till exempel att leka lekar inomhus, olika barn olika behov vid rekreation. Respondenterna säger att sociala relationer, att få sitta ner och bara interagera med vuxna eller andra barn är viktigt, och för många barn så är detta rekreation.

Resultatet visar att det är viktigt med alla sorts aktiviteter för både kropp och sinne. Det är viktigt att göra barnen delaktiga för att skapa trygghet hos barnen. Då barnen inte alltid själva vet vad dem har för behov bör fritidspedagogerna vara lyhörda och uppmärksamma för att anpassa verksamheten och främja god hälsa hos barnen. Rekreation och vila kan enligt resultatet tolkas som valmöjligheter för barnen, att få bestämma själv utifrån de aktiviteter som erbjuds på fritidshemmet. Utomhusmiljön har visat sig vara en stor del inom det hälsofrämjande arbetet, då den erbjuder en större variation än inomhusmiljön. Skogen är en mycket viktig plats att ta tillvara på och använda sig av då den är oredigerad, materialet i naturen skapar tillfällena för barnen att använda sin fantasi och kreativitet. Skogens funktion har även tagits upp under intervjuerna som en rekreativskälla för barnen då miljön inte är förutbestämd till en särskild aktivitet.

6. Sammanfattning av resultat

Resultatet visar att det är viktigt med alla sorts aktiviteter för både kropp och sinne. Det är viktigt att göra barnen delaktiga för att skapa trygghet hos barnen. Då barnen inte alltid själva vet vad dem har för behov bör fritidspedagogerna vara lyhörda och uppmärksamma för att anpassa verksamheten och främja god hälsa hos barnen.

Rekreation kan enligt resultatet tolkas som valmöjligheter för barnen, att få bestämma själv utifrån de aktiviteter som erbjuds på fritidshemmet. Då barngrupperna blir större och personalstyrkan minskat blir det svårt att överblicka barnens fria aktiviteter. Detta kan medföra en otrygghet då vissa barn kan bli exkluderade eller orättvist behandlade. Därför anser flera fritidspedagoger att styrda aktiviteter blir viktigare, för att alla barn ska få chansen att vara med på lika villkor. Vila anses vara en del av rekreationen, då det kan vara olika saker för alla. Den vanligaste uppfattningen av vila är dock att sitta ner och ta det lugnt. Detta erbjuder fritidshemmen oftast inomhus genom lugnare aktiviteter som att rita eller lägga pärlplattor. Då det många gånger råder lokalbrist används utemiljön för att få lugn och ro.

Utomhusmiljön har visat sig vara en stor del inom det hälsofrämjande arbetet, då den erbjuder en större variation än inomhusmiljön. Skogen är en mycket viktig plats att ta tillvara på och använda sig av då den är oredigerad, materialet i naturen skapar tillfällen för barnen att använda sin fantasi och kreativitet. Skogens funktion har även tagits upp under intervjuerna som en rekreations möjlighet för barnen då miljön inte är förutbestämd till en särskild aktivitet. Detta ger barnen större inflytande över den aktivitet de vill göra.

7. Diskussion

Denna rubrik följs av resultatdiskussion, där resultatet och bakgrunden diskuteras i relation till studiens syfte och frågeställningar.

Metoddiskussionen tar upp studiens kvalitet med ett självkritiskt ställningstagande.

7.1 Resultat diskussion

Det övergripande syftet med denna uppsats var att undersöka hur det hälsofrämjande arbetet kan se ut i fritidshemmet, med fokus aktiviteter för rekreation och vila. Vidare syftade studien till att undersöka fritidspedagogers syn på vad som är viktigt för barns välmående. Enligt (Skolverket, 2016d) ska fritidshemmet erbjuda rekreation och vila, men det finns ingen tydlig beskrivning på vad det innebär. Enligt resultatet har respondenterna sagt att hälsa i fritidshemmet är ett brett ämne, många delar ingår, då barnen förväntas bli välmående både psykisk och fysiskt av att tillbringa sin tid där.

Redan under 1940 talet erbjöd eftermiddagshemmen läxläsning, rekreation och vila för att barnen skulle prestera bättre i skolan (Pihlgren, 2011). Detta lade grunden för Lpo94 där rekreation och vila nämndes för första gången i ett styrdokument. Utifrån Skolverket (2016c) undersökning som visas i bakgrunden går det att se att föräldrar arbetar mer idag, då fler barn är inskrivna på fritidshemmet. Barnen får tillbringa mer tid på fritidshemmet, vilket innebär att fritidshemmet och skolan blir en viktig arena för att främja barnens hälsa, då föräldrarnas tidsbrist kan leda till en mer inaktiv livsstil. Skolan och fritidshemmet ska enligt Skolverket (2016d) komplettera varandra och ge barnen en meningsfull fritid, innehållande lärdomar om livsstilar och hur dessa kan främja hälsan där rekreation och vila är en del. Skolverket, (2016d) nämner många arbetsområden som skola och fritidshem ska ha, men exakt vad allting innebär är upp till pedagogerna att tolka ur styrdokumentet. Hälsa och rekreation är som sagt ett brett ämne och kan betyda många olika saker.

Warne et al., (2013) nämner att positiv hälsa kommer från en positiv upplevelse utifrån individen. För att vara säker på att barnen uppfattar det som sker omkring dem på ett positivt sätt menar flera respondenter i studien, samt Skolverket, (2016d) att barnen måste få vara delaktiga i fritidsverksamheten. Däremot lyfts det även fram att barn inte alltid vet själva vad de behöver, att vuxna ibland måste bestämma åt dem. Detta ställer sig emot Warne et al. teori, då utmanande upplevelser även kan vara främjande för hälsan. Warne (2013) tar upp att en hälsofrämjande skola definieras genom den fysiska och sociala miljön, samt personlig hälsokompetens. Detta stämmer väl överens med det respondenterna har definierat som hälsa i fritidshemmet. Frågan är däremot om personlig hälsokompetens skulle kunna innebära vilka kunskaper och erfarenheter som pedagogen eller eleven har. För pedagogen skulle detta kunna innebära kompetensen att arbeta hälsofrämjande utifrån styrdokumentet i fritidshemmet. Medan för eleven kan det handla om dennes kunskap om hälsa. Respondenterna nämner att barnets intressen och erfarenheter påverkas hemifrån och även deras syn på hälsa.

Finn (2006) nämner om hur orimliga krav kan skapa negativa stresssymptom. Resultatet visar att det är stora barngrupper på fritidshemmet vilket Skolverket (2014) anser kan skapa otrygghet och utagerande beteenden hos barnen. De stora barngrupperna kan enligt resultatet även bli en stressfaktor, då ljudnivån blir högre och personalens översikt blir sämre. Detta kan kopplas till arbetsmiljölagen som tar upp den sociala och

fysiska miljön. Som tidigare nämnts i bakgrunden är fritidshemmet inte skyldigt enligt lag att följa arbetsmiljölagen medan skolan måste följa den. Däremot har skola och fritidshem ett nära samarbete då de ofta delar lokaler och har läroplan gemensamt sedan 1994 (Skolverket, 2016d).

Enligt resultatet har det framkommit att fritidspedagogerna är delaktiga i trygghetsundersökningarna som görs under skoltiden. Där kan man se att trygghetsundersökningen tar upp samma områden som arbetsmiljölagen tar upp, miljöer som påverkar barn och vuxna fysisk och psykiskt. Samtidigt lyfter Skolverket (2014) fram att det bör finnas säkra och hälsosamma lokaler, samt utemiljöer som ska vara stödjande för barns hälsa och utveckling.

Fritidshemmet har dock krav på sig att det bör finnas ett systematiskt kvalitetsarbete då dokumenterade egenkontroller görs för att främja god miljö (Skolverket, 2014). Dokumentation tas inte upp i resultatet, men däremot talas det om planering. Flera pekar på svårigheterna att ha en långsiktig hälsoplanering, då det råder personalbrist, lokalbrist samt dålig kommunikation inom arbetslagen. Samtidigt tar några respondenter, samt Persson & Haraldsson (2017) upp att en långsiktig hälsoplanering är väsentlig för att verksamheten ska flyta på. Respondenterna anser även att barnen behöver en tydlig struktur på dagen för att må bättre och bli lugnare. En riskfaktor skulle dock kunna vara att det blir för styrt, vilket inte ger barnen möjlighet till den rekreation och vila de behöver. Detta antagande har gjorts utifrån Warne (2013) som menar att barns frihet är viktig för hälsan. Vilket även Skolverket (2014) lyfter fram. Strukturen på fritidshemmet varierar beroende på de förutsättningar som finns, samt hur stora barngrupperna är. Det kan även fungera på olika sätt beroende på hur verksamheten planeras. Warne (2013) påpekar att barnperspektivet används mest trots att barns perspektiv är viktigt. Enligt resultatet tycks detta bero på att fritidspedagogerna har uppfattningen om att barn inte alltid själva vet vad de vill och därmed blir det enklare för pedagogen att bestämma själv. Flera fritidspedagoger talade istället om barns delaktighet som en viktig aspekt för barns hälsa. Båda alternativen överensstämmer med vad Skolverket (2014) säger att barn ska erbjudas för att främja deras hälsa.

Vidare diskuteras valfriheten som en del av rekreationen, att få välja vilka aktiviteter man vill vara med på skapar glädje, vilket även främjar motivationen till lärandet, samt utvecklingen (Warne, 2013). Fritidspedagogerna som deltagit i studien säger att barnen alltid får välja om de vill delta i de styrda aktiviteterna som erbjuds eller om de vill leka fritt. Däremot finns en vilja om att få med så många barn som möjligt i den styrda aktiviteten för att alla barn ska få chansen till att leka i en trygg och rolig miljö där fritidspedagoger finns till hands, vilket enligt respondenterna anses ge upphov till rekreation. Den fria aktiviteten kan vara svårare för fritidspedagogerna att överblicka, vilket kan innebära att konflikter uppstår mellan barnen som fritidspedagogerna inte hinner se. Frågan är om flera barn väljer den styrda aktiviteten framför den fria, då de kan känna sig otrygga i den fria aktiviteten. Då King, Petnchik, Law & Hurley (2009) tar upp att barnen måste få prova sig fram själva för att utvecklas, skulle det kunna vara en hämmande faktor att enbart delta i styrda aktiviteter. I resultatet tas det upp att vissa barn söker återhämtning genom fysisk aktivitet medan andra behöver uppnå detta genom att vistas på lugna platser med lugna aktiviteter, såsom att läsa eller rita. Skolverket (2014) påpekar att det bör finnas lokaler för de olika verksamheter som bedrivs, Till exempel lugna avskilda platser som ger möjlighet till vila. Däremot visar resultatet tvärtom, att lokalerna är få och barngrupperna stora, vilket inte ger förutsättningar till att erbjuda barnen vila på fritidshemmet. Utemiljön används därför ibland som undanflykter från den stimmiga inomhusmiljön. Där finns dock obegränsad möjlighet till alla sorts aktiviteter.

Fysisk aktivitet, tycks vara den största rekreations källan på fritidshemmet då utomhusmiljön i många fall används för detta ändamål. Även Beighle et al. (2010) nämner att på de skolgårdar där det finns stora ytor, planeras det ofta fysiska aktiviteter, där man utvecklar sina fysiska och psykiska färdigheter, till exempelvis grovmotorik och social kompetens. Fyss (2016) rekommenderar att barn 6-17 år bör vara aktiva i minst 60 minuter per dag, då barnen tillbringar den större delen av dagen på skola och fritidshem blir det allt viktigare att verksamheterna uppfyller sina mål från styrdokumentet. Rekommendationerna kring fysisk aktivitet som nämns i bakgrunden och styrdokumentet tas inte upp av respondenterna. Resultatet visar att en del av rekommendationerna följs till viss del angående fysisk hälsa, då det nämns att de planerar ute tid för barnen samt ger möjlighet till fysisk aktivitet för återhämtning samt utveckling av fysiska förmågor.

Retzlaff- Furst (2016) Lyfter naturen som viktig för hälsan då det påverkar både humör och självförtroendet. Särskilt skogen tas upp som en viktig plats i den fysiska miljön som främjar barns fysiska aktiviteter (Adam, Lucas, Janet & Dymont, 2010). Resultatet överensstämmer med bakgrunden i detta sammanhang då skogen anses vara en plats för rekreation, där barnen gärna vistas. Respondenterna anser det vara en viktig plats för rekreation, då skogen ger barnen möjlighet att använda sin fantasi och kreativitet samt fysiska förmågor. Respondenterna nämner flera gånger rekreation och vila som ett begrepp medan SAOB (2017: 1957) definierar dem på olika sätt.

7.2 Metoddiskussion

Semistrukturerade intervjuer samt kvalitativ innehållsanalys med hjälp av öppen kodning har valts för att få svar på forskningsfrågorna i denna undersökning. Valet av att ha ett kvalitativt perspektiv samt att utföra semistrukturerade intervjuer passade för undersökningen, då vårt syfte resulterade i ett behov av respondenternas egna antaganden. De öppna intervjufrågorna som ställdes gav relevanta svar, i vissa fall framkom intressant information som krävde följdfrågor för att ge undersökningen högre trovärdighet. Några av intervjufrågorna var svåra för respondenterna att tolka, då de krävde förklaring.

Svårigheter kring intervjuerna var att ställa följdfrågor, då inspelningen inte enbart hämmade respondenterna, som Ejvegård (1996) nämner, utan gjorde även oss lite ofokuserade vid första intervjun som var en pilotintervju. Valet att ha en pilotintervju gav ett positivt resultat, då vi fick chansen att prova oss fram, vilket utvecklade vår intervjuteknik i de följande intervjuerna. Att hålla intervjuerna på fritidspedagogernas arbetsplats var problematiskt i hänseendet att det var brist på lugna rum att sitta i, vilket Bryman (2014) anser påverkar kvaliteten på intervjun. Vid ett tillfälle tvingades intervjun pausas och förflyttas till annat rum, då rummet skulle användas av andra. Detta resulterade i att respondenten avbröts i det den tänkt berätta, vilket hade kunnat påverka resultatet negativt då det kan upplevas störande. Samtidigt påverkade det trovärdigheten på resultatet, då till exempel den påtalade lokalbristen bevisades genom egna upplevelser. Varje intervju tog ca 30 minuter som sedan transkriberades. Svårigheterna var att utforma följdfrågor och veta när de skulle ställas under intervjun, då inspelningen inte enbart hämmade respondenterna, som Bryman (2014) nämner, utan

gjorde även oss ofokuserade. Valet att ha en pilotintervju gav ett positivt resultat, då chansen att prova sig fram utvecklade intervjutekniken i de följande intervjuerna.

Transkriberingarna krävde stor tidsåtgång, då de avlyssnades flera gånger för att få med all relevant information som svarade på vårt syfte. Under innehållsanalysen användes öppen kodning. Det var ett enkelt sätt att dela upp resultaten i kategorier och teman med hjälp av kodningen, då det blev en bättre struktur i arbetet (Bryman, 2014).

Respondenterna som valdes ut skulle vara utbildade fritidspedagoger, samt verksamma på fritidshem. Detta ansågs vara ett bra val, då enligt studiens syfte var att ta reda på hur det hälsofrämjande arbetet kan se ut i fritidshemmet. Tanken från början var som sagt att få tag på respondenter från tio olika fritidshem, för att få en större variation på intervjuerna. Tyvärr var det enbart en som svarade och med en pressad tidsplan behövdes sökandet utökas till andra platser. Anledningen till att flera inte svarade är fortfarande okänd men det kan antas att rektorerna har fullt upp med sina uppdrag. Det går åt mer tid till att gå ut till verksamheterna och söka respondenter samt i samråd med handledaren enbart välja ut sex personer för intervju.

Trovärdigheten och pålitligheten har mätts enligt syftet men resultatet kan inte sägas vara tillförlitligt. Undersökningen innehåller för få respondenter för att generellt kunna säga att det är så på alla fritidshem. Med pålitligheten i åtanke diskuteras och tolkades det inspelade materialet tillsammans. Trovärdigheten har även blivit högre då syftet med undersökningen till stor del har undersökts. Utifrån ett förarbete kring hälsa i fritidshemmet, samt egna erfarenheter utformades intervjufrågor. Detta resulterade i en högre trovärdighet, då resultatet svarade på syftet att undersöka hur det hälsofrämjande arbetet kan se ut på fritidshem.

De etiska övervägandena informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet togs upp med alla våra respondenter innan intervjuerna började. Alla respondenterna gav sitt medgivande och det var inga funderingar kring de etiska övervägandena.

8. Slutsats

Enligt läroplanen ska fritidshemmet erbjuda möjlighet till rekreation och vila för hälsa, vilket har visat sig stämma i viss utsträckning i fritidshemmet idag enligt det som framkommit i studien. Styrdokumenten gällande fritidshem förklarar inte innebörden av begreppen rekreation och vila, samtidigt som respondenterna nämner rekreation och vila som ett och samma begrepp. Genom detta väcks funderingar hur fritidspedagogerna verkligen görs medvetna om vad deras uppdrag verkligen innebär.

Ett stort problemområde antas vara den fysiska miljön inomhus, då det är många barn, få fritidspedagoger, samt lokalbrist. Detta resulterar i att det blir en jobbig och stressig miljö att befinna sig i. Åtgärder för detta kan vara att gå ut med barnen istället, dock är även detta ett stort dilemma då bristen på personal innebär att översikten på barnen blir sämre. Detta antas kunna leda till sämre hälsa då det kan uppstå många konflikter som skapar otrygghet. Respondenterna lyfter däremot fram planerade aktiviteter som barnen kan välja att vara med på, för att hålla koll på så många som möjligt på samma gång.

Det hälsofrämjande arbetet i fritidshemmet påverkas negativt av olika faktorer så som för stora barngrupper, lokalbrist och personalbrist. De stora barngrupperna kan enligt resultatet bli en stressfaktor, då ljudnivån blir högre och personalens översikt blir sämre. I diskussionen framkommer det att stora barngrupper på fritidshemmet kan skapa otrygghet och resultera i utåtagerande beteenden hos barnen. Genom detta kan vi anta att fritidshemmet idag inte är anpassat för alla individer, då alla inte klarar av att vara i stora barngrupper. Skolverket (2016d) menar att skola och fritidshem ska vara för alla barn där alla olika behov ska bli sedda.

9. Avslutande reflektion och vidare forskning

Vidare forskning på området vore intressant för att få en större bild av problem som finns med det hälsofrämjande arbetet. Svårigheterna med det hälsofrämjande arbetet tycks bero på resursbrister, detta kan vara svårt att förändra. Därför skulle fler omfattande undersökningar behövas, det vill säga observationer och fler intervjuer för att ge en större tillförlitlighet och generaliserbarhet i resultatet. Även om fler resurser inte tillsätts kan fler undersökningar resultera i mer beskrivande styrdokument, där det ges begreppsdefinitioner på uppdragen, samt fler förslag på hur fritidshemmen kan använda de resurser som finns på bästa sätt.

10. Referenser

- Ahrne, G., Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl.) Stockholm: Liber
- Beighle, A., Beets, M. W., Erwin, H. E., Huberty, J., Moore, J. B., & Stellino, M (2010). Promoting physical activity in afterschool programs. *Afterschool matters*, (11), 25-32.
- Bell, P. B., Summerville, M. A., Natasi, B. K., Patterson, J., & Earnshaw, E. (2015). Promoting Psychological Well-Being in an Urban School Using the Participatory Culture-specific Intervention Model. *Journal Of Education & Psychological Consultation*, 25(2/3), 72-89. Doi:10.1080/10474412.2014.929955.
- Björklund, M. & Paulsson, U. (2012). *Seminarieboken: att skriva, presentera och opponera*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2014). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2:6, [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Brusseu, T. A., & Hannon, J. C. (2015). Impacting Children's Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming. *International Electronic Journal Of Elementary Education*, 7(3), 441-450.
- Chang, L. (2014). Leisure education reduces stress among older adults. *Aging & Mental Health*, 18(6), 754-758. Doi: 10.1080/13607863.2013.878306.
- Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Finn, M. V. (2006). *Evolution and Ontogeny of Stress Response to Social Challenges in the Human Child*. *Developmental Review*, 26(2), 138-174.
- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. (2016). *Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet: För barn och ungdomar*. Hämtad: 2017-05-29: Från:
<http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>

Hammarsten, M. (2014). *Fritidshemsbarns meningsskapande på oredigerade platser utomhus kring fritidshem*. (Master uppsats, Institutionen för beteendevetenskap och lärande, Linköpings universitet) Hämtad 09/06-2017: Från: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hj:diva-25176>

Heurlin-Norinder, Mia, 1949-. - Platser för lek, upplevelser och möten Om barns rörelsefrihet i fyra bostadsområden. - 2005. - ISBN: 91-7656-593-9

Hyndman, B. P., & Telford, A. (2015). *Should Educators be 'Wrapping School Playgrounds in Co on Wool' to Encourage Physical Activity? Exploring Primary and Secondary Students' Voices from the School Playground*. Australian Journal of Teacher Education, 40(6). Hämtad 09/06-2017: Från: <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol40/iss6/4>

King, G., Petnichik, T., Law, M., & Hurley, P. (2009) *The enjoyment of formal and informal recreation and leisure activities: A comparison of school aged children with and without physical disabilities*. International journal of disability, development & education, 56(2), 109-130. DOI: 10. 1080/10349120902868558.

Lucas, A. J., & Dymont, J. E. (2010). *Where Do Children Choose to Play on the School Ground? The Influence of Green Design*. Education 3-13, 38(2), 177-189.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.(2015). *Barnsäkerhetsrådet: tema skola*. Karlstad.

Outley, C., Bocarro, J. N., & Boleman, C. T. (2011). *Recreation as a component of the community Youth development System*. New directions For Youth Development, (130), 59-72.

Persson, L., & Haraldsson, K. (2017). *Health promotion in Swedish schools: school managers' views*. Health Promotion International, 32(2), 231-240.
doi:10.1093/heapro/dat073.

Retzlaff-Fürst, C. (2016). *Biology Education & Health Education: A School Garden as a Location of Learning & Well-being*. Universal Journal Of Educational Research, 4(8), 1848-1857.

Skolverket (2012) *Fler elever i fritidshem men färre verksamheter*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 31/5-2017: Från:

<https://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/nyhetsarkiv/nyheter-2012/fler-elever-i-fritidshem-men-farre-verksamheter-1.171019>

Skolverket (2014) *Allmänna råd med kommentarer för fritidshem*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2016a) *Barnkonsekvensanalys*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 09/06-2017: Från: <https://www.skolverket.se/skolformer/forskola/kvalitet-i-forskolan/barnkonsekvensanalys-1.226730>

Skolverket (2016b) *Fritidshem*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 31/5-2017 Från: <https://www.skolverket.se/skolformer/fritidshem>

Skolverket (2016c) *Hur mår sveriges elever*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 31/5-2017: Från: <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/didaktik/tema-elveperspektiv/hur-mar-sveriges-elever-1.195593>.

Skolverket (2016d) *Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2016*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2017) *Statistik om fritidshem*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2017-05-31: Från: <https://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/statistik-i-tabeller/fritidshem>

Svenska akademien (1997-). *Svenska akademiens ordbok [Elektronisk resurs]*.

Göteborg: OSA-projektet.

Hämtad 09/06-2017: Från: <http://www.saob.se>

Sveriges riksdag (2010). *Skollagen*. (800. Uppl.), Stockholm: Sverige

Hämtad 09/06-2017 från: http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800

Socialstyrelsen. (2013). *Barn och ungas folkhälsa, vård och omsorg* (ISBN: 978-91-7555-042-8). Västerås: Socialstyrelsen.

Sotardi, V. A. (2016). *Understanding student stress and coping elementary school: A mixed- method, longitudinal study*, Psychology In The Schools, 53(7), 705-721.

Söderström, M. (2009). *Vila: om den sköna konsten att varva ner*. Stockholm: Bonnier Existens.

Utbildningsdepartementet (1994). *Läroplaner för det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolformerna: Lpo 94 : Lpf 94*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Uvnäs Moberg, Kerstin (2000) *Lugn och beröring oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Borås: Bokförlaget Natur och kultur.

Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Warne, M. (2013). *Där eleverna är: Ett arenaperspektiv på skolan som en stödjande miljö*. (Doktorsavhandling, avdelningen för hälsovetenskap, 174, Mittuniversitetet).

Hämtad 09/06-2017: Från: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:miun:diva-20149>

Warne, M. Snyder, K. & Gillander, G.K. (2013). *Promoting an Equal and Healthy Environment: Swedish Students' View of the Daily Life at School*. Qualitative Health Research, Vol. 23(nr 10) 1354-1368 s.10. DOI [1177/1049732313505914](https://doi.org/10.1177/1049732313505914)

11. Bilagor

Bilaga 1

Hej Fritidspedagoger!

Vi kontaktar er för en intervjustudie och avser att ta hjälp av dina värdefulla erfarenheter och kunskaper som verksam fritidslärare i fritidshem. Vi är två fritidslärarstudenter från Högskolan i Gävle som skriver examensarbete i pedagogik. Enligt Lgr11 har fritidshemmets i uppdrag att erbjuda eleverna rekreation och vila. Syftet är därmed att undersöka hur fritidslärare tolkar uppdraget, dess påverkan på barnen, samt hur fritidshemmet arbetar med uppdraget. Genom tidigare forskning har vi fördjupat oss i ämnet, Intervjuerna kommer att bestå av ett antal förbestämda frågor som sedan kan utvecklas vidare. Varje intervju beräknas ta ca 15-30 minuter. Deltagandet är frivilligt, anonymt och konfidentiellt. Resultaten kommer enbart att användas i forsknings och utbildnings ändamål.

Om ni har några frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta oss eller vår handledare för mer information.

Med Vänliga Hälsningar/

Lärarstudenter:

Mirjam Skeppstedt ufk12mst@student.hig.se , 073-3229817

Caroline Bergvall ofk13cba@student.hig.se , 073-8136325

Handledare: Åsa Carlsson asa.carlsson@hig.se

Bilaga 2

Intervju frågor

1. Vad är hälsa i fritidshemmet för dig?
2. Hur identifierar och hanterar du elevers behov av: Rekreation och vila?
3. Vilka förutsättningar finns för eleverna att: kunna dra sig undan en stund?
4. Vilka förutsättningar finns för eleverna att ha: fria fysiska aktiviteter?
5. Vilka förutsättningar finns för eleverna att ha: Styrda fysiska aktiviteter?
6. Vilka förutsättningar finns för eleverna att ha: fria psykiska aktiviteter?
7. Vilka förutsättningar finns för eleverna att ha: Styrda psykiska aktiviteter?
8. Vilka hinder eller möjligheter finns det att arbeta med rekreation och vila i fritidshemmet?
9. Hur påverkas du av fritidshemmets miljö?
10. Vad skulle kunna bli bättre?