

Vad är rekreation?

En kvalitativ studie om barns möjligheter till rekreation på fritidshemmet

Av: Cecilia Finholm & Jennifer Shahin

Handledare: Henrik Bohlin

Södertörns högskola | Institutionen för Lärarutbildningen

Kandidatuppsats 15 hp

Fritidspedagogiskt område | Vårterminen 2019

Grundlärarutbildning med interkulturell profil inriktning mot fritidshem 180 hp



What is recreation?

Abstract

The reason we conducted this study is that we considered that conceptions like rest and recreation at the leisure centre were unclear and open for conflicting interpretations. The ambiguous and diffuse concept recreation was therefore the central concept of our thesis. The aim of the thesis was to discover how pedagogues working at the leisure interpreters the concept recreation and how they work with recreation in their daily teaching. The thesis had a total of five question to be answered regarding this topic. One way of gathering the empiricism for our thesis were by qualitative interviews. The interviews were semistructured and were executed at two different schools in Stockholm where a total of five pedagogues were interviewed. The result of the thesis showed that factors such as environmental and prerequisites to facilities is considerable for a successful recreation at the leisure. The result was consistent with previous research, which showed that environment and recruiting activities were closely connected to health and well-being.

Keywords: Leisure centre, recreation, health, stress, environment, activity

Sammanfattning

Läroplanens syfte gällande vila och rekreation på fritidshemmet ansåg vi vara oklar och öppen för olika motstridiga tolkningar. Det mångtydiga och något diffusa begreppet rekreation var därmed det centrala begreppet i vår studie. Syftet med studien var att undersöka hur pedagoger på fritidshemmet tolkar begreppet rekreation och hur de arbetar med rekreation i sin undervisning. Studien hade sin utgångspunkt i fem frågeställningar. För att samla in empiri till vår undersökning använde vi oss av intervju som kvalitativ metod. Våra intervjuer utfördes på två olika skolor på fritidshem i Stockholmsområdet. Våra intervjuer var semistrukturerade, där totalt fem pedagoger deltog i vår studie. Resultatet i vår studie visade att faktorer så som miljö och förutsättningar till lokaler var betydande för möjlighet till rekreation på fritidshemmet. Resultatet stämde överens med tidigare forskning, som visade att miljö och rekreerande aktiviteter var nära sammankopplade med hälsa och välbefinnande.

Nyckelbegrepp: Fritidshem, rekreation, hälsa, stress, miljö, aktivitet

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.1.1 Beskrivning av begreppet rekreation.....	2
1.1.2 Från arbetsstuga till fritidshem - historiskt perspektiv på rekreation.....	2
1.1.3 Vad säger läroplanen om rekreation, vila och hälsa?.....	2
2. Syfte & frågeställning	3
3. Tidigare forskning	4
3.1 Rekreation och psykisk hälsa	4
3.3 Lärande om vila	6
3.4 The sounds of silence	6
3.5 Stressrelaterad psykisk ohälsa	7
3.6 Folkhälsomyndigheten	8
3.7 Sammanfattning av tidigare forskning	9
4. Teoretiska begrepp	9
4.1 Vila och avkoppling	9
4.2 Lek och aktivitet	10
4.3 Miljö	11
4.4 Hälsa och stress	12
5. Metod	12
5.1 Val av metod	13
5.2 Urval av informanter	13
5.3 Bearbetning av material	13
5.4 Etiska överväganden	13
6. Resultat och analys	14
6.1 Pedagogernas tolkning av begreppet rekreation	14
6.2 Pedagogernas arbete med rekreation	16
6.3 Miljöns betydelse för möjlighet till rekreation	17
6.3.1 Barngrupper	18
6.3.2 Natur och utevistelse.....	19
6.4 Rekreationens betydelse för barn	19
6.4.1 Medvetenheten av sin kropp och behov av vila.....	19
6.4.2 Hälsa i fokus.....	20
6.5 Aktiviteter som bidrar till rekreation	21
6.6 Sammanfattande analys	22
7. Slutdiskussion	24
7.1 Resultatdiskussion	24
7.2 Metoddiskussion	26
7.3 Vidare forskning	26
Bilagor	29

1. Inledning

Vi är två studenter som studerar till grundlärare med inriktning mot fritidshem. Under utbildningens gång och under vår verksamhetsförlagda utbildning har vi fått många nya erfarenheter som har gett oss möjligheten att förstå hur viktig vår roll som blivande fritidshemslärare är. Fritidshemmet ska komplettera förskoleklassen och skolan genom att lärandet i högre grad ska vara situationsstyrt och grupporienterat och utgå ifrån elevernas behov, förmågor och intressen. Undervisningen i fritidshemmet ska även erbjuda eleverna tid till vila och rekreation (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011, s. 22). Rekreation är något som vi under vår tid på högskolan och verksamhetsförlagda utbildning har reflekterat mindre kring eftersom vi inte har hört att det är något som poängteras utöver läroplanen. Därför har vi valt att fördjupa oss i detta ämne. Även Förenta Nationernas Barnkonvention betonar barnets rätt till lek, vila, fritid och rekreation (UNICEF 1989).

Enligt tidigare forskning som vi senare i vår studie kommer att presentera framgår det att rekreation har stor betydelse för hälsan. Det finns flera olika aktiviteter som kan fungera som rekreation. Dessa aktiviteter bidrar till återhämtning och skapar förutsättningar för en såväl god psykisk hälsa som en god fysisk hälsa. Den psykiska ohälsan ökar bland barn och ungdomar vilket kan vara ett resultat av det samhälle som vi idag lever i, ett samhälle fyllt av aktivitetsmöjligheter. Vidare kan detta leda till stress och mindre tid för vila och återhämtning. Stress är en del av vår vardag och vi alla upplever den någon gång, men om stressen pågår under en längre period kan kroppen ta skada. Det är därför viktigt med såväl vila som återhämtning eftersom stress påverkar stora delar av kroppen (Hjärnfonden 2017).

Vi anser att läroplanens mål gällande vila och rekreation på fritidshem är oklart och öppet för olika och motstridiga tolkningar. I vår studie hoppas vi få större förståelse för rekreationens innebörd samt hur rekreation kan tillämpas på olika sätt i undervisningen.

1.1 Bakgrund

Fritidshemmet ska enligt skollagen erbjuda eleverna en meningsfull fritid och rekreation samt stimulera deras utveckling och lärande. Eleverna har möjlighet att uppleva tiden på fritidshemmet som meningsfull när verksamheten är trygg och stimulerande samt formas utifrån deras ålder, mognad, behov, intressen och erfarenheter. En förutsättning för att eleverna ska uppleva meningsfullhet är att de görs delaktiga och får inflytande över utformningen av verksamheten (Skolverket 2014, s. 18).

1.1.1 Beskrivning av begreppet rekreation

För att ge en beskrivning och en bild av vad rekreation kan vara har vi utgått ifrån Svenska Akademiens Ordlista (SAOL) och Svenska Akademiens Ordbok (SAOB). Enligt SAOL betyder rekreation återhämtning av krafterna eller vila. Enligt SAOB kan rekreation ses som återfödelse, nyskapelse, stärkande ombyte i form av sysselsättning, uppfriskning eller nöje. Vi väljer att lämna begreppet öppet för fri tolkning i vår studie.

1.1.2 Från arbetsstuga till fritidshem - historiskt perspektiv på rekreation

Fritidshem - som det idag heter, kallades förr i tiden för arbetsstugor. Med andra ord kan man säga att arbetsstugorna är föregångare till det som vi idag kallar för fritidshem. Under tiden när industristäderna växte och blev större var det svårt för barnfamiljer att få ihop tiden till arbetet och familjen och kravet på behov av barnomsorg blev allt tydligare. Det var då som idén till arbetsstugorna växte fram. I Sverige startades den första arbetsstugan av Adolf Fredriks församling. Året var då 1897. Arbetsstugor runtomkring i landet startades och i Stockholmsregionen fanns nio kommunala arbetsstugor och en privat (Rohlin 2012, s. 59–60)

Syftet med arbetsstugorna var att erbjuda olika aktiviteter som skulle leda till disciplinering och fostran av barnen, eftersom kriminalitet och brottslighet hos barn under den tiden ansågs vara ett problem. Arbetsstugorna skulle uppmuntra barnen till gott uppförande. Arbetstanken, som var den centrala tanken med arbetsstugorna när de startades syftade inte till traditionellt arbete. Barnen skulle snarare få en introduktion till framtida yrken och ge barnen en känsla för både praktiskt och intellektuellt arbete (Rohlin 2012, s. 60–63). Det senare syftet med arbetsstugorna växte fram i början på 1930-talet. Barnens levnadsstandard hade höjts och arbetstanken ersattes av rekreationstanken. Arbetsstugorna skulle ge barnen möjlighet till rekreation, vila och sysselsättning i form av fri lek och utevistelse. Elevernas rekreativitet blev numera det centrala och pedagogiska mål som betonades i arbetsstugorna (Rohlin 2012, s. 67).

1.1.3 Vad säger läroplanen om rekreation, vila och hälsa?

Fritidshemmets del i läroplanen består av syfte och centralt innehåll. Under syftet betonas att undervisningen i fritidshemmet ska erbjuda eleverna rekreation och vila för hälsa och välbefinnande (Lgr 11, s. 22). Vad begreppet rekreation innebär eller hur det ska se ut i undervisningssyfte nämns ingenstans i läroplanen. Vår uppfattning utifrån detta är att det är pedagogernas egen uppgift att hitta arbetssätt och lösningar för att implementera rekreation i undervisningen. Vidare kopplar vi denna

uppfattning till fysisk aktivitet, utevistelse och lek som vi anser vara relevanta för att eleverna ska få möjlighet till rekreation. Läroplanen betonar att eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom fysisk aktivitet och utevistelse. Eleverna ska få uppleva rörelseglädje som vidare kan bidra till att utveckla ett intresse för fysisk aktivitet. Undervisningen ska även bidra till förståelse för hur fysisk aktivitet och utevistelse kan bidra till hälsa och välbefinnande. Genom leken ska eleverna ges möjlighet att bearbeta intryck, pröva sin identitet, utveckla kreativitet och sin förmåga att samarbeta och kommunicera med andra (Lgr 11, s. 22–23).

Fritidshemmets del i läroplanen sammanfattar vi här utifrån dess centrala innehåll eftersom vi anser att dessa har betydelse för rekreation. Här betonas begrepp som hälsa, sömn, vila, miljö och fysisk aktivitet.

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- *Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.*
- *Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.*
- *Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.*
- *Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer. Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.*
- *Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.*

(Lgr 11, s. 25).

2. Syfte & frågeställning

Syftet med vår studie är att undersöka hur pedagoger på fritidshemmet tolkar begreppet rekreation, hur de arbetar med rekreation i sin undervisning, miljöns betydelse för möjligheten till rekreation, rekreationens betydelse för barnen samt aktiviteter som bidrar till rekreation. Vårt syfte utmynnar i följande fem frågeställningar:

- Hur tolkas begreppet rekreation enligt pedagoger?
- Hur arbetar pedagoger med rekreation i sin undervisning?
- Vilken betydelse har miljön för möjligheten till rekreation enligt pedagoger?
- Vilken betydelse har rekreation för barn enligt pedagoger?
- Vilka aktiviteter bidrar till rekreation enligt pedagoger?

3. Tidigare forskning

I den här delen av studien presenterar vi tidigare forskning som berör vårt forskningsområde. Tidigare forskning om rekreation i fritidshemmet saknas, därför har vi valt tidigare forskning som belyser teman som rekreation, vila, miljö, stress och hälsa.

3.1 Rekreation och psykisk hälsa

Vårdforskarens Ingemar Norlings rapport *Rekreation och psykisk hälsa* betonar rekreationens betydelse för hälsa och ohälsa. Syftet är att förtydliga rekreationens betydelse av psykisk hälsa och ohälsa och hur olika miljöer och aktiviteter kopplade till rekreation kan påverka hälsofrämjandet.

Av analyser som gjorts utifrån folkhälsoundersökningar på personer mellan 16–92 år framgår det att rekreation har stor betydelse för den psykiska hälsan. Resultatet visar att det finns ett antal aktiviteter och miljöer som styr orsaksmönstret gällande psykisk hälsa. Dessa är bland annat friluftsliv, umgänge, kultur och hobbies. Vidare finns det aktiviteter som exempelvis TV-spelande som är av en färre hälsofrämjande karaktär. Denna form av aktivitet är mer passiv och låg-stimulerande (Norling 2001, s. 1).

För att beskriva de aktiviteter som bidrar till rekreation har vi tagit hjälp av Norlings så kallade 18-lista. I listan presenteras de rekreationsaktiviteter som är bland de viktigaste typerna av aktiviteter. Listan är standardiserad och faktorsbaserad (Norling 2001, s. 4).

1. friluftsliv
2. trädgård, fritidshus, koloni
3. kultur
4. TV, video, bio
5. föreningsliv
6. motion, gymnastik, jazzdans, jogging och liknande
7. anläggningsidrott
8. bad, båt, segling
9. fiske, jakt, skytte
10. hobby som handarbete, meka
11. musik, spela, sjunga, lyssna
12. religiösa aktiviteter
13. nöjen som restaurang, dans

14. bollspel
15. åskådare på idrott
16. umgänge med familj, släkt och vänner
17. spel som tips, trav, bingo

Några positiva effekter som vi får av rekreation är att vi reducerar stress och får ökad stresstolerans, vi får bättre fysik, vi minskar risken för depression och ångest och får också ett bättre skydd mot hjärt- och kärlsjukdomar. Rekreation minskar också risken för benskörhet (Norling 2001, s. 4).

Vi har valt denna rapport som belyser olika aspekter av hälsa utifrån rekreerande aktiviteter. Vi anser denna rapport vara relevant till vår studie för att vi vill undersöka vilka former av aktiviteter som bidrar till rekreation på fritidshemmet.

3.2 Hälsa och skola

Hälsovetaren Maria Warne skriver i sin doktorsavhandling "hälsa skapas inte i ett vakuum utan i relation mellan individer och omgivning." Skolan utgör därför en viktig del av barnens liv eftersom det är där de spenderar större delen av sin tid. Syftet med avhandlingen var att studera skolan som stödjande miljö för hälsa. Tidigare forskning pekar bara för det mesta på de riskfaktorer som kan relateras till barn och ungas psykiska ohälsa, men inte vad som kan främja eller stärka de möjligheter som bidrar till deras positiva hälsa. Under de senaste 10 åren har det riktats större uppmärksamhet mot ungdomars psykiska ohälsa. Världshälsoorganisationen anser det som ett globalt hälsoproblem att ungefär 20% av barn och ungdomar lider av psykisk ohälsa (Warne 2013 s. 3–5).

Skolan ska betraktas som elevernas arbetsplats, en miljö som kan påverka deras hälsa såväl positivt som negativt. Deras psykiska hälsa påverkas av bland annat klassrumsmiljön, arbetsklimatet och den sociala strukturen i området. Det har visat sig att elevernas relation till lärare och till sina klasskamrater också påverkar elevernas hälsa. Nordiska barn och ungdomars skoltrivsel ligger dock på en jämn eller något ökande nivå (Warne 2013, s. 14).

Resultatet visar att de faktorer som är betydelsefulla för att skapa en trygg och stödjande miljö i skolan är att eleverna ges delaktighet och inflytande i klassrummet. Eleverna behöver också personligt stöd från både lärare och klasskamrater och de ska ges förutsättningar för återhämtning såväl under som efter skoltid (Warne 2013, s. 4).

Vi har valt denna doktorsavhandling för att vi anser den vara relevant till vår studie. Warne lyfter fram de faktorer som anses betydelsefulla för elevers hälsa. Vi vill i vår studie undersöka miljöns betydelse för möjlighet till rekreation och hur pedagoger tillämpar rekreation i sin undervisning.

3.3 Lärande om vila

Doktoranden Margareta Asp skriver i sin doktorsavhandling om människors erfarenheter kring vila och lärande om vila. Doktorsavhandlingen har sin utgångspunkt i tre olika forskningsfrågor: Vad innebär vila? Hur lär sig människor att vila? Hur kan förutsättningar skapas för människor att lära sig vila? (Asp 2002, s. 6). Att ge en konkret definition av begreppet vila är svårt, däremot kan innebörden av vila förklaras utifrån termer som används i dagliga sammanhang. Några av dessa termer är avslappning, avkoppling, ledighet, återhämtning och rekreation. Bristen på vila är en av de orsaker som bidrar till psykisk ohälsa i vårt samhälle. Vi människor är ständigt uppe i varv och forskare har länge varnat för denna samhällsutveckling där vila och situationer kopplade till vila har fått en allt mindre plats i samhället (Asp 2002 s. 11).

I resultatet framgår det att fenomenet vila ständigt är i rörelse. För att lära sig vila behövs kropp, känsla och tanke involveras. Genom att vara uppmärksam på egna behov kan man skapa en medvetenhet om när vila behövs. Det innebär att man måste bli medveten om växlingen mellan vila och icke-vila och att kunna anpassa det till den livssituation och livsstil man har (Asp 2002, s. 131). I livet behövs en vilorytm där det ska finnas tid för vila men även icke-vila. På grund av det höga tempot i samhället har denna rytm en viss tendens att hamna i bakgrunden. Man tar kortare pauser för att effektivisera tiden vilket resulterar i att vilan skjuts undan (Asp 2002, s.158–159).

Vi har valt denna doktorsavhandling som betonar vikten av vila. Asp lyfter fram att vila är något som man behöver lära sig eftersom det är något som ofta glöms bort. Hon betonar även att bristen på vila är en av de orsaker som bidrar till psykisk ohälsa i samhället. Vi vill i vår studie undersöka varför rekreation enligt pedagoger är viktigt för barn.

3.4 The sounds of silence

Denna forskningsartikel av Alerby och Elíðóttir (2003) belyser 'ljudet av tystnaden'. Tystnaden innefattar många dimensioner där tystnad för någon kan avse att utforska det inre jaget, medan tystnad

för någon annan kan betyda att man lyssnar såväl till sig själv som till andra (Alerby & Elíðóttir 2003 s. 42).

Författarna menar att tystnaden kan sättas i relation till elevers lärande, att tystnad kan ses som ett sätt att undervisa och lära. Tystnaden öppnar upp för möjlighet till reflektion samt att det kan bidra till elevernas inlärningsförmåga. Vidare kan man se tystnaden som en process. Att ge tid och utrymme att reflektera över tystnaden är därför viktigt (Alerby & Elíðóttir 2003 s. 46–47). Man kan med andra ord säga att tystnad är en viktig del när det kommer till rekreation. För att ge tid till reflektion i tystnad betyder det att tystnaden måste förstås som helhet av undervisning och lärande (Alerby & Elíðóttir 2003 s. 46).

Vi valde denna forskningsartikel för att den betonar tystnadens betydelse i form av undervisning och lärande. Detta kopplar vi till fritidshemmet eftersom det ibland på fritidshemmet kan förekomma hög ljudvolym. Att jobba med tystnad i undervisningssyfte på fritidshemmet kan innebära att till exempel göra en myshörna i något av klassrummen, där eleverna kan gå och sätta sig och läsa en bok eller bara ta det lugnt. Tystnad ser vi som en form av rekreation.

3.5 Stressrelaterad psykisk ohälsa

Stressrelaterad ohälsa anses vara ett växande problem. Den stressrelaterade psykiska ohälsan har höjts globalt sedan 1990-talet. Stressrelaterad ohälsa är ett problem som förekommer såväl i-länder som u-länder. Enligt Världshälsoorganisationen är psykisk ohälsa något som växer snabbt och det är det största hotet mot oss människor, vår hälsa och vår framtid (Hjärnfonden, 2017 s. 6). När vår hjärna anser en situation vara hotfull så larmas det sympatiska nervsystemet mycket snabbt. Det sympatiska nervsystemet är en del av det autonoma nervsystemet som styr vår andning, puls och blodtryck och dessa kan vi inte påverka med vilja. Det finns olika stresshormoner som adrenalin och kortisol och dessa utsöndras i binjuren som sedan skickas ut i blodet. Adrenalin och kortisol har i uppgift att öka pulsen och blodtrycket och att ge musklerna tillräckligt med socker och energi som behövs för att förbereda sig för den så kallade kamp- eller flyktreaktionen. Vid en sådan reaktion blir smärtekänsligheten mindre och blodet stelnar snabbare (Hjärnfonden 2017, s. 3)

Vid kronisk stress kan det uppstå förändringar i hjärnan. Det finns över 100 miljarder nervceller i vår hjärna och alla nervceller är sammankopplade. Nervcellernas uppgift är att ta emot och bearbeta olika signaler för att sedan skicka iväg dessa signaler till kroppen. De förändringar som uppstår i hjärnan vid

långvarig kronisk stress kan förklara varför det ibland kan ta så lång tid för personer som är överansträngda att återhämta sig. De förändringar som sker i hjärnan kan sitta kvar i ett år efter att man insjuknat. Kroppen har ett så kallat ”gaspådrag” och vid olika stressreaktioner är syftet att kroppens gaspådrag ska aktiveras för en kort stund. Efter gaspådraget är det viktigt att kroppen får tid till vila och återhämtning för att kroppens andra viktiga funktioner ska få plats. Ofta klarar vi av korta perioder av stress utan att skadas. Stressen blir skadlig först när stresspådraget pågår under en längre period utan tid för vila, återhämtning och sömn (ibid, s. 3).

Vi anser att denna artikel av Hjärnfonden är relevant för vår undersökning. Den belyser teman som stress, återhämtning, sömn och vila. På grund av brist på vila anses stressrelaterad psykisk ohälsa vara ett växande problem.

3.6 Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att varje år redovisa en rapport som avser utvecklingen av befolkningens hälsa och dess bestämningsfaktorer. Det är tänkt att 2018 års rapport ”Folkhälsan i Sverige – årsrapport 2018” ska bilda ett kunskapsunderlag för i första hand regeringen men också politiker och tjänstemän på regional nivå samt andra statliga myndigheter med intresse av att följa folkhälsofrågorna. Årsrapporten ger oss en övergripande nulägesbeskrivning av befolkningens folkhälsa i Sverige och dess bestämningsfaktorer i olika befolkningsgrupper. Rapporten visar växlande aspekter av den ojämlika hälsan (Folkhälsomyndigheten 2018, s. 23).

En befolknings hälsa beror på många olika faktorer och det kan ses som ett resultat av samverkan mellan samhälle och individ. Hälsans bestämningsfaktorer bortsett från de genetiska kan delas in i livsvillkor och levnadsvanor. Kopplingen mellan de olika bestämningsfaktorerna är komplexa och det är de bestämningsfaktorer som ofta ligger till grund för flera olika hälsoutfall (Folkhälsomyndigheten 2018, s. 11).

Sverige ligger bra till när det gäller folkhälsan om man ser det ur ett globalt perspektiv. Hälsa utvecklas på ett positivt sätt och exempel på detta är att medellivslängden ökar och att stroke och förstagångsinfarkter minskar. Däremot är utvecklingen inte densamma för samtliga i samhället. Samhället delas upp i olika grupper och för att folkhälsan ska kunna optimeras behövs hälsan förbättras för de med sämre hälsa. För att främja hälsoarbetet för en befolkning gäller det att identifiera hälsorisker och att finna de rätta förutsättningarna för den miljö som krävs för att bidra till en god hälsa.

Miljöhälsorapporten (2017) visar på ett resultat som menar att vi är på rätt väg gällande detta (Folkhälsomyndigheten 2018, s. 11).

Vi har valt denna rapport från Folkhälsomyndigheten för att vi anser den vara relevant till vår studie. Det tar upp olika aspekter på miljö och hälsa, och det är även något som vi i vår undersökning betonar. På fritidshemmet är miljön en viktig del för möjligheten till rekreation.

3.7 Sammanfattning av tidigare forskning

Den forskning vi har tagit upp berör på ett eller annat sätt vårt ämne rekreation. Dessa forskningsöversikter är relevanta för fritidshemmet eftersom de betonar begrepp som hälsa, miljö och stress. Miljön på fritidshemmet har stor betydelse för att eleverna ska kunna uppleva rekreation och för att pedagogerna ska kunna tillämpa rekreation i sin undervisning. Miljön på fritidshemmet kan påverka elevers hälsa och det är därför viktigt att se till att fritidshemmet är en plats där eleverna mår bra. Eftersom stress är en del av vår vardag är det viktigt att kunna koppla av för att undvika psykisk ohälsa. Att göra myshörnor på fritidshemmet där eleverna kan sätta sig och läsa tyst eller lägga sig för att vila en stund i tystnad kan också bidra till rekreation. Genom rekreerande aktiviteter som till exempel friluftsliv, motion, musik, spela, sjunga och dansa kan man förebygga psykisk ohälsa och stress och därför är det viktigt att fritidshemmet erbjuder eleverna dessa former av aktiviteter.

4. Teoretiska begrepp

I den här delen av studien presenterar vi de teoretiska utgångspunkter och centrala begrepp som vår studie utgår ifrån. Dessa kommer vi att ta hjälp av när vi analyserar den empiri som vi har samlat in.

4.1 Vila och avkoppling

Enligt Söderström (2009) har samhället idag glömt bort vikten av vila. Vi lever i en värld där det erbjuds oändligt med aktiveringsmöjligheter, vilket leder till ökad stress och mindre tid för vila (Söderström 2009, s. 7). Under vår vakna tid är hjärnan på helspänn och den jobbar hela tiden med de intryck som den tar del av. Intryck kommer såväl från miljön och omgivningen som från oss själva, så som tankar och reaktioner. Det är därför viktigt med regelbunden vila, så att hjärnan kan koppla av (Söderström 2009, s. 133). Vidare skriver hon att människor fungerar som bäst under förmiddagen. Vid lunchtid är det bra med en paus från den aktivitet vi håller på med, för att återigen fylla på med energi. Detta gör vi vanligtvis genom att äta. Det är vanligt att vi efter maten känner oss trötta, och då är en lugnare eller mer

praktisk aktivitet av annan form än det som vi ägnade oss åt under förmiddagen bra att sätta in här (Söderström 2009, s. 124).

Asp (2002) lyfter fram vikten av att skärma av, att vi människor behöver tid till att avskärma oss från alla de intryck som vi dagligen får. När vi befinner oss i situationer där vi blir överstimulerade så som i skolan eller i privatlivet, behöver vi tillfällen då vi kan dra oss undan och vila. När vi vilar kan vi ta distans från alla intryck och i tillståndet av vila öppnar vi även upp för möjlighet till självreflektion (Asp 2002, s. 14–16). Utifrån begreppen vila och avkoppling hoppas vi kunna analysera materialet som vi får av våra informanter, dels om hur de arbetar med rekreation i undervisningen och hur de tolkar begreppet.

4.2 Lek och aktivitet

Moritz Lazarus (1824–1903) var en tysk filosof och psykolog. Han införde en rekreationsteori som utgår ifrån att återhämta sig genom lek. Lazarus rekreationsteori kan även ses som en avslappningsteori. Grundidén enligt denna teori är att barn söker sig till lekaktiviteter när de känner sig trötta eller överansträngda (Jensen 2013, s. 29). För att få ett grepp om vad lek innebär definierar Jensen (2013) begreppet lek enligt följande:

Rolig eller lustfylld. De som leker är glada och upplever leken som positiv och/eller belönade i sig. Frivillig och spontan. Det går inte att tvinga någon att leka. Ett självändamål där medel/process dominerar över mål/produkt (Jensen 2013, s.12).

Enligt Lazarus rekreationsteori återhämtar man sig genom att leka. De effekter som uppstår av lek enligt denna teori är att barnen blir utvilade och mindre stressade. På kort sikt så blir barnen fokuserade av leken. På långt sikt kan det ge positiva hälsoeffekter att barnen får komma bort från all den stress, alla krav samt all information som finns bland dem. Leken kan fungera som en fristad för barnen när det blir för mycket omkring dem (Jensen 2013, s. 35). De kommer bort från andra aktiviteter som de annars dras in i hela tiden, och de upplever ett lugn när de gör det de vill. Teorin förklarar dock inte varför barn leker även när de inte har ansträngt sig. Man brukar säga att barn som är trötta eller hungriga inte orkar leka. Att leka kommer då inte i första hand, utan då är det viktigare med mat och vila. Studier visar att barn som leker har lägre hjärtfrekvens när de fokuserar på att leka, vilket leder till att barnen blir mindre stressade. Detta blir en ingång till rekreation och avslappning. Genom leken får barn nya krafter och de

orkar koncentrera sig bättre. Slutsatsen kring detta är att lek hjälper till att slappna av (Jensen 2013, s. 29–30).

Enligt Norling (2001) finns det samband mellan rekreerande aktiviteter och psykisk hälsa. I Norlings lista med rekreerande aktiviteter finns bland annat gymnastik, motion, dans, bollspel och musik och alla dessa är aktiviteter som också förekommer på fritidshemmet. Utifrån begreppen lek och aktivitet hoppas vi kunna analysera de svar som våra informanter ger oss om vilka aktiviteter som enligt informanterna bidrar till rekreation på fritidshemmet.

4.3 Miljö

Bristande lokalmöjligheter och stora barngrupper försvårar möjligheten för rekreation på fritidshemmet. När det är livligt och många aktiviteter samtidigt på gång på fritidshemmet försvårar det även för eleverna att hitta ställen där de kan få lugn och ro. Pedagogernas kompetens är därför av yttersta vikt så att rekreation på bästa sätt kan tillämpas i undervisningen. Asp (2002) betonar vikten av miljöombyte för att kunna uppleva vila. Genom att avskärma sig från andra skapas möjligheter till olika miljöer. En miljö skapas när man i sin ensamhet vilar för att komma i balans. Andra miljöer som erbjuder stimulans och återhämtning är naturen, naturupplevelser och samvaro med andra. Genom dessa kan människor återhämta sig, varva ner och koppla bort sig från stressituationer (Asp 2002, s. 182–184).

Skolverket (2014) skriver att det är viktigt att miljön på fritidshemmet utformas så att eleverna ges möjlighet till utveckling. Eleverna ska erbjudas en god miljö med lokaler och utrustning som gör att utbildningens syfte kan uppfyllas. Miljön på fritidshemmet ska präglas av trygghet och studiero. Detta innebär att lokalernas storlek och utformning har stor betydelse för att fritidshemmet ska kunna bedriva en god pedagogisk verksamhet i en miljö där säkerhet och hälsa står i fokus. Huvudmannen och rektorn ska ansvara för fritidshemmets lokaler. De ska se till att det ges utrymme för olika typer av verksamhet där man kan ha såväl livliga som lustfyllda men även lugnare aktiviteter i både större och mindre grupper. Det är viktigt med avgränsade platser i fritidshemmet som bidrar till en stressfri miljö. Platser där ljudnivån kan hållas låg så eleverna kan vila, sitta och prata eller läsa är betydelsefulla för att elever ska kunna uppleva rekreation. Miljön på fritidshemmet är en av de bidragande faktorerna för möjlighet till rekreation på fritidshemmet (Skolverket 2014 s. 18).

Warne (2013) menar att miljön i skolan kan påverka elevernas hälsa såväl positivt som negativt eftersom skolan är elevernas arbetsplats och den miljö där de tillbringar mestadels av sin tid. En annan faktor utöver miljön som har visat sig kan påverka elevernas hälsa är relationen till klassläraren och pedagogerna men också sina egna klasskamrater (Warne 2013, s. 14). Utifrån begreppet miljö hoppas vi kunna analysera det material som våra informanter ger oss om miljöns betydelse för rekreation på fritidshem.

4.4 Hälsa och stress

Att enas om vad hälsa egentligen innebär är inte så lätt. Begreppet hälsa innefattar många dimensioner och gör sig därtill svårdefinierbart. Några definitioner av vad hälsa innebär är att hälsa ses som något teoretiskt, sådant som det undervisas om i klassrummet. Vidare beskrivs hälsa som något som genomförs enligt förmedlingspedagogiken, där man undervisar om varför man ska träna, hur man ska träna och nyttan av träning. Hälsa finns även i andra ämnen, som till exempel i hemkunskap där man lagar mat och pratar om kost och i naturkunskap där man berör delar som handlar om kroppen. Att vara fysiskt aktiv främjar hälsan och då kan de aktiviteter som man gör i ett visst ämne också kopplas till hälsa (Thedin Jakobsson 2014, s. 177–179).

Söderström (2009) skriver att aktiviteter, stress och trötthet är sammankopplade. När vi lider av hög stress eller arbetar på hög aktivitetsnivå varvas fysiologin upp och hjärnan arbetar för högtryck. Den energi som orsakas av detta går till att lösa problem, till att avsluta ett arbete eller till att få ihop tiden till jobbet, skolan och fritiden. Efter en period av stress och trötthet behöver vi återhämta oss. Detta gäller också efter fysisk aktivitet. Trötthet är en av kroppens signaler till oss om att vila eller byte av aktivitet behövs. Söderström (2009) menar att om vi lär oss att lyssna på kroppens signaler, kan vi lära oss vilken typ av återhämtning som behövs (Söderström 2009, s. 55–56). Utifrån begreppen hälsa och stress hoppas vi kunna analysera de svar vi får av våra informanter om rekreationens betydelse för barnen.

5. Metod

För att uttrycka sig enkelt är en metod det tillvägagångssätt vi väljer för att ta in och pröva kunskap om verkligheten (Thomassen 2008, s. 67). I vår studie har vi valt att använda oss av intervju som metod. Genom intervjuer får man ta del av andras reflektioner där de bland annat kan berätta om hur de gör saker i praktiken och vilka rutiner de har. Intervjuer kan även ses som ett komplement till observationer (Ahrne & Svensson 2015, s. 53).

5.1 Val av metod

Våra intervjuer hade utgångspunkt i semistrukturerade intervjuer. Att använda sig av semistrukturerad intervju har många fördelar, man kan variera antalet frågor, välja i vilken ordning man ställer frågorna och själv bestämma antalet följdfrågor. Genom att anpassa sig efter situationen och inte utgå ifrån direkta frågeformulär kan man även få svar på andra frågor. Det sistnämnda kan dock innebära att man kanske inte får en fördjupad kunskap om det specifika ämnet, men det ger en betydligt bredare bild av helheten (Ahrne & Svensson 2015, s. 38).

5.2 Urval av informanter

Urvalet av informanterna som deltagit i vår studie är fem personer. Genom kontakter fick vi tips om vilka vi kunde kontakta. Vi tog då kontakt med dessa pedagoger via mejl, och i mejlet bifogade vi samtidigt ett informationsbrev. Mejl och informationsbrevet mejlades ut i slutet av februari. Med de som svarade att de gärna ställer upp för intervju bokades datum, plats och tid för när detta skulle äga rum. Därefter utfördes alla intervjuer under en tidsintervall på 2 veckor. Totalt 5 informanter av de vi tagit kontakt med har deltagit i vår studie där kön, erfarenhet och utbildning har varierat. Anledningen till detta urval av informanter var för att få en bredare inblick i ämnet utifrån olika perspektiv.

5.3 Bearbetning av material

För att man ska kunna förstå och använda forskningsresultatet så måste bearbetningen av data struktureras och sammanställas. De insamlade material som man får fram via intervjuer och observationer ska redovisas i någon form av text (Olsson & Sörensen 2011, s 158). Samtliga intervjuer spelades in för att sedan transkriberas i ett senare skede. Anledningen till detta tillvägagångssätt var för att inte gå miste om viktig information som riskeras att missas om vi endast hade tagit anteckningar under intervjuerna. En annan anledning till att detta tillvägagångssätt valdes var för att vi kände att vi kunde få ut mer av intervjuerna då det emellertid blev en levande diskussion mellan oss intervjuare och informanter. Informanterna svarade på våra förarbetade frågor och vi kunde enkelt ställa en följdfråga.

5.4 Etiska överväganden

För att få genomföra intervjuer krävs ett informationskrav, ett samtyckeskrav, ett begriplighetskrav och ett nyttjandekrav. Dessa delar är alla viktiga i ett forskningsprojekt. Informationskravet innebär att personen som ska intervjuas ska få information om projektet och även ge sitt samtycke. Vidare ska också personen få reda på vilket syfte projektet har och hur upplägget ser ut. Personen ska även informeras om att deltagandet är frivilligt och att den kan avbryta sin medverkan om den vill. Att ge

information både skriftligt och muntligt är viktigt och det ska man göra i god tid innan så att personen kan välja om den vill delta eller inte. All information ska vara riktad till personen. Begriplighetskravet innebär att personen ska förstå den information som ges. Utöver informationskravet, samtyckeskravet och begriplighetskravet ska också konfidentialitetskravet och nyttjandekravet vara uppfyllt. Det innebär att alla uppgifter som lämnas till forskaren ska behandlas konfidentiellt, att uppgifterna ges i förtroende. Nyttjandekravet innebär att uppgifterna som samlas in endast får användas för forskningsändamålet (Olsson & Sörensen 2011, s. 84–85). Alla våra informanter gav sitt samtycke till deltagandet i studien. I studien har vi behandlat alla uppgifter och allt material vi har samlat in konfidentiellt. Det insamlade material vi har fått har endast använts som material till vår studie.

6. Resultat och analys

I resultatdelen presenterar vi den empiri som vi har samlat in från intervjuer. Vi kommer att använda oss av det insamlade materialet för att tolka våra forskningsfrågor och de centrala begrepp som vår studie utgår ifrån. Vi har delat in avsnitten i olika rubriker där vi redovisar för resultatet av det insamlade materialet. Rubrikerna i vår resultatdel är tolkning av begreppet rekreation, arbetet med rekreation, miljöns betydelse för möjlighet till rekreation, rekreationens betydelse för barn samt aktiviteter som bidrar till rekreation. Våra informanter har fiktiva namn.

6.1 Pedagogernas tolkning av begreppet rekreation

I det här avsnittet kommer vi att redovisa för informanternas tolkning och tankar kring begreppet rekreation. Vår fråga till informanterna ‘när du hör begreppet rekreation, vad tänker du på då?’.

Vår informant **Stina**, jobbar på en skola i Stockholms län. Stina nämner möjligheten till att kunna återhämta sig, där individen själv kan bestämma sin egen tid.

Stina: Då tänker jag på återhämtning, möjlighet att återhämta sig, få ta det lugnt och bestämma sin egen tid.

Vår informant **Emilia**, jobbar på en skola i Stockholms stad. Här är hennes tankar och tolkning av begreppet rekreation.

Emilia: När jag hör begreppet tänker jag på vila i ett lugnt rum, kanske typ nästan själv. Eller iallafall inte så många samtidigt. Att slappna av helt i alla muskler, och återhämtning.

Vår informant **Natalie** jobbar på samma skola som Emilia, men i ett annat fritidshem. Vi ställer samma fråga till Natalie som till våra tidigare informanter. Även i Natalies tolkning av begreppet förekommer ordet återhämtning. Natalie svarar på frågan utifrån sitt perspektiv som pedagog, där hon betonar vikten av att som pedagog ge eleverna en lugn miljö där de kan återhämta sig.

Natalie: Rekreation för mig är att se till att ge eleverna en lugn tillvaro, där de har möjlighet att krypa undan för att kunna återhämta sig. [...] att kunna gå ifrån, återhämta sig, ta små korta pauser där det finns en inlevelse för eleverna att känna att det är en miljö för lugn.

Våra informanter **Roger** och **Pernilla** jobbar även de på samma skola som både Emilia och Natalie, men i ett annat fritidshem. Roger och Pernilla jobbar tillsammans och intervjun äger därför rum med båda samtidigt. Vi utgår ifrån samma fråga som vi har ställt till våra andra informanter. Här poängterar Roger och Pernilla att undervisningen ska utgå ifrån elevernas behov. Roger nämner också att det är mycket som innefattar begreppet rekreation.

Roger: Ja vi pratade lite om det när vi fick ert mejl. Det gick fram och tillbaka, alltså det är så mycket som innefattas i det då det egentligen genomsyrar allt vi gör på fritidshemmet [...]. I och med att vi ska utgå ifrån elevernas välmående och intressen så ska ju rekreation finnas med.

Vidare fyller Pernilla i.

Pernilla: [...] att eleverna får göra något stimulerande, kreativt kanske, eller något de själva tycker är intressant och utvecklande kan ju vara rekreation [...]

Vår tolkning av ovanstående är att informanterna menar att begreppet rekreation är brett. Vi anser att svaren från informanterna är individuella, där en del av informanterna tänker på vad som är rekreation för dem medan andra informanter svarar utifrån vad de anser vara rekreation för eleverna. Samtliga informanter är dock eniga om att rekreation anses vara tid till återhämtning eller vila.

6.2 Pedagogernas arbete med rekreation

I det här avsnittet kommer vi att redovisa för informanternas beskrivningar kring hur de jobbar med rekreation i sin undervisning. Vår fråga till informanterna "hur arbetar du/ni med rekreation din/er undervisning?".

Pernilla berättar om massage, att det är något de tar in lite nu som då. Massage tas även in i aktivitetsgrupper som förekommer en dag i veckan.

Pernilla: Dels så tar man in korta sektioner av massage när man har samling, när man läser högläsningsbok [...]. Vi kör kompismassage, korta massagesagor. Sedan så tar man in det i aktivitetsgrupperna. Vi har haft det i våra aktivitetsgrupper att man erbjuder massage, spa och sådana saker, men det är mer periodvis skulle jag säga.

Även Stina nämner massagen, men enligt henne förekom det mer under perioden när eleverna var yngre.

Stina: [...] när de var yngre så fick man lägga in mer sådant, lite lugnare grejer. Några kanske bara ville ligga och läsa en bok och så fixade man madrasser på golvet eller kuddar och filtar. Ibland har man haft lite mera teman, när man har gjort lite spadagar, lite massage och så vidare. Massagesagor körde man rätt mycket med när de var yngre, då fick de göra på varandra och så.

Roger nämner skogsutflykter och avslappningsövningar som ett exempel på arbetet kring rekreation i undervisningen.

Roger: [...] det kan ju se ut antingen om det är en skogsutflykt eller om det är en planerad avslappningsövning.

Emilia jobbar mycket med avslappning och mindfulness i sin klass. Här berättar hon hur hon jobbar med rekreation i sin undervisning.

Emilia: Halvklaser två gånger i veckan och, eller fyra gånger i veckan har jag. Och på två av dem har jag fram tills nu iallafall mindfulness och avslappningspass med barnen där de har legat på golvet å så har vi gjort progressiv avslappning vilket betyder att man spänner och släpper kroppsdelar, man går igenom hela kroppen. Man börjar med fötterna och så går man upp, tar magen och ryggen och ansiktet och händerna och sådär. Och så spänner man i några sekunder, typ 30, och så släpper man.

Vår tolkning av ovanstående är att samtliga informanter jobbar med rekreation på ett eller annat sätt i sin undervisning. Det kan vara allt från miljöombyte i form av en skogsutflykt till att jobba med mindfulness i klassrummet.

6.3 Miljöns betydelse för möjlighet till rekreation

I det här avsnittet kommer vi att redovisa för informanternas beskrivningar om miljöns betydelse för rekreation. När vi ställde frågor om miljön varierade vi typen av frågor, till exempel "hur behöver lokalerna vara anpassade?" och "vilken miljö tror du/ni är bäst för att få möjlighet till rekreation?".

Stina nämner att lokaler och rum behöver vara utformade och anpassade för att uppleva möjlighet till rekreation.

Stina: [...] lokaler ska vara anpassade så att man har den möjligheten. [...] det måste finnas rum så att man kan vara där med en mindre grupp eller så, har man en grupp på 40-50 barn på några rum, då kan man omöjligtvis få den möjligheten om det hela tiden pågår aktiviteter.

Natalie menar också att en förutsättning för upplevelse till rekreation är vilka typer av lokaler man har tillgång till.

Natalie: [...] ser man i det stora så har man kanske inte rätt lokaler [...]

Pernilla menar även hon att lokalerna och rummen är för små i jämförelse med barnantalet på fritids.

Pernilla: [...] att gå undan till ett eget rum och få vara där själv, så ser inte fritids ut. Vi har fyra rum och några små rum för våra barn [...]

Emilia betonar att det behövs miljöer där eleverna kan få vara ifred, dock är det svårt på hennes arbetsplats.

Emilia: Man behöver ju ändå miljöer så att eleverna kan dra sig undan. Det är svårt här kan jag tycka. Speciellt när vi är tre klasser här, dörrarna öppnas hela tiden. Andra tittar in, man blir störd [...]

Vår tolkning utifrån ovanstående är att samtliga av informanterna har liknande svar när det gäller miljön och lokalerna på skolan för att eleverna ska kunna uppleva rekreation.

6.3.1 Barngrupper

En annan förutsättning för möjlighet till rekreation är barngruppernas storlek. Natalie drar paralleller mellan sin gamla och sin nuvarande arbetsplats.

Natalie: Tittar jag tillbaka på min gamla arbetsplats hade vi för många barn i en paviljong, som var delat på två våningar. Där fanns inte möjlighet till rekreation på det sättet.

Stina tror att barngrupperna idag är för stora för de lokaler som finns och att det bidrar till stress och hög ljudnivå.

Stina: På de flesta ställen tror jag att barngrupperna är alldeles för stora för de lokaler som finns [...]. Man tränger ihop stora barngrupper och det är klart att det blir hej och hå, alldeles på tok för hög ljudnivå. [...] när det är trångt och hetsigt blir det stress och konflikter, nä, det är för stora barngrupper helt enkelt.

Vår tolkning utifrån ovanstående är att informanterna anser att barngrupperna är för stora på de flesta fritidshem och därför är det svårt för eleverna att uppleva och få tid till rekreation.

6.3.2 Natur och utevistelse

Roger menar att miljön och upplevelsen av rekreation är individuell. Ur ett generellt perspektiv tror han att skogen är ganska populärt hos eleverna.

Roger: Det är högst individuellt vad barn behöver, men generellt sett så ser jag till exempel skogen fungera väldigt bra för många elever. Som sagt, det kan vara individuellt när det gäller rekreation och vila. För en del är det svårt med skogen [...]

Natalie betonar också utevistelse som en möjlighet till rekreation.

Natalie: Gården är enorm, vill eleverna ha lite rekreation kan de gå och sätta sig någonstans på den här gigantiska gården. [...] många gungar också på rasterna, det kan också ge tid till rekreation, att bara liksom gunga egentligen.

Vår tolkning av ovanstående utifrån informanternas svar är att eleverna upplever och får tid till rekreation genom utevistelse eller miljöombyte. Dock nämns det också här att det är individuellt hur och var man upplever rekreation.

6.4 Rekreationens betydelse för barn

I det här avsnittet tar vi upp rekreationens betydelse för barnen. Vår fråga till informanterna ‘‘varför tror du/ni att rekreation är så viktigt för barn?’’

6.4.1 Medvetenheten av sin kropp och behov av vila

Emilia poängterar att det är viktigt att vara medveten om sin kropp och vad den behöver. Också att det är bra att tänka på ingenting ibland.

Emilia: Det är just medvetenheten av sin kropp. Man kan ju gå och vara spänd hela tiden men man tänker inte på det. Man går och är uppe i varv hela tiden, men man reflekterar inte över att man är det. Man bara kör på. Men då när man väl får tid för avslappning och återhämtning så kanske man reflekterar att ‘‘åh men nu slappnar jag av här och gud vad spänd jag är’’ ont i hela axlarna liksom. Det och bara. bara få tid och att hjärnan får tid att tänka på ingenting eller vad ska man säga. För man har ju alltid något som man ska göra. Jag tror att det är bra att tänka på ingenting ibland.

Även Roger lyfter vikten av att lära sig koppla av för att ge utrymme för reflektion.

Roger: Jag tänker bara rent om man ser på sig själv så behöver man återhämtning, man måste kunna koppla av, även ställa om manuellt. Man måste få tid till reflektion, annars är det jättesvårt att utvecklas tänker jag, särskilt för ett barn där alla intryck är nya nästan hela tiden. Om man ständigt får nya intryck, då hinner man inte bearbeta dem.

Stina menar att barnen är så pass stora nu att de själva är medvetna om vad de behöver i vissa situationer.

Stina: Nu när de här barnen har blivit lite äldre, så är de rätt medvetna själva om vad som behövs. De kan själva säga vad de behöver, som ‘‘kan vi få vara i de rummet, vi vill bara ta det lugnt och lyssna på lite musik’’ eller ‘‘vi vill bara sitta här och spela spel’’.

Vår tolkning av ovanstående är att informanterna anser att det är viktigt med rekreation för att vara medveten om vad kroppen behöver och när man själv känner att man behöver slappna av. Rekreation behövs också för att kunna bearbeta intryck och reflektera över dem.

6.4.2 Hälsa i fokus

Stina betonar vikten av vila och återhämtning i och med att skolan och fritids är den plats där eleverna tillbringar större delen av sin vakna tid. Stina tänker även på de konsekvenser som kan uppstå senare i livet om bristen på vila och återhämtning blir för stor.

Stina: Barn är på skolan och fritids 8-9 timmar om dagen och sedan kanske de har aktiviteter efter skolan. Så det är ju jätteviktigt att de får möjlighet till vila och kunna ta det

lugnt innan nästa grej börjar. Jag tänker att det är jättefarligt för hälsan när de blir äldre, jag menar att det är många som har magkatarr, huvudvärk och sånt och det kan bli så att de inte orkar mer och de blir hemmasittare. Det kan bli depressioner och allt möjligt sånt.

Natalie tror att barn idag är mer stillasittande än vad de var förut. Därför tycker Natalie att det är viktigt att röra på sig men även att kunna varva ner och ta det lugnt.

Natalie: Vi säger att man har fyspass och sådana saker som man har på onsdagsfysen som vi gör här, det är 3 minuter. Undrar om inte barnen också i det kan få en rekreation att de får röra på sig, för jag tror att barnen idag är enormt stillasittande om man jämför med när jag var liten [...]. Jag tänker väl också att man i det lilla försöker prata med barnen om hälsa också kanske. Hur viktigt det är att kunna ta det lugnt, att inte stressa fram, att det är viktigt att kunna ta en liten vila.

Vår tolkning av ovanstående utifrån informanternas svar är att rörelse kan vara en form av rekreerande aktivitet. Eleverna idag är mer stillasittande än förr och därför kan rörelse bidra till rekreation. Eleverna har ofta också mycket att göra och därför är det viktigt att kunna slappna av och ta det lugnt innan nästa aktivitet börjar. Informanterna anser att rekreation är viktigt för hälsan och att det kan vara nyttigt att prata med eleverna om hälsa.

6.5 Aktiviteter som bidrar till rekreation

I det här avsnittet beskriver vi olika typer av aktiviteter som bidrar till rekreation utifrån vad våra informanter har svarat. Vår fråga till informanterna "vilka typer av aktiviteter bidrar till rekreation?"

Emilia tror att eleverna upplever en viss rekreation bara av att få friheten till att själva välja vad de ska göra.

Emilia: När eleverna får välja själva så blir det också att de kanske slappnar av i det och då blir det som en slags rekreation på något sätt, när man får göra det man vill. Jag tror att man får det på ett sätt av fri lek eftersom man då kan välja och dra sig undan lite.

Natalie berättar att hon tror att bild som valbar aktivitet kan bidra till en form av rekreation.

Natalie: Jag kan relatera till bilden. Där kan jag tycka att det ger rekreation på det sättet att har man en valbar aktivitet och de som väljer bilden, där tror jag att många, det är min upplevelse, att många får tid till rekreation. Har jag en bilduppgift, jag kanske har 15 barn, då sätter jag oftast på klassisk musik för det upplever jag gör att det blir ett lugnare tempo där de verkligen tar det lugnt och man ser hur de varvar ner.

Emilia lyfter också fram aktiviteter så som att pärla och spela fotboll som aktiviteter som kan bidra till rekreation.

Emilia: När man sitter och pärlar kanske man kan slappna av i det. Vissa älskar ju att spela fotboll och då kanske de som spelar, visst är man ju spänd på ett sätt men man gör ändå det man tycker om, och då kanske man ändå får någonting. Någonting vinner man ju av det också.

Vår tolkning av ovanstående utifrån informanternas svar är att det finns flera olika aktiviteter som bidrar till rekreation. Friheten att få själv få välja vad man vill göra och att göra något som man tycker om kan vara en form av rekreation.

6.6 Sammanfattande analys

Det som vi kan se utifrån informanternas tolkning av rekreation är att vila och återhämtning är de begrepp som till stor del är återkommande. Vila och rekreation överlappar här till viss del varandra. Söderström (2009) anser att vi ofta glömmer bort att vila på grund av alla aktivitetsmöjligheter som erbjuds (Söderström, s. 7). De flesta informanter är eniga om att man som pedagog behöver utgå ifrån elevernas behov och skapa en lugn tillvaro där återhämtning ligger i fokus. Skolverket betonar miljöns betydelse på fritidshemmet. Eleverna ska erbjudas en god miljö och miljön ska präglas av trygghet och studiero (Skolverket 2014, s. 18). Informanterna berättar att en förutsättning för att arbeta med rekreation är möjligheter till lokaler och vilka typer av lokaler man har tillgång till. På de flesta skolor och fritidshem idag är det stora barngrupper och trånga lokaler. Barns möjlighet till rekreation kan försvåras om de tillbringar största delen av sin tid i samma miljö.

Vi studenter anser också att fritidshemmet och pedagogerna har en betydande roll för barns möjlighet till rekreation och återhämtning. Under skoldagen är eleverna mer eller mindre uppe i varv hela tiden, där de i klassrummet ska fokusera på de uppgifter som de blir tilldelade, bearbeta den information de får och lära sig nya saker så gott som varje dag. Söderström (2009) skriver att hjärnan hela tiden jobbar med intryck och information som den tar del av och också med intryck som kommer från oss själva. Därför är det viktigt att kunna vila från alla dessa intryck (Söderström 2009, s. 133). Vi tycker att fritidshemmet ska vara en plats där eleverna kan känna att de kan slappna av och varva ner. Vad fritidshemmet och vi blivande fritidshemslärare erbjuder eleverna i form av rekreation är därför viktigt, om det såväl är en planerad avslappningsövning eller fri lek. Söderström (2009) nämner också att människor fungerar som bäst under förmiddagen och ungefär vid lunchtid kan det behövas en liten paus. Att sätta in lugnare aktiviteter av annan form än det som man gör under förmiddagen kan vara bra och det är precis här som vi anser att fritidshemmet kommer in (Söderström 2009, s. 124).

Informanterna berättar att eleverna oftast inte själva är medvetna om sin rekreationstid eftersom det inte är något som poängteras utöver messagesagor och avslappning, när man vet att det är just det som man ska fokusera på. Söderström (2009) skriver att det är viktigt att vi lär oss att tolka kroppens signaler, genom det kan vi lära oss om när vila och återhämtning behövs (Söderström 2009, s. 56). När eleverna kommer upp i äldre årskurser, precis som en av våra informanter nämnde, så tror vi också att blir barnen mer medvetna om hur de ska gå tillväga för att inte hamna i en stressituation. Vi tror också att de blir mer medvetna om behovet till egen tid och lugn. En av våra informanter nämner att det är viktigt att koppla av för att kunna reflektera och bearbeta intryck. Detta lyfter även Asp (2002), som skriver att det är viktigt att kunna skärma av. Vi behöver vila från de intryck som vi dagligen tar in. När vi vilar kan vi koppla bort dessa intryck och i tillståndet av vila ges möjlighet till självreflektion (Asp 2002, s. 14–16).

På en del av fritidshemmen finns det också stora ytor att utnyttja på gården där eleverna kan gunga, spela fotboll eller klättra i klätterställningen. Asp (2002) belyser miljöombyte för att kunna uppleva rekreation. De typer av miljöer som ger stimulans och återhämtning är bland andra naturen, naturupplevelser och samvaro med andra (Asp 2002, s. 184). När eleverna själva får välja vad de vill göra, så gör de oftast något som de tycker om och som de tycker är roligt och därför tror informanterna att aktiviteter och fria lekar är en form av rekreation. Detta är exakt det som Lazarus (1824–1930) rekreationsteori belyser. Genom leken kan man återhämta sig och det medför positiva effekter så som minskad stress och större upplevelse av rekreation. Leken fungerar som en fristad för barnen (Jensen 2013, s. 35).

Informanterna berättar utifrån ett hälsofrämjande perspektiv att det är viktigt att barn får tid till rekreation. Detta för att minska stress hos eleverna och slippa de konsekvenser som stress och brist på vila kan medföra. Det är vanligt att många elever idag även har aktiviteter efter skoldagen och fritids och ibland kanske de inte ens hinner hem. Detta tror vi studenter kan vara en orsak till att elever upplever stress i sin vardag.

Söderström (2009) menar att det finns kopplingar mellan aktivitet, trötthet och stress. Såväl vid mental aktivitet som efter fysisk aktivitet behöver man vila och återhämtning (Söderström 2009, s. 55). En av våra informanter berättade att det kan vara betydelsefullt att prata med elever om hälsa. Detta anser vi studenter också vara viktigt. Thedin Jakobsson (2012) skriver att hälsa är svårdefinierbart. Hälsa kan dock kopplas till de aktiviteter som man utför, genom att vara fysiskt aktiv främjar man hälsan (Thedin Jakobsson 2014, s. 177–179).

7. Slutdiskussion

Syftet med vår studie har varit att ta reda på hur begreppet rekreation tolkas av pedagoger och hur de arbetar med rekreation i sin undervisning. Syftet med studien har sin utgångspunkt i fem frågeställningar och våra frågeställningar är följande: Hur tolkas begreppet rekreation enligt pedagoger? Hur arbetar pedagoger med rekreation i sin undervisning? Vilken betydelse har miljön för möjlighet till rekreation enligt pedagoger? Vilken betydelse har rekreation för barn enligt pedagoger? Vilka aktiviteter bidrar till rekreation enligt pedagoger?

I den här delen av studien diskuterar vi våra resultat i förhållande till tidigare forskning. Vi diskuterar även metodvalet som vi har använt oss av. Avslutningsvis ger vi förslag på vidare forskning.

7.1 Resultatdiskussion

Vi anser att resultatet vi har fått fram till stor del gett oss svar på de frågeställningar som vår studie utmynnar i. Resultatet i förhållande till vår professionsutveckling ger oss en tydligare bild av begreppet rekreation och hur vi som blivande fritidshemslärare kan tillämpa rekreation i undervisningen. Utifrån resultatet och den empiri vi har samlat in om hur begreppet rekreation tolkas enligt pedagoger på fritidshemmet har vi kommit fram till att begreppet till stor del tolkas likadant. Vila och återhämtning är de centrala begrepp som är återkommande gällande tolkningen av rekreation. Vila och återhämtning kan i detta fall betyda att få tid till sig själv, tid till att avskärma sig, tid till reflektion och tid till att bara vara. Detta resultat överensstämmer med den tidigare forskning av Asp (2002) som betonar vikten av

vila. Asp beskriver vila i form av termer som avslappning, avkoppling och rekreation (Asp 2002, s. 11). Vila och rekreation överlappar här till viss del varandra.

Resultatet i vår studie visar att miljöns betydelse för möjlighet till rekreation är betydelsefull. På de flesta fritidshem idag är det stora barngrupper och brist på lokaler, vilket kan medföra att eleverna inte upplever tid till rekreation på samma sätt. Brist på lokaler skapar oftast stress och konflikter, det blir högljutt och rörigt. Om det alltid är så kanske barnen undermedvetet hela tiden går runt och är stressade. Detta resultat kopplar vi till Hjärnfondens (2017) artikel, som även den belyser att vila och återhämtning är viktigt. Ohälsa orsakad av stress är ett växande problem och det är ett stort hot mot oss människor (Hjärnfonden 2017, s. 6). Vidare visar resultatet att rummen och lokalerna på fritidshemmet måste vara utformade så att eleverna kan dra sig undan. Detta resultat överensstämmer med Warne (2013) som lyfter miljöns betydelse för elevernas hälsa. Eftersom skolan är en plats där eleverna tillbringar mestadelen av sin tid behöver eleverna ges möjlighet till inflytande och delaktighet för att skapa en trygg miljö (Warne 2013, s. 14). Resultatet visar också att miljöombyte så som utevistelse, skogspromenader eller parker anses vara bra för att få tid till rekreation. Detta anser vi överensstämmer med den tidigare forskningen av Norling (2001) som belyser att aktiviteter som friluftsliv och motion är typer av aktiviteter som bidrar till rekreation (Norling 2001, s. 4).

Av resultatet kommer vi fram till att brist på vila och rekreation kan medföra konsekvenser och vara farligt för hälsan när eleverna blir äldre. Det kan leda till depressioner och att eleverna blir mindre fysiskt aktiva. Det här resultatet anser vi även här överensstämmer med det som Norling (2001) presenterar. Norling menar att man genom rekreation får ökad stresstolerans, bättre fysik och minskad risk för ångest och depressioner (Norling 2001, s. 4). Detta resultat kopplar vi även vidare till Folkhälsomyndighetens årsrapport (2018) som belyser att förutsättningar för miljön är en viktig faktor som bidrar till god hälsa (Folkhälsomyndigheten 2018, s. 11).

Resultatet visar också att det är viktigt med avgränsade platser på fritidshemmet där eleverna kan dra sig undan från andra aktiviteter och få tid till avkoppling och reflektion. Att gå till en myshörna som de själva har byggt i ett klassrum eller till en soffa och läsa en bok i tystnad eller bara ta det lugnt och vila kan bidra till rekreation. Detta resultat kan vi koppla till Alerby & Elíðóttir (2003) som pratar om tystnaden som en kunskap som är bra för elevernas välmående och lärande. Den tysta kunskapen öppnar upp för möjlighet till reflektion och kan bidra till elevernas inlärningsförmåga (Alerby & Elíðóttir 2003 s. 46–47). **7.2**

7.2 Metoddiskussion

Vi valde semistrukturerade intervjuer som tillvägagångssätt. Vi anser att semistrukturerade intervjuer är ett bra sätt att samla material på, det medför också möjlighet till öppna diskussioner. Hade vi använt oss av mer strukturerade intervjuer tror vi att det inte hade varit möjligt med öppna diskussioner. Vid genomförandet av intervjuerna kunde vi enkelt ställa en följdfråga till våra informanter och vi kunde även inflika med våra egna åsikter och synpunkter kring frågorna. Vid vissa tillfällen behövdes dock frågorna förtydligas eller omformuleras. Vid transkriberingen av intervjuerna uppstod en del svårigheter för oss att tolka materialet. En av våra intervjuer genomfördes tillsammans med två fritidshemslärare samtidigt, vilket resulterade i att materialet blev svårtolkat eftersom informanterna ibland överlappade varandras svar. Vid en annan intervju förekom det vissa störande moment som också kan ha påverkat resultatet vid utförandet av intervjun och transkriberingen. Vi tycker att vårt metodval och genomförande av intervjuerna fungerade bra överlag och att vi fick tillräckligt med material som behövdes för att kunna besvara våra frågeställningar.

7.3 Vidare forskning

Det saknas tidigare forskning om rekreation i fritidshemmet. Detta är enligt oss helt förståeligt, eftersom vi anser att det är ett begrepp som inte uttryckligen används eller betonas. Vi tycker dock att det vore roligt om tidigare forskning om rekreation i fritidshem fanns, det skulle ge möjlighet till fördjupad förståelse och reflektioner kring ämnet. För att bygga vidare på de resonemang och det material som vi har samlat in till vår studie, så tror vi att intervjuer med barn kan tillföra mycket. Då får man ta del av barnens åsikter och synpunkter om hur de upplever rekreation och vilka typer av aktiviteter som enligt dem själva bidrar till rekreation. Vidare kan man även intervjua klasslärare och idrottslärare för att ta del av deras synpunkter om vad de anser vara rekreation och hur de arbetar med rekreation i sin undervisning.

Referenslista:

Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2., [utök. och aktualiserade] uppl. Stockholm: Liber.

Alerby, E. & Elíddóttir, J. (2003). The Sounds of Silence: Some remarks on the value of silence in the process of reflection in relation to teaching and learning. *Reflective Practice International and Multidisciplinary Perspectives*, 4(1), s. 41-51.

Arnér, E. & Tellgren, B. (2006). *Barns syn på vuxna- Att komma nära barns perspektiv*. Studentlitteratur.

Asp, M. (2002). *Vila och lärande om vila. En studie på livsvärldsfenomenologisk grund*. Diss., Göteborgs universitet. Göteborg: Univ.

Barnkonventionen (1989). *FN:s konvention om barnens rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige

Hjärnfonden (2017). *Stress och stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm:

https://www.hjarnfonden.se/wp-content/uploads/2017/12/171214_M_Stress_bakgrundsmaterial.pdf

Jensen, M. (2013). *Lektorier*. Studentlitteratur.

Lgr 11, Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2018. Stockholm: Skolverket.

Norling, I. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa*. Sektionen för vårdforskning.

Göteborg: https://www.vgregion.se/siteassets/ovriga_webbplatser/grona-rehab/dokument/litteratur/rekreation-och-psykisk-halsa.pdf

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber

Pihlgren, A.S. (2017). *Fritidshemmets mål och resultat - att planera och utvärdera*. Lund: Studentlitteratur

Svenska Akademiens ordböcker (2018). *Sök i tre ordböcker på en gång*. Svenska Akademien: <https://svenska.se/>

Skolverket (2014). *Skolverkets allmänna råd med kommentarer. Fritidshem*. Stockholm

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

Thomassen, M. (2015). *Vetenskap, kunskap och praxis, Introduktion i vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerup.

Thedin Jakobsson, B. (2014). Att undervisa i hälsa. I: Larsson, Håkan. & Meckbach, Jane. (red). *Idrottsdidaktiska utmaningar. 2. uppl.* Stockholm: Liber, s. 176-192.

Warne, M. (2013). *DÄR ELEVERNA ÄR - Ett arenaperspektiv på skolan som en stödjande miljö för hälsa*. Diss., Mittuniversitet. Östersund: Univ.

Bilagor

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Hur tolkar du begreppet rekreation?
2. Hur arbetar du med rekreation i din undervisning?
3. I vilka situationer anser du att barnen ges möjlighet till rekreation?
4. Vilka aktiviteter anser du ger barnen möjlighet till rekreation?
5. Vilken miljö/vilka miljöer har betydelse för rekreation i undervisningen?
6. Varför tror du att rekreation är så viktigt för barn?
7. Vad anser du vara hälsofrämjande med rekreation i undervisningen?
8. Anser du att barnen erbjuds tillräckligt med rekreation? Motivera.
9. Har du något förbättringsförslag kring rekreation i undervisningen? Motivera.
10. Har du något mer du vill tillägga om begreppet rekreation?

Bilaga 2

Informationsbrev till fritidslärare

Hej!

Vi är två studenter som läser Grundlärarutbildning med interkulturell profil med inriktning mot fritidshem på Södertörns Högskola. Vi är nu inne på vår sista termin och ska skriva vår C-uppsats (examensarbete). Det ämne vi har valt att skriva om är *barns möjlighet till rekreation/återhämtning på fritidshem*.

Syftet med studien är att få en helhetsbild av vad rekreation innebär. Vi vill ta reda på hur fritidslärare tolkar begreppet samt hur de arbetar med rekreation. Vi vill även genom observationer undersöka i vilka situationer barnen ges tid till rekreation/återhämtning på fritidshem.

Därför vill vi intervjua lärare mot fritidshem för att få ta del av deras erfarenheter och tankar kring rekreation. Vi hoppas att vi genom intervjuer och observationer kommer att få större förståelse för begreppet och att det bidrar till intressanta diskussioner och reflektioner i vår studie.

Att delta i en intervju är frivilligt och man kan när som helst avbryta sin medverkan om man önskar. Alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt och de används endast för forskningsändamålet i vår studie.

Vi önskar få svar om ni vill medverka i studien. Har ni frågor kring studien eller genomförandet kan ni kontakta oss!

Med vänliga hälsningar,
Cecilia Finholm & Jennifer Shahin

Kontaktuppgifter
Cecilia: cilla_42@hotmail.com
Jennifer: jennifershahin@hotmail.com

Bilaga 3

Samarbetet mellan författarna

Ämnet till denna vetenskapliga rapport har valts fram då vi författare funnit ett intresse för ämnet efter våra VFU: er samt att vi upplevde att det inte står tillräckligt om rekreation i LGR. Arbetet började med att jobba fram en skiss på frågeställningar, metodval, empiri, etc. Efter att förslaget på ämne till rapporten samt tilltänkt medparter blev godkänt av den akademiska handledaren så drog arbetet igång.

Ett brev sattes ihop (Bilaga 2) som skickades ut till 4 fritidshem. Samtliga 4 valde att ställa upp på intervjun vilket var glädjande. Intervjuerna transkriberades, vilket delades upp och sköttes på separat ort samtidigt som faktainsamlingen fortgick från varsitt håll för att spara tid och effektivisera arbetet. Därefter träffades vi författare för att börja fylla på vårt examensarbete med de transkriberade intervjuerna samt ha en liten kunskapsåterföring och välja ut teori som vi kände var relevant för arbetet.

Tidigare forskning om ämnet var svårare att hitta än vi trodde så det vi gjorde när vi sågs och jobbade med arbetet var att en agerade skribent och den andra agerade faktainsamlare och bollplank för idéer samt förslag på hur vi kunde komma framåt i vårt arbete.

Vi upplever att ämnet har varit väldigt intressant, dock väldigt tufft då det som sagt inte funnits så mycket tidigare forskning om detta. Men med gott samarbete och hårt arbete så har vi äntligen nått i mål känner vi.

