

# Hälsa och lärande



Ett projekt för  
hälsofrämjande skolutveckling



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
FOLKHÄLSOKOMMITTÉN

JANUARI 2010

# Aktioner för bättre hälsa och lärande

Det finns ett tydligt samband mellan hälsa och lärande. Elever som mår bra fysiskt, psykiskt och fungerar socialt har lättare att ta till sig kunskap. I den här foldern får du en inblick i ett projekt som via aktionsforskning har prövat olika vägar för att skapa en skolmiljö som kan förbättra elevernas möjligheter till lärande.

Pilotprojektet *Hälsofrämjande skolutveckling* inleddes 2007 med stöd från Västra Götalandsregionens folkhälsokommitté. Det har utgått från skolans uppdrag i läroplanen om lärande och hälsa och har undersökt hur folkhälsoarbete kan integreras i skolans ordinarie arbete. Projektet har genomförts i sex skolor i olika kommuner i Västra Götaland. Forskare från Göteborgs universitet och Högskolan Väst har handlett skolorna under två år samt utvärderat projektet. Hela projektet finns beskrivet i rapporten "Aktioner för hälsa och skolutveckling". Aktionsforskning är alltid kollektiv även om gruppens storlek kan variera. I det här projektet byggde aktionsforskningen på ett samarbete mellan praktiker och forskare. Men, en grundläggande

princip var att praktikerna bestämde vilka aktioner man skulle ge sig in i och hur de skulle utformas.

## Syftet har varit att

- stärka skolans funktion som stödjande miljö för lärande och hälsa för att därigenom bidra till skolans måluppfyllelse
- förbättra skolans förmåga att via uppföljning och kvalitetsredovisning ha kunskap om sitt eget läge och sina framsteg i det hälsofrämjande arbetet
- involvera elever och föräldrar i arbetet

## Vad innebär ett hälsofrämjande perspektiv?

Att arbeta hälsofrämjande innebär att skapa förutsättningar för hälsa ur ett brett perspektiv där såväl fysiska och psykiska som sociala förhållanden beaktas. Projektets ledstjärna har varit att utgå från den salutogena teorin, det vill säga att ta vara på det som är friskt och fungerar och utifrån det utveckla en skyddande och stödjande miljö som främjar hälsan.

### Exempel på hälsofrämjande salutogena faktorer:

- möjlighet att kunna överblicka sin tillvaro
- möjlighet att kunna påverka sin situation
- känsla av att vara uppskattad och behövd

Tillsammans bildar dessa en känsla av sammanhang: begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet.



## Vad innebär aktionsforskning?

Aktionsforskning går ut på att man förändrar något i den miljö som är föremål för forskningen. Förändringen prövas under en bestämd period, varpå man tar ställning till följderna av den och om man ska fortsätta att tillämpa den. På basis av erfarenheterna väljer man nya aktioner. Forskningen innebär att praktiker och forskare samarbetar om lösningar på människors praktiska problem. Aktionsforskning har blivit ett viktigt inslag i kompetensutveckling av lärare, där arbetsplatsen är utgångspunkten för förändringsarbetet.

### **Aktionsforskning understryker vikten av att:**

- arbeta demokratiskt
- låta den teoretiska kunskapen möta den handlingsinriktade kunskapen
- utveckla och förändra en verksamhet
- skaffa sig kunskap om hur denna förändring går till och vad som sker under arbetets gång
- praktikern har initiativet och ansvaret och utgår från sina frågor
- göra stegvisa försök och utvärderingar, koppla samman flera aktioner till ett band av aktioner

# Gemensam bild av skolvardagen



Inför projektstarten arrangerades en föreläsningdag om hälsofrämjande arbete och aktionsforskning på varje deltagande skola. Därefter genom-

förde personalen på skolorna en inventering av sin verksamhet ur ett hälsofrämjande perspektiv genom en SWOT-analys\*, där styrkor, svagheter, möjligheter och hot definierades. Utifrån den prioriterades vilka uppgifter man skulle börja med. Oberoende av varandra beskrev skolorna en gemensam bild av skolvardagen. Man såg elever som hade koncentrationssvårigheter, inte orkade arbeta fram till lunch, var oroliga på raster och i matsituationer. Lärarna upplevde att en del elever reagerade med trots, rädsla, aggressivitet eller frustration. Det är lätt att bakom dessa känslor se brist på begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, det vill säga brist på känsla av sammanhang, som projektet enligt sina syften skulle arbeta med. Denna bild återspeglar väl Socialstyrelsens folkhälsorapport 2009. Enligt den upplever 70 procent av flickorna i årskurs 9 stress medan 70 procent av eleverna i årskurs 4-6 upplever brist på arbetsro. Aktionerna var ett försök att bryta dessa upplevelser.

\* SWOT står för ”strengths, weaknesses, opportunities and threats”.

## Aktioner och resultat

De sex skolorna i projektet var en F-6-skola, tre F-9-skolor, en 7-9 skola samt en gymnasieskola. Aktionerna syftade till en tydligare och konsekventare struktur i skolvardagen för att på så sätt uppnå en lugnare miljö, ett respektfullare bemötande elever emellan och mellan elever och vuxna. Det handlade också om att skapa ett lärande med betoning på motivation, lek och lust.

Tre av skolorna lyckades inte lika bra trots goda ambitioner. Aktionerna ledde inte till den förväntade förändringen eftersom man till exempel inte lyckades bryta gamla mönster.

På en skola hade man överhuvudtaget svårt att samla sig till gemensamma aktioner. På en annan hade man skaffat sig en vana vid improviserade insatser som inte kedjade en aktion till nästa. På en tredje kom man i arbetet med gemensamma aktioner fram till att man måste skifta fokus från elever till personal därför att man inte var överens om vilka normer som skulle gälla. Man ändrade därför aktionsinriktning till att diskutera hur man kunde se mera lika på eleverna och stötta varandra i vardagens problemlösning.

På de tre följande skolorna var projektet särskilt framgångsrikt.



## Skola 1 – Ett band av aktioner

Skola 1 är en stor mångkulturell F-9 skola, där arbetslagen för klasserna F-2 deltog i projektet. Under projekt-tiden genomfördes ett band av aktioner med syftet att eleverna skulle få bättre ork att koncentrera sig fram till skollunchen samt att utveckla elevernas och personalens förmåga att samtala. Varje aktion genomfördes under 3-4 veckor.

**Aktioner:** En fruktstund vid en bestämd tidpunkt på förmiddagen infördes för att ge energi och en lugn stund för samtal för att främja lek på rasten.

Den lugna samtalsstunden blev början på en rad aktioner med samtalet i fokus. Eleverna fick använda fyra "känslokaniner" det vill säga kort på kaniner som uttryckte: glad, rädd, arg och ledsen.



Den känslopedagogiska handboken "Känsloresan" började användas. Bokens metodik går ut på att låta eleverna träna sin fantasi och inlevelseförmåga genom att möta sina grundkänslor presenterade genom klassisk musik, rörelser, samtal och bilder.

Varje skoldag avslutades med en samtalsstund, som var lika mycket en samtalsövning, kring vad som hade varit bra under dagen och varför.

**Resultat:** Som helhet visade sig aktionerna fungera bra. Eleverna fick lättare att koncentrera sig och att orka med skoldagen fram till lunch. Samtalen under fruktstunden verkade också lugnande.

Eleverna hade lättare att prata om sina känslor när de fick komma till uttryck genom en kanin istället för att själva få stå i fokus.

Eleverna fick en mer nyanserad bild av varandra, lättare att se det positiva och att uppmärksamma varandras förtjänster. Eleverna utvecklade också större förmåga att använda det svenska språket.

## Skola 2 – Struktur, tydlighet och stresshantering

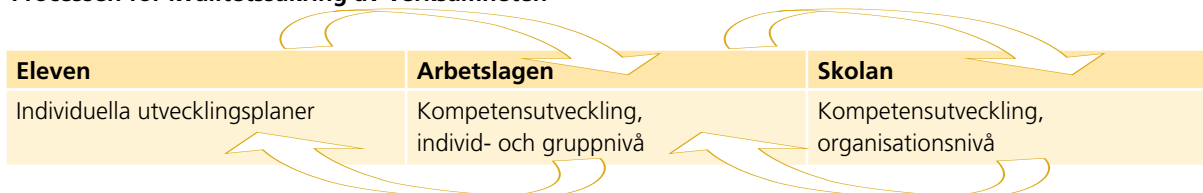
Skola 2 är en F-9 skola, där flera arbetslag för klasserna 7-9 deltog. Syftet med aktionerna var att öka elevernas studiemotivation och att tydliggöra vilka mål de skulle uppnå samt att utveckla struktur och tydlighet på lektionerna.

**Aktioner:** Vid varje lektionsstart antecknades syfte och mål med lektionen samt när den började och slutade. Efter lektionen gjordes klassrummet i ordning så att det såg prydligt ut. Aktionen utvidgades sedan till en måldialog med eleverna. Skolan arbetade särskilt med att foga sina aktioner till kvalitetsarbete och kvalitetsredovisning.

En modell togs fram för kvalitetssäkring av verksamheten som kopplade hälsa till kvalitetsarbete. De nya aktionerna handlade om att använda aktionstänkande som utgångspunkt för de måldialoger alla lärare skulle genomföra med sina elever.

**Resultat:** Eleverna välkomnade struktur och ordning. Den tydligare inramningen av lektionerna ledde till ökad motivation och arbetsro. Rutinen att ingen fick lämna klassrummet förrän det var i ordning bidrog till att exempelvis kladd på bänkarna nästan helt försvann. Sammanlagt ansåg 84 procent av personalen att aktionerna för att skapa en större tydlighet och öka motivationen hos eleverna hade varit framgångsrika.

### Processen för kvalitetssäkring av verksamheten



## Skola 3 – Återläsning och coachning

Skola 3 är en 7-9 skola, med flera deltagande arbetslag. Syftet med aktionerna var att minska antalet sena ankomster och förbättra elevernas förmåga att planera sitt skolarbete.

**Aktioner:** Ett system med återläsning efter skoltid vid sena ankomster infördes. Därefter utvecklades aktionen som innebar coachning av eleverna i åk 9. Detta innebar att lärare och elever matchades för att kunna träffas under korta, enskilda, regelbundna möten. Samtalen kretsade kring vilka krav som ställdes på eleven, vad eleven ville uppnå och hur hon/han skulle kunna åstadkomma det i skolarbetet.

**Resultat:** Återläsningen förbättrade lektionsstarterna (mindre glömt material och färre sena ankomster), men den fungerade inte för alla elever. Därför avbröt man aktionen och gick över till coachning.

72 procent av eleverna som deltog var nöjda med coachningen. Viktigt för detta var hur lyckad själva matchningen mellan lärare och elev var. Genom att få tydligare information kring mål och tidsramar samt motiverande samtal förbättrade eleverna i viss utsträckning betygen i de ämnen de särskilt satsat på. Framför allt fick eleverna stärkt självkänsla kring hur man pratar om skolprestationer med lärare och skolkamrater. Eftersom resultatet av aktionen var framgångsrikt valde skolan att fortsätta med coachningen efter projektets slut.

## Slutsatser

Elever och föräldrar reagerade överlag positivt på skolornas idéer om aktioner, men drogs mera sällan in i planeringen av dem. Forsökets centrala lärdomar har kretsats kring hur man tar itu med förändringsarbete när det gäller hälso- och lärandemål, så att personalen successivt stärker sin förmåga till gemensam handling.

### Hälsofrämjande infrastruktur

Aktionsforskning arbetar med stegvisa förbättringar, som var och en inte behöver ta så lång tid. Internationell forskning om hälsofrämjande skolutveckling poängterar att det ändå är viktigt att man håller sambandet hälsa och lärande i ett långsiktigt fokus. Skolans hela arbetsklimat är viktigt och det är betydelsefullt att skolan skaffar sig en hälsofrämjande infrastruktur. Den senare innefattar en trygg och säker arbets- och rastmiljö, skolhälsovård, bra skolmat och program för fysisk aktivitet. Ett gott och inkluderande klimat torde ha effekten att motverka den osäkerhet som flera elever kan uppleva om vad som faktiskt gäller för ordning, oro och riskbeteenden som till exempel rökning.

### Känsla av sammanhang

En tolkning av projekterfarenheterna är att vuxna, som är oeniga eller undviker att hävda gemensamma normer, inte ger eleverna trygghet och säkerhet i tillräcklig utsträckning och att det påverkar elevernas känsla av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet till det sämre. Kan man däremot vända på det ökar elevernas känsla av sammanhang. Gemensamt för tre av skolorna var att personalen hittade och prövade verktyg, som man kunde återkomma till vid behov eller använda rutinmässigt. Det kan göra stor skillnad för skolan och eleverna om man ser möjligheter att systematiskt kombinera aktioner i ett förändringsarbete för både skolutveckling och hälsofrämjande insatser.



## Rekommendationer till skolpersonal vid hälsofrämjande aktionsarbete

För att aktionsarbete ska lyckas krävs ett stödande klimat för eleverna med tydliga gemensamma normer.

- Se till helheten, sedan till fördjupning.
- Satsa på de små stegen, men med systematiska försök att söka nya vägar.
- Aktioner är sällan konfliktfria. Hantera motsättningar öppet och sök kompromisser.
- Öka personalens medvetenhet om sin förmåga att kunna åstadkomma förändringar.
- Överbetona inte vikten av dokumentation och utvärdering.
- Undvik strategisk planering med förväntningar om stora förändringar i ett slag.
- Fördjupa planeringsprocessen under själva aktionstiden hellre än före.
- Förankra aktionsarbetet för att uppnå samsyn hos personalen.

# Hälsa och lärande

## Ett projekt för hälsofrämjande skolutveckling

Projektet har genomförts av Rolf Lander vid Göteborgs universitet och Lena Nilsson vid Högskolan Väst på uppdrag av Folkhälsokommittén, Västra Götalandsregionen.

Hela projektet finns beskrivet i rapporten *Aktioner för hälsa och skolutveckling* som finns att ladda ner på [www.vgregion.se/folkhalsa](http://www.vgregion.se/folkhalsa)

Fler exemplar av denna folder kan beställas av [eva.mattsson-elofson@vgregion.se](mailto:eva.mattsson-elofson@vgregion.se)