

BACHELOR-/ FORDYPNINGSSOPPGAVE

Fokus på barns egen helse

Utarbeidet av:

Vivian Mentzen Bardosen

Studium:

Rådgivning 2

Innlevert:

Vår 2013



INNHOLDSFORTEGNELSE

1	Innledning	2
2	Forforståelse/bakgrunn	2
3	Problemstilling	4
4	Tema og avgrensing	4
5	TEORI.....	4
5.1	Hva er en aktivitetsdagbok?	4
5.2	Innovasjonsteori og metode.....	5
5.3	Kosthold.....	6
5.4	Søvn.....	7
5.5	Fysisk aktivitet.....	7
5.6	Hvilepuls.....	8
5.7	Helse	8
5.8	Rådgivning og veiledningsteori.....	9
5.9	Læreplaner	11
6	PRAKTISK DEL	11
6.1	Innføring av aktivitetsdagboken.....	11
6.2	Spørreskjema.....	13
7	Refleksjon.....	14
8	Oppsummering.....	20

Litteraturliste

Vedlegg

1 INNLEDNING

I denne oppgaven ønsker jeg å belyse et tema som jeg mener er viktig for meg i rollen som kroppsøvlingslærer, og som også er viktig i dagens samfunn.

Og det er å bevisstgjøre elevene om god og sunn helse. Men hva er sunn helse? Er det å være fysisk aktiv? Er det et sunt kosthold? Og hva er et sunt kosthold? I jungelen av gode råd og anbefalinger er det ikke alltid så lett å vite hva som er ”det rette”.

Jeg har nok ikke det ultimate svaret jeg heller, men vil prøve å hjelpe elevene til å se sammenhengen mellom mat, søvn og aktivitet, og at dette kan være med på å gi dem en sunn helse.

Jeg arbeider som ”ufaglært” lærer ved en 1-10 skole og tenker at jeg veileder daglig, både faglig og sosialt. Det er mange forskjellige typer veiledning og jeg tror vi lærere veileder mer enn vi selv er klar over. Jeg føler meg bevisst på rollen som veileder, etter studiene i sosialpedagogikk, som har vektlagt både veiledning og kommunikasjon.

Jeg vil i denne oppgaven ha fokus på barn og unges helse, og ønsker å øke elevenes kunnskap om sin egen helse. Det jeg legger i begrepet sunn helse, er summen av mat, søvn og aktivitet og jeg vil derfor prøve å veilede en del av mine elever i hva som kan være med på å gi dem sunn helse.

I tillegg er dette et aktuelt tema i samfunnet, fordi barn og unge er mer stillesittende i dagens samfunn enn eldre mennesker, noe som kan gi de unge store helseplager senere i livet.

Jeg har fått tillatelse fra ledelsen ved skolen til å bruke en aktivitetsdagbok som verktøy i mitt arbeide med å sette fokus på sunn helse. Jeg kommer senere inn på hva en aktivitetsdagbok er. Jeg har ikke vurdert det nødvendig å innhente tillatelse fra foreldre, fordi tema og kunnskap om helse går igjen i læreplanen i fagene kroppsøving og mat og helse. (www.udir.no)

2 FORFORSTÅELSE/BAKGRUNN

Jeg underviser elever fra 3.klasse til 7. klasse i gym og svømming. Jeg opplever ofte at elever kan være umotiverte, negative eller engstelige til forskjellige aktiviteter i gym eller svømming. Jeg opplever at elever gråter fordi de ikke mestrer en aktivitet, blir sint når de taper i lagspill eller stafett. Andre vil ikke delta i en aktivitet fordi de er redde for hva andre

elever sier. Jeg har også opplevd at elever som ofte ikke vil delta i gitte aktiviteter, men som mestrer en annen, virkelig ”vokser” og blir motiverte og plutselig synes at dagens gymtime er gøy! Jeg tenker at mestringsfølelsen til disse elevene er lav, og derfor er mitt fokus i gymtimene er at det skal være gøy og at det er lov å gjøre feil.

Jeg mener at det skal være rom for at alle skal tørre å prøve og feile. Vi skal ikke stå på pallen for gullmedalje, men ha det gøy og artig i timen. Jeg liker å la de utfordre seg selv, både på aktiviteter de mestrer og de aktivitetene de synes er vanskeligere. Jeg har stort fokus på oppmuntring og forsøker å ”pushe” de litt når de føler seg usikker eller ikke tør utføre aktiviteter.

Jeg har en del inspeksjon i spisefriminuttene, og min erfaring er at flere elever har en del usunn mat til lunsj, mens andre mangler lunsj. Noen elever glemmer å spise, selv om matpakken står på pulten. De leker i klasserommet med hverandre og maten blir stående urørt. Innimellom kommer jeg i dialog med elevene om lunsjen deres, mest for å høre hva de spiser, om de har med seg noe, eller at de må huske og spise matpakken sin.

Mange elever er flinke med sunn mat, de har både tilstrekkelig med mat og gjerne frukt eller grønnsaker. Men jeg observerer også det stikk motsatte – boller eller sjokoladeyoghurt, eller ingen matpakke. Ofte er det de samme elevene som har usunn mat eller manglende lunsj. Jeg mener ikke at man aldri kan unne seg en kjeks eller en kakebit, men det bør ikke være daglig i matpakken.

Jeg observerer og snakker med elever om deres aktivitetsnivå og matvaner, både i forbindelse med kroppsøvfaget og i spise-friminutt. Dette har gjort meg både forundret og bekymret over deres manglende kunnskap, innsikt og interesse i egen helse.

Jeg har lyst å dele elevene i fire hovedgrupper;

- 1) Elever som er mye i aktivitet, men spiser lite. De virker litt ukonsentrerte på skolen og er kanskje litt undervektige.
- 2) Elever som er overvektige, spiser lite og ofte usunn mat, er i lite eller ingen aktivitet, varierende konsentrasjon.
- 3) Elever som er ukonsentrerte, og spiser lite, varierende aktivitet.
- 4) Elever som er aktive og spiser jevnt, er ofte mer konsentrerte på skolen.

Jeg ønsker ved hjelp av en aktivitetsdagbok å øke motivasjonen for aktivitet samt bevisstheten og sammenhengen mellom aktivitet, kosthold og søvn.

Jeg tenker at alle elever kan ha nytte av å bli bevisst hva som gir god og sunn helse, uavhengig av aktivitetsnivå eller kroppsfasong. Jeg har derfor kommet frem til følgende problemstilling;

3 PROBLEMSTILLING

Hvordan kan jeg som kroppsøvingslærer og veileder dra nytte av en aktivitetsdagbok til å øke elevenes kunnskap og forståelse om egen helse?

4 TEMA OG AVGRENSING

Litt av tema har endret seg underveis, fra motivasjon til økt aktivitet og mestring i gymfaget til ønske om å øke elevenes kunnskap og interesse for egen helse. Det er flere elever som er overvektige, men jeg er veldig bevisst på at aktivitetsdagboken er for å øke elevenes kunnskap om egen helse, ikke for å slanke de. En sunn helse består ikke av å være tynn, men summen av mat, søvn og aktivitet kan bidra til god og sunn helse. Dette vil jeg prøve å formidle og ha fokus på til elevene.

Jeg velger å avgrense oppgaven til å omhandle elever på mellomtrinnet, dvs elever i 5., 6. og 7. klasse ved egen arbeidsplass.

5 TEORI

5.1 HVA ER EN AKTIVITETSDAGBOK?

En aktivitetsdagbok er et hefte som er gitt ut av Landslaget Fysisk Fostring i Skolen. I heftet er det blant annet en 6 ukers aktivitetsdagbok, informasjon om aktivitet og kosthold og egen side til å fylle ut vedrørende ønsker for aktiviteter. Det er et avkryssingsskjema for hvilke aktiviteter de liker og tips til oppvarming og uttøyning. Selve dagboken er lagt opp slik at elevene krysser av for hvordan de føler seg den aktuelle dagen, de skal skrive antall timer søvn og hvilken hvilepuls de har. Videre er det plass til å skrive hvilken aktivitet de har drevet med, avkryssningsboks for hva de har spist og om det er noe annet spesielt de har opplevd den

dagen. Jeg vil ved hjelp av denne prøve å øke kunnskapen om egen helse, motivere elevene til fysisk aktivitet og oppmuntre de til å tørre å prøve nye aktiviteter i gymtimen. En annen gevinst ved å øke elevenes kunnskap om egen helse, slik jeg ser det, er at det kan bidra til at mestringsfølelsen stiger, som bygger opp selvtillit og motivasjon for videre aktivitet. Som igjen kan gi gevinst i skoleprestasjoner.

Her vises et utdrag av selve dagbokføringen;

Dag	Dato		
MORGEN	Søvn (antall timer)		
	Hvilepuls (slag i minuttet)		
	Hvor frisk føler du deg?	<input type="checkbox"/> Veldig opplagt <input type="checkbox"/> Opplagt <input type="checkbox"/> Litt trøtt	<input type="checkbox"/> Veldig opplagt <input type="checkbox"/> Opplagt <input type="checkbox"/> Litt trøtt
AKTIVITET	Hvilken aktivitet har du drevet med i dag?		
	Andre gjøremål		
MAT	Hva har du spist i dag?	<input type="checkbox"/> Frokost <input type="checkbox"/> Formiddagsmat <input type="checkbox"/> Middag <input type="checkbox"/> Kvelds <input type="checkbox"/> Grønnsaker <input type="checkbox"/> Frukt	<input type="checkbox"/> Frokost <input type="checkbox"/> Formiddagsmat <input type="checkbox"/> Middag <input type="checkbox"/> Kvelds <input type="checkbox"/> Grønnsaker <input type="checkbox"/> Frukt
	Mellommåltider		
OPPLEVELSER	Skriv her, hvis du har opplevd noe spesielt i dag		

5.2 INNOVASJONSTEORI OG METODE.

Denne oppgaven er en prosjektorientert innovasjonsoppgave.

En innovasjon er en planlagt endring som har til hensikt å forbedre en praksis.

(Eva Johannsen m.fl, 2010)

Et prosjektarbeid som rådgivingsstrategi vil derfor kunne være nyttig å anvende i sammenhenger der problemene rådgiver blir konfrontert med, og som er av slik karakter at det er behov for undersøkelser for å kunne få innsikt i og forståelse for av problemfeltet.

Etter at prosjektet og perioden på 6 uker (aktivitetsdagboka) er gjennomført ønsker jeg å evaluere om det har vært et nyttig verktøy, både for meg som lærer og for elvene. Jeg vil evaluere bruken av dette heftet ved hjelp av et spørreskjema til elevene, vedrørende bruken av aktivitetsdagboken. Har motivasjon økt? Eller kunnskapen om egen helse?

Jeg ønsker at skolen skal benytte en aktivitetsdagbok som verktøy hvert skoleår, til å bevisstgjøre elvene på egen helse, både på mellomtrinnet og ungdomstrinnet.

Allerede nå ønsker også ledelsen at dette skal innføres fra neste skoleår også. Jeg tenker at alle elever på mellom- og ungdomstrinn skal få en egen aktivitetsdagbok som de skal fylle ut. Jeg ønsker at aktivitetsdagboken skal være noe vi på skolen skal ha hvert år, uavhengig av hvem som er lærer i kroppsøving, derfor må dette prosjektet komme inn i vår aktivitetsplan.

Når det gjelder metode, vil jeg påstå at jeg har benyttet begge metoder. Jeg har benyttet kvantitativ orientert metode, fordi jeg har benyttet spørreskjema til hver elev. Likevel ser jeg at også kvalitativ orientert metode har likhetstrekk med måten jeg har arbeidet på. De kvantitative metodene har gitt meg data (spørreskjema) i form av målbare enheter. Samtidig har de kvalitative metodene gitt meg opplevelser i form av den dialogen og erfaringene jeg har hatt med elvene. (Dalland, 2012)

5.3 KOSTHOLD.

Helsedirektoratet kommer med anbefalinger om barn og unges helse. De anbefaler at barn i 9-13 års alderen har regelmessige måltider – ca. 3-4 timer mellom hvert måltid. Matpakken bør bestå av grovt brød, frukt og grønnsaker. Som drikke til brødmatt, anbefales magre melkeprodukter, også til kornblandinger.

I hovedsak bør en gi vann som tørstedrikk, istedenfor iste, nektar og brus. Vann kan gjerne være med smak. Godteri og snacks bør begrenses til lørdager, bursdager og andre spesielle anledninger.

Som sunne mellommåltider kan en ha oppskåret frukt/grønt eller en yoghurt med lite sukker. Det er også å anbefale å ha frukt og grønnsaker lett tilgjengelig. (www.helsedirektoratet.no)

5.4 SØVN.

Overlege dr. med. spesialist i barne- og ungdomspsykiatri Eli Sørensen, mener det er god foreldreomsorg å legge til rette for at barna skal få nok søvn. Hun sier videre at søvn er viktig for at barn skal utvikle seg. Søvn er også viktig for at de skal kunne bruke evnene sine best mulig. Søvn er viktig for humør, trivsel, oppførsel, og for sikkerhet og barnas fysiske helse. Det beste er å forebygge søvnproblemer, og hun anbefaler derfor å ha gode søvnrutiner så tidlig som mulig. Foreldre kan hjelpe barn med søvnproblemer ved å lære om søvn hos barn i forskjellige aldre, lage positive faste rutiner for tiden rundt leggetid og følge enkle råd om søvnhygiene. (www.helsenorge.no)

5.5 FYSISK AKTIVITET.

Helsedirektoratet anbefaler barn og unge å være minimum 60 minutter variert fysisk aktivitet hver dag, alternativt fordelt utover uken. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard, i tillegg bør den tilpasses alder. Aktiviteten bør være lystbetong lek og trening, gjerne sammen med andre barn eller voksne. Ved å øke intensitet eller mengde kan ytterligere helseeffekt oppnås. Aktiviteten kan deles opp i kortere økter av ti minutters varighet.

Motorikk er viktig for barn og unges selvbilde, status blant venner og ikke minst for å kunne mestre praktiske oppgaver. (www.helsedirektoratet.no)

I 10-12 års alderen har som regel de fleste barn tilegnet seg grunnleggende ferdigheter og basisbevegelser som etter hvert kan utvikles til teknikk i ulike idretter.

De fleste barn i denne aldersgruppen har gode forutsetninger for å få kontroll over kroppen og lære nye bevegelser da de er inne i en rolig vekstperiode.

(www.helsedirektoratet.no)

En kartlegging som ble gjennomført i 2005/2006 av barns fysiske aktivitet, viser at

75 prosent av jentene og 91 prosent av guttene i 9-årsalderen oppfylte anbefalingene om 60 minutters aktivitet hver dag. Kun halvparten av 15-åringene gjorde det samme.

(www.melk.no)

9-åring er i snitt 43% mer aktive enn 15-åring. Det er dessverre store forskjeller i den fysiske aktiviteten innad i aldersgruppen og de mest aktive har et aktivitetsnivå som er 3-4 ganger høyere enn de som er lite aktive.

5.6 HVILEPULS

Normal hvilepuls er litt individuelt. Normal hvilepuls er fra 50 til 70 slag i minuttet. Normal hvilepuls for godt trente gjerne ligger rundt 30 til 50, mens mennesker i dårlig form vil gjerne ligge på rundt 70 til 90. Normal hvilepuls avhenger blant annet av hva man har gjort tidligere på dagen, og ikke minst stressnivået.

Hovedregelen er at desto lavere hvilepuls, desto bedre form er du i, Arbeidspulsen er også individuell og her gjelder det samme. Trening reduserer normal hvilepuls, og risikoen for hjerte- og karsykdommer reduseres.

Det er også enkelte faktorer som spiller inn på hva som er normal hvilepuls. Medisiner vil påvirke pulsen, som for eks blodtrykk, astma og lignende. Det betyr at målingen kan bli feil dersom du måler hvilepuls mens du har medisiner i kroppen. Selv om to personer har ulik normal hvilepuls kan de ha like god kondisjon, fordi noen er født med naturlig høyere puls enn andre generelt. (www.hva-hvordan.no/hva-er-normal-hvilepuls/)

5.7 HELSE

I følge boken "Helse på norsk – God helse slik folk ser det" defineres helse som "helhet". I de greske, indiske og kinesiske helseteoriene er harmoni og balanse sentrale begreper, og det må være likevekt mellom delene i helheten. I språkhistorien er begrepet "helse" analysert som lykke/frelse (tyske ordet "Heil"), hel (fra det gammelengelske "Hal"), og både på fransk og spansk har ordet "helse" røtter til det latinske "Salus" som betyr "frelse".

Helse på norsk, har vi lært, stammer fra det gammelnorske "Heill" som betyr hel, uskadd, fullstendig.

(Fugelli og Ingstad, 2009:72)

Informantene i boken mener helse er helhet, og Fugelli og Ingstad aner fire dimensjoner i denne helse-om-helhet-opplevelsen;

- Sjel og kropp henger sammen
- Individet samspiller med andre mennesker
- Mennesket er en del av naturen
- Mennesket tilhører en åndelig verden

5.8 RÅDGIVNING OG VEILEDNINGSTEORI

Enhver rådgivningsteori bygger på et menneskesyn.

Det er nyttig å kjenne til grunnleggende tanker og begreper innenfor hver av de forskjellige rådgivningstradisjonene, og selv om de har gjennomgått store forandringer fra de oppsto og fram til i dag, kan de aller fleste spore sitt opphav tilbake til fire hovedtradisjoner. Jeg skal ikke komme videre inn på disse tradisjonene i denne oppgaven, men kort nevne disse; Den psykodynamiske, den atferdsterapeutiske, den rasjonelle/kognitive og den humanistiske tradisjon.

"Veiledning er en utviklingsorientert samtale der formålet er å bidra til refleksjon og ettertanke og gi hjelp til å gjøre kvalifiserte valg som vil kunne føre til endring og forbedring. Det karakteristiske ved samtalen er at den gjennomføres i en atmosfære av gjensidig tillit og er preget av støtte og utfordring."(Mathisen og Høigaard 2011)

Jeg må derfor være mitt ansvar bevisst når jeg går inn i rollen som veileder, og hvordan makten jeg har kan brukes til hva som er best for veisøker. Min rolle som veileder er ikke å finne løsninger for alle eller "redde dem fra verden og/eller seg selv". Min rolle vil være å hjelpe dem til å finne frem til sine egne muligheter og ressurser. (Eva Johannessen m.fl., 2010)

Det vil være en usikkerhet knyttet til veiledningssituasjonen. Veisøker må ha en viss tillit til veileder for å våge å involvere seg, både til veileders faglige dyktighet og menneskelige kvaliteter. For at veiledningsprosessen skal lykkes er en slik tillit grunnleggende. (Eide, Grelland, Kristiansen, Sævareid, Aasland 2011)

Jeg tror og håper at jeg både har en rådgivende rolle (komme med klare råd) og en mer indirekte rolle (hjelp til selvhjelp).

Jeg bør være bevisst på at jeg avklarer forventninger fra veisøker til vår samtale og kanskje også være bevisst på at jeg spør om veisøker vil ha et råd, før jeg kommer med det jeg betegner som gode råd. (Mathisen og Høigaard, 2011)

Det trenger ikke være at veisøker oppfatter mine råd som gode, og da kan det være greit å spørre først.

Veileders væremåte og personlige stil er avgjørende for hvordan veiledningen blir. Det er derfor viktig at veileder har god forståelse for hvem han er og hvordan han virker på andre. Veileder må også ha evne og vilje til å justere sin væremåte slik at den er hensiktsmessig for den veilede og hele veiledningsprosessen. Det trengs spesielle kunnskaper, holdninger og ferdigheter for å bli en god veileder, spesielt veilederkompetanse for å planlegge, gjennomføre og evaluere veiledningsarbeidet. (Mathisen og Høigaard, 2011)

Å tenke salutogenetisk er, i følge Aron Antonovsky, å vende oppmerksomheten mot det som skaper helse, og som gjør at vi i gitte livssituasjoner velger effektive strategier. Egenskaper som er viktige er følelse av begripelighet, håndterbarhet og meningshelhet. Han mente disse egenskapene var en forutsetning for mestring, og betydningsfulle i forståelsen av vår evne til endring og utvikling. (Eide m.fl. 2011) Det sentrale er å legge vekt på veisøkers ressurser og muligheter. (Antonovsky 1996) Når jeg i veiledningssamtalen skal få styrket veisøker, kan jeg ikke eliminere hans problemer eller utfordringer, men bruke min positive makt til å hjelpe han i å oppleve at han kan mestre utfordringene.

Det etiske må alltid ligge i ryggraden i møte med og samspill med andre mennesker, om det er elever, foreldre eller kollegaer.

ABC modellen består av lytte, konversere og gi råd. Jeg ønsker å ha fokus på løsningsfokuset veiledning, som bygger på den sirkulære kausalitet; at alt henger sammen. Utgangspunktet er

at ”det indre systemet” hos et menneske består av tanker, følelser og handlinger. Endres en av disse, vil det oppstå forandringer i de andre. (dominoeffekt) (Høigaard og Mathisen, 2011)
Som veileder til en gruppe, kreves det å kunne ha flere baller i luften. Å forholde seg til gruppeveiledning, er mer krevende enn individuell veiledning. (Killên, 2012)

5.9 LÆREPLANER

Elevene skal i følge læreplan i mat og helse blant annet lære om kosthold og livsstil. De skal kunne samtale om anbefalingene for et sunt kosthold fra helsemyndighetene og gi eksempler på sammenheng mellom kosthold, helse og livsstil. Ifølge læreplan i kroppsøving skal elevene blant annet kunne forklare hvorfor det er viktig med fysisk aktivitet hver dag.

(www.udir.no)

6 PRAKTISK DEL

6.1 INNFORING AV AKTIVITETSDAGBOKEN.

Februar

Jeg introduserte aktivitetsdagboken for alle elevene i 5., 6, og 7.klasse, i gymtimen til hver enkelt klasse. Samtidig ble sendt informasjon med hjem. (se vedlegg) De fleste var veldig nysgjerrig og begynte å bla i den umiddelbart, mens noen virket uinteressert. Jeg gikk gjennom boken med dem, forklarte litt om de forskjellige tema i heftet og hvorfor jeg ville at vi skulle ha dette heftet. Jeg snakket og veiledet de på hvordan de skulle fylle ut dagboken. Som nevnt tidligere, skal de fylle ut blant annet puls, antall timer søvn, antall måltider og hvilken aktivitet de har utført.

De måtte finne pulsen på seg selv eller en medelev. Dette var litt vrient, men de fikk det til tilslutt. Jeg hjalp med å ta tiden, og jeg prøvde også å ta min egen puls.

Vi snakket litt om puls og hva som er normalt å ha i puls. Dette var tydelig et tema som var interessant for de fleste, det lette etter puls, på håndleddet eller i halsen, både på seg selv og hverandre og det skapte stort engasjement. Jeg fikk inntrykk av at alle synes det var moro, og dette var noe de ikke hadde gjort før.

Det var størst interesse i 5. og 6. klasse, og minst i 7.klasse.

En elev i 7. klasse kom umiddelbart opp med kommentaren; ”Skal du slanke oss nå?”

Jeg prøvde å få de til å forstå at dette dreier seg ikke om slanking, men bevisstgjøring av egen helse, spesielt når det gjelder aktivitet.

Mars

Jeg har hatt vanlig undervisning i alle kroppsøvingstimer, men har alltid en liten påminnelse til elevene om at de må fylle ut dagboken. Mange elever sier de har fylt ut, mens noen sier de glemmer det eller har rotet den bort. Jeg har noen ekstra bøker, og de som vil får en ny.

Jeg fikk en kommentar fra en elev, at hun hadde ikke noe å fylle inn på aktivitet, fordi hun ”gjorde ingenting”.

Jeg måtte derfor fortelle elevene hva jeg mener med aktivitet, at jeg tenker *all bevegelse*.

Og da mener jeg ikke bare treningsøkt i en gitt ramme, som f.eks fotballtrening eller svømming. Alle typer for bevegelse, om det er tur med hunden, spasertur til butikken eller en venn, eller være i akebakken, kan være en aktivitet de kan fylle inn i dagboken. I denne perioden trakk jeg også inn tema om mat og søvn.

Det var påskeferie i uke 13/14.

April

Flere har spurt om å få en ny bok, andre ber om hjelp til å fylle ut. Jeg snakker stadig med elevene om bakgrunnen for dette heftet, at jeg vil bidra til at de får mer kunnskap om egen helse. Jeg veileder de om hva jeg mener kan være med på å gi dem sunn helse: mat, søvn og aktivitet. Og jeg føler meg som en ”kvern” som repeterer og maser om det samme tema, igjen og igjen.

Mai.

I begynnelsen av mai får elevene spørreskjema.

Jeg har begynt å utvide begrepene om mat, søvn og aktivitet. I kategorien mat, legger jeg til at det er fornuftig med fire-fem måltider pr. dag. Når det gjelder aktivitet, bør man være i bevegelse i ca 60 minutter til sammen pr.dag. I samtaler med elever, kommer det frem at de ofte sovner veldig sent på kvelden. Mange ligger våken i sengen ca. 1-2 timer etter at de har

lagt seg. Jeg snakker en del med dem om når de legger seg for å sove, og anbefaler de å få ca.8-10 timer søvn pr.natt.

6.2 SPØRRESKJEMA.

Jeg har laget et spørreskjema vedrørende aktivitetsdagboken (se vedlegg) for å få en tilbakemelding fra elevene hva de syns om aktivitetsdagboken, og om de har fått mer kunnskap om egen helse.

Det er seks spørsmål, med ja/nei avkryssing og antall dager de har fylt ut. Spørsmålene går ut på om de har lest i og gjort seg kjent med heftet, hvor mange dager de har fylt ut og eventuelt om de kan oppgi noen grunn til at de har fylt ut få eller ingen dager. Jeg spør også om de syns de har fått mer kunnskap om egen helse, både ved å bruke aktivitetsdagboken og med veiledning fra lærer. I tillegg spør jeg om de har fått mer lyst til aktivitet og om de kunne tenke seg å fylle ut en ny til neste skoleår.

Det er 4 elever med spesielle behov og de har ikke forutsetninger for å fylle ut aktivitetsdagboken. De har derfor heller ikke gitt svar på spørreskjema.

Av 37 elever er det 28 elever som har levert inn svar på spørreskjemaet. Noen har ikke svart på spørreskjema fordi de var borte fra skolen når det ble gjennomført og noen ville rett og slett ikke svare. I 5.klasse er det tre elever som ikke var tilstede da vi hadde spørreskjema, så her har 10 av 13 elever gitt svar. I 6.klasse har alle 7 elever gitt svar. I 7.klasse er det 11 av 17 som har svart.

I 5 klasse har alle elevene svart at de har lest i og gjort seg kjent med aktivitetsdagboka. De fleste har fylt ut 0-5 dager og 6-10 dager, en elev har oppgitt 11-15 dager og en elev har oppgitt over 15 dager. Av de som har oppgitt en grunn til at de har fylt ut få eller ingen dager, svarer nesten alle at de har glemt det eller ikke hatt tid. En elev svarer at den er mistet. Det er kun en elev som har svart ”nei” på spørsmålet om mer kunnskap om egen helse. Alle har svart ”ja” på spørsmål om de har fått mer lyst til aktivitet, og at de kunne tenke seg å benytte aktivitetsdagboka neste skoleår.

I 6.klasse har de aller fleste oppgitt at de har lest i og gjort seg kjent med boka, et par elever har skrevet ”litt” ved siden av ”ja/nei”.

Alle elevene har fylt ut 0-5 dager, og alle oppgir som grunn at de har glemt å fylle ut flere.

Når det gjelder spørsmålet om kunnskap om egen helse har økt, har to elever svart ”ja”, tre har svart ”nei” og resten har satt ring rundt både ja og nei. Det er kun en elev som har ”ja” på spørsmålet om lyst til mer aktivitet, resten har svart ”litt”, ”sånn passe” og ”kanskje”. En elev har svart ”nei”.

Fire elever har svart at de ikke ønsker å benytte dagboka til neste år, tre har svart ”kanskje” eller ”litt”.

I 7.klasse har syv elever svart ”nei” på spørsmålet om de har gjort seg kjent med aktivitetsdagboka. Fire har svart ”ja”. Det er kun to stykker som har fylt ut 11-15 dager, resten har fylt ut 0-5 dager. De oppgir som grunn at de synes det er kjedelig, at de ikke har tid eller at de ikke gidder. To svarer at de har mistet den. Av de to som har svart at de har fylt ut 11-15 dager, svarer den ene at det var på grunn av at lærer maste, den andre svarer at den ikke har vært tilgjengelig i det siste.

Det er to stykker som mener de har fått mer kunnskap om egen helse, og to som har fått lyst til mer aktivitet. I ett av svarene er det skrevet en tilleggsopplysning at det ikke er pga aktivitetsdagboka at lysten til aktivitet har økt. Ingen kunne tenke seg å benytte aktivitetsdagboka neste skoleår.

7 REFLEKSJON.

Helt i starten av denne oppgaven og dette innovasjonsarbeidet, var jeg mest opptatt av å øke motivasjon til mer aktivitet blant elevene og hvordan jeg kunne gi dem bedre mestringfølelse i gym. Etter hvert som tiden gikk og vi snakket litt om utfylling av heftet, oppdaget jeg at mitt fokus også ble mot mat og søvn. Jeg ble nysgjerrig, hva kunne elevene om egen helse? Og hva la de i begrepet helse? Dette medførte at jeg så ofte jeg følte det var naturlig, snakket med dem om viktigheten om både mat, søvn og aktivitet. Likevel følte jeg på et tidspunkt at dette var litt håpløst prosjekt, mange av elevene virket ikke interessert i ”maset” mitt om de hadde fylt ut i aktivitetsdagboken sin eller om de hadde med seg lunsj.

Jeg har ofte følt meg som en ”masekråke”, fordi jeg spør og viser interesse for om de har fylt ut aktivitetsdagboka.

Jeg begynte å fylle ut et hefte selv også, for å vite hva jeg forlangte av elevene. Og jeg må nok innrømme at det var vanskelig å fylle ut alle dager med aktivitet, søvn, måltider og puls. Det ble mange uker å fylle ut, og jeg klarte ikke å fylle ut alle dagene og ukene selv.

Hvordan kan jeg da forvente at elevene vil eller klarer å fylle ut?

I en samtale her forleden med en kollega, sa hun at hun var sliten og lei av alt det sosiale rundt det å være lærer. Adferdsutfordringer, slappe holdninger og manglende respekt blant elever til medelever, lærere, skole og lekser, hun var rett og slett oppgitt. Hun ville lære dem om matte og naturfag!

Jeg ble litt forundret over denne tankegangen, fordi hun virket kun opptatt av sitt ”fag” og det hun har mest engasjement i. Hun virket ikke interessert i selve eleven og det som er rundt eleven. Det sosialpedagogiske aspektet.

Det ga meg også tanker og refleksjoner på om også jeg er for opptatt i mitt ”fag” -

kroppsøvfaget? Tenker jeg på elevenes vel? Er jeg for opptatt av å gi dem kunnskap om egen helse, at jeg glemmer individet? Hva med elevens interesse og kunnskap?

Jeg vil så gjerne gi dem kunnskap om sin egen helse, for jeg vet at kunnskap gir trygghet, som igjen gir mestringfølelse og godt selvbilde. Og jeg velger å tro at jeg ser eleven på flere områder, ikke bare når det gjelder ”fag”. Tilbakemeldinger fra elever tyder på det, som f.eks en klem eller at de kommer bort og slår av en prat i skolegården. De aller fleste elevene hilser også når jeg treffer dem på fritiden.

Jeg har hatt en spørreundersøkelse til elevene om aktivitetsdagboken, noe som kan gi meg og skolen et pekepinn til videre arbeid med å benytte aktivitetsdagbok. Rektor ved skolen er holdt løpende informert om dette prosjektet og hun vil også få en oppsummering av arbeidet i ettertid.

Aktivitetsdagbøker finnes også for ungdomstrinnet, og jeg har hatt kontakt med kroppsøvlingslærere på ungdomstrinnet, for å få de også med på dette prosjektet til høsten.

Jeg jobber i et vikariat ved skolen, og selv om jeg ønsker at skolen skal ha dette prosjektet hvert år, vet jeg ikke om det blir gjennomført senere.

Slik jeg leser og tolker spørreskjema, er de aller fleste elevene i 5.klasse mer positive til aktivitetsdagboken enn elevene i 7.klasse. Jeg vet at de fleste elevene har lest i og gjort seg litt kjent i heftet, fordi vi gikk gjennom den i lag i de tre klassene sin gymtime. Flere elever har

allikevel svart ”nei” på spørsmålet om de har lest i og gjort seg kjent med aktivitetsdagboken. Hvorfor de har svart ”nei” er jeg usikker på, kanskje de mener at de ikke har benyttet den hjemme, og derfor ikke har lest mer i den enn da den ble utdelt.

Spørreskjema ble i 6. og 7. klasse gjennomført ved at de satt for seg selv og krysset av på skjemaet alene. Jeg gikk ikke gjennom skjemaet med dem.

I 5. klasse ble skjemaet gjennomgått av meg i en svømmetime, og jeg hadde derfor dialog med hver enkelt elev, og vi fylte ut skjemaet i lag på kanten i svømmehallen. Jeg antar at det kan være noe av årsaken til at elevene i 5. klasse hadde mer positive svar. Kanskje de ikke tørte å svare ”nei”, eller at de rett og slett er mer åpen for en slik type ”prosjekt”.

På spørsmålet om de kunne tenke seg å benytte aktivitetsdagboken neste skoleår, fortalte jeg litt mer om de erfaringene jeg har gjort og de tankene jeg har hatt om å fordele det mer over hele skoleåret, og kanskje sette av tid hver morgen til å fylle ut dagboken. Og jeg fikk bare positive svar, alle ville benytte dagboken neste skoleår også. Jeg tenker at det kan også ha hatt en innvirkning på svarene, at vi hadde en dialog om den. Det gjør at jeg lurar på om jeg påvirket svarene for mye til min fordel. Når det gjelder svarene fra 6. og 7. klasse, var de mer negative til dagboken, spesielt i 7. klasse. Det var skrevet med store bokstaver på flere steder på arket; NEI NEI NEI.

Men det har bare gitt med enda mer lyst til å fortsette med aktivitetsdagboken neste skoleår, såfremt jeg får anledning til det.

Jeg har lyst å tenne gnisten i dem, hjelpe dem til å finne sin indre motivasjon til å øke kunnskap og interessen for egen helse.

Mange i klassen er meget aktive i sin idrett, (fotball, bryting, riding) og jeg opplever de som lite villige til å gjøre andre aktiviteter i gymtimen. Andre igjen er noe overvektige og liker ikke fysisk aktivitet. Det har en del elever gitt uttrykk for ved flere anledninger, at de ikke liker å bevege seg. Jeg tenker det kan ha en sammenheng med at de ikke helt mestrer å løpe eller bevege seg, eller at de ser at de presterer mindre enn sine medelever.

Jeg har fått tilbakemelding fra en forelder vedrørende utfylling av aktivitetsdagboken. Hun mente det var en ugunstig tid på året (februar) å starte med dagboken fordi det er mye kaldt vær, og dermed en del innesitting og lite aktivitet. Jeg kan til dels være enig i det, men likevel tenker jeg at man kan finne på inne-aktiviteter, eller bare være ute en liten tur. All bevegelse gjelder, om det så bare er en liten spasertur til butikken eller en tur med hunden.

Hun nevnte samtidig mat og drikke i vår kantine. Skolen vår har kantine 2 dager i uken, som serverer fine og grove baguetter, toast, iste og vafler. Hvis jeg fikk velge, hadde nok jeg hatt salat og kun grove baguetter, og kanskje juice. Men den utfordringen får komme i en annen innovasjonsoppgave.

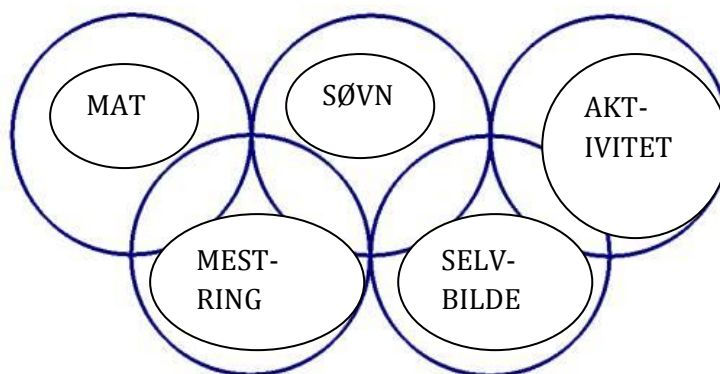
Jeg opplever at elever virkelig vokser når det er en aktivitet de mestrer. De vil gjerne at vi har aktiviteten oftere, om det er å spille basket, innebandy, eller turn og trampett (liten trampoline).

En jente i 5. klasse har flere ganger spurt meg om hun er svett eller rød i ansiktet når vi har hatt gymtime. Tilslutt måtte jeg ta henne til siden og si at det er helt vanlig å bli svett i gymtimen og det er derfor viktig å dusje etterpå. Etter denne samtalen, har hun virket mer aktiv og muligens har hun blitt mer fortrolig med at det er helt normalt å føle seg sliten og svett etter en treningsøkt.

Dette gjør meg enda mer bevisst på at det ene følger det andre. Med dette mener jeg at sunn helse har mange faktorer, det består ikke *bare* av mat, søvn og aktivitet, selv om det er de områdene jeg har hatt fokus på i denne oppgaven. Det fører meg igjen videre mot mestring og selvbilde. Og jeg tenker at bedre selvbilde bidrar til bedre psykisk helse, som gjør barn og unge bedre rustet til å møte de utfordringene livet har.

Jo mer jeg har arbeidet med denne oppgaven, dess mer fører den videre til neste tema, som igjen henger sammen med de andre faktorene. Og jeg føler meg nært knyttet til holistisk tankesett, dvs at alt har en sammenheng.

Jeg liker å illustrere dette som OL- ringer;



Mat, søvn, aktivitet, mestring, selvbilde = sunn helse, både psykisk og fysisk.

Kanskje kan den sammenlignes litt med Urie Bronfenbrenner,(1917-2005) sin modell. Han var spesielt kjent for sin utviklingsøkologiske modell, en helhetlig modell for oppvekstmiljøet. Han mente at den menneskelige utviklingsøkologi ligger i skjæringspunktet mellom de biologiske, psykologiske og sosiale vitenskapsdisipliner. Det er de daglige primærgruppesituasjonene som i første rekke er viktige for utviklingsprosessen. I tillegg vil det være dynamiske vekselvirkninger i forbindelse mellom de ulike situasjonene. I sin modell operer han med fire nivåer som han kaller mikro-, meso-, ekso- og makrosystemer. Barnet er i midten, hvor sirklene bygger utenpå hverandre. Se illustrasjon nedenfor.



I følge en reportasje 26.04.13 lovet helse- og omsorgsminister Jonas Gahr Støre at kommunene skulle få 180 millioner ekstra til skolehelsetjenesten, noe som viser hvor viktig dette tema er, også på nasjonalt nivå.

Han sa videre at dette er ingen engangssatsing som fikser alt. Det er en start, og han lover å følge dette opp. Kommunal- og regionalminister Liv Signe Navarsete sier at selve fordelingen av midlene ikke kommer i proposisjonen. Hun sier videre at de skal først ha samtaler med Kommunenes Sentralforbund, og at kommunene må involveres. Hun mener det er de som vet best hvordan midlene kan brukes, og hun er helt sikker på at dette kommer til å merkes rundt i Kommune-Norge. Både hun og Støre karakteriserer de 180 millionene som et løft for skolehelsetjenesten. (www.finnmarkdagblad.no/nyheter/article6624853.ece)

Det har vært litt vanskelig å finne aktuell litteratur til denne oppgaven. Ikke for at det ikke finnes litteratur om fysisk aktivitet, psykisk helse og kosthold, for det har det vært utrolig masse om. Men jeg har savnet litteratur som trekker den samme konklusjonen som meg selv, at sunn helse består av flere faktorer og betydningen av at alle disse faktorene gir en helhet i sunn helse. Per Fugelli og Benedicte Ingstad har skrevet boken ”Helse på norsk – slik folk ser det”. De har hatt en omfattende studie av hva folk opplever som god helse i hverdagen. Og endelig – det er flere som tenker det jeg er opptatt av. Nemlig at alt har en sammenheng.

(Fugelli og Ingstad, 2009)

Forskning viser at det er sammenheng mellom blant annet aktivitet, selvbilde, psykisk helse, skoleprestasjoner og søvn. (www.helsedirektoratet.no) og (www.forskning.no)

En doktorgradsavhandling av Tommy Haugen, ”*Physical activity and mental health in adolescents: Exploring the role of self-perceptions, personal characteristics, and contextual specificities*” viser at det er sammenheng mellom fysisk aktive ungdommer og mental helse.

Studien viser også at aktive ungdommer har mindre angst og depresjoner og er mindre ensomme. Videre viser studien hvordan fysisk aktivitet påvirker ungdommer sitt selvbilde. Ungdommers selvbilde er nemlig nært knyttet til deres mentale helse. Han fant ut at jenters selvbilde er viktigere for jenters mentale helse enn for guttene.

Likevel viser undersøkelsene at det handler ikke bare om det ytre. Opplevd kompetanse, altså ungdommers følelse av å være flink til noe, har også innvirkning.

– Å forbedre kompetanse og meistring er truleg enklare enn å endre ungdommar si oppfatning av sin egen kropp. Dermed kan vi trekkje nokre pedagogiske slutningar av dette. Dersom vi kan leggje til rette for auka kompetanse og ferdigheiter, til dømes i kroppsøvingsfaget, vil sjølvbildet kunne bli betre. Det kan igjen styrke ungdommen sin mentale helseprofil, forklarar doktorgradsstipendiaten

(www.nih.no)

Jeg tenker at jeg var for lite forberedt på gjennomføringen av aktivitetsdagboken. Dersom jeg får anledning til å benytte aktivitetsdagboken igjen, ønsker jeg å endre på selve

gjennomføringen. Jeg tenker at det også kan være utfordrende å starte med nye prosjekter eller oppgaver alene.

Et innovasjonsarbeid bør involvere flere, fordi de involverte vil få et eierforhold til det som skal forandres. (Eva Johannessen m.fl, 2010)

I denne oppgaven er det kun meg selv som har jobbet med den, elevene har måttet gjennomføre utfyllingen av heftet fordi jeg ønsket det. Det var ikke en ide fra dem selv. Heftet var et verktøy jeg kunne dra nytte av for å gi dem lærdom i egen helse. Men det er kanskje ikke så lett for barn og unge å se verdien i slik kunnskap eller nytten av en aktivitetsdagbok.

For å komme tilbake til min problemstilling; *Hvordan kan jeg som kroppsøvlingslærer og veileder dra nytte av en aktivitetsdagbok til å øke elevenes kunnskap og forståelse om egen helse?* Ja - jeg mener boken har vært et nyttig verktøy for å bevisstgjøre elevene om egen helse. Men jeg ser også at problemstillingen kunne vært annerledes, kanskje mer fokus på mestring og selvbilde.

Helt i slutfasen av den oppgaven, ble vi informert av rektor at helsesøster og lege hadde deltatt på et rektormøte. Tema som blant annet ble diskutert, var ”hvordan tilrettelegge for aktivitet i skolegården?”. Hun sa at i følge en nasjonal veileder for helsepersonell tilbringer barn 2000 timer i skolegården i løpet av de ti årene på grunnskolen. De slår også fast at en aktiviserende skolegård forebygger bygging. I tillegg er det en nasjonal målsetting at barn skal kunne gå eller sykle trygt til og fra skolen.

Dette viser igjen hvor viktig temaet om helse er i dagens samfunn.

8 OPPSUMMERING

Å arbeide med dette prosjektet har vært spennende og lærerikt. Helse og livsstil er veldig relevant for tiden vi lever i, med økende fokus på fysisk aktivitet, helse og livsstilssykdommer. Det har også gjort meg selv enda mer bevisst på sammenhengen mellom de forskjellige faktorene, som mat, søvn, aktivitet, mestring og selvbilde.

Jeg ser i ettertid at et slikt verktøy som aktivitetsdagboken er, bør gjennomføres over en lengere periode. Jeg tenker at det bør utføres med en uke om gangen, både for å gi elevene tid til å bli kjent med dette tema og bruken av aktivitetsdagboken.

En kan begynne allerede på høsten ved skolestart, og ha en utfyllingsuke i måneden fremover. F.eks en uke i september, en i november, desember og nye uker etter jul, mot vårhalvåret. I tillegg bør en være oppmerksom på når det er påskeferie. Jeg tror mange av mine elever datt litt ut av rutinene etter påsken. Jeg tenker også at det kunne vært lurt å ha noen minutter til rådighet, hver morgen, for å fylle ut aktivitetsdagboken i lag med elevene. Slik kan det bli en enklere rutine og måte for elevene å sette av tid og huske på å fylle ut dagboken.

Jeg håper at mitt engasjement for barn og unge kan være med å bidra til at de får en god hverdag. Jeg ønsker å bidra til at de får en bedre mestringsfølelse i fysisk aktivitet og en positiv oppfatning om seg selv. Jeg mener at dersom man opplever mestring på en arena, vil det gi gevinst på andre arenaer. Jeg tenker at jeg vil prøve å bidra på tema som jeg er engasjert i, for jeg har sett i gymsalen hva mestring av en aktivitet eller mangelen på sådan, kan gjøre med et ungt menneske. Som nevnt tidligere, har jeg ikke fast stilling ved skolen, men jeg håper jeg kan få fortsette, både som gymlærer og med å benytte aktivitetsdagboken i kroppsøvfingsfaget.

LITTERATURLISTE

Olav Dalland (2012) ” *Metode og oppgaveskriving*” Oslo:Gyldendal Akademisk.

Eide, Solveig Botnen, Grelland, Hans Herlof m.fl (2008) ” *Til den andres beste. En bok om veiledningens etikk.*” Oslo: Gyldendal Akademisk.

*Mathisen, Petter og Høigaard, Rune (2011) ”*Veiledningsmetodikk, En håndbok i praktisk veiledningsarbeid*” Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

*Fugelli, Per, og Ingstad, Bendicte. (2009) ”*Helse på norsk – god helse slik folk ser det*” Oslo: Gyldendal Akademisk.

*Johannessen, Eva, Kokkersvold, Erling, Vedeler, Liv (2010) ”*Rådgivning. Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis.*” Oslo: Gyldendal Akademisk.

* Killèn, Kari. (2012) ” *Profesjonell utvikling og faglig veiledning*”. Oslo: Gyldendal Akademisk.

www.melk.no

www.finnmarkdagblad.no/nyheter/article6624853.ece

www.hva-hvordan.no/hva-er-normal-hvilepuls

www.helsenorge.no

www.fhi.no/

<http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyhetsarkiv/2013/februar/aktiv-ungdom-depper-mindre/>

www.udir.no

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse/fysisk-aktivitet.html?id=589909>

www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge-i-norge/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge-i-norge.pdf

SPØRRESKJEMA VEDRØRENDE AKTIVITETSDAGBOKA.

1. Har du lest i og gjort deg kjent med aktivitetsdagboka? JA / NEI

2. Dersom ja, hvor mange dager har du fylt ut?

_____ 0-5 dager _____ 6-10 dager _____ 11-15 dager _____ over 15 dager

3. Dersom du har fylt ut få dager eller ingen, kan du si noe om hvorfor?

4. Føler du at du har fått mer kunnskap om egen helse etter bruk av aktivitetsdagboka og veiledning fra lærer? JA / NEI

5. Har du fått mer lyst til aktivitet?
JA / NEI

6. Kunne du tenke deg å benytte aktivitetsdagboka neste skoleår? JA / NEI

Informasjon til foreldre/foresatte vedrørende aktivitetsdagbok.



For å motivere til fysisk aktivitet til våre elever, er det satt i gang et prosjekt i forbindelse med faget kroppsøving. I følge helsedirektoratet er fysisk aktivitet en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge.

Prosjektet går ut på at hver elev i 5., 6. og 7. klasse har fått sin egen aktivitetsdagbok for å bevisstgjøre dem om egen helse. Boken er gitt ut av Landslaget for fysisk fostring. I denne boken er det litt informasjon om fysisk aktivitet, kosthold, treningstips, tøyningsøvelser og lignende.

Elevene skal bl.a. føre dagbok over antall timer de sover, de skal ta hvilepulsene sine, krysse av antall måltider pr. dag, notere hvilke aktiviteter de har hatt eller annet de har opplevd.

Boken er til odell og eie, men vi skal ha en evaluering av gjennomføringen i løpet av våren.

Dersom dere har spørsmål, er det bare å ta kontakt med meg ☺