

”OPPILAAT LÄHTEVÄT HYVIN MUKAAN JOPA  
JUMPPAJUTTUIHIN”

En studie om användning av fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning av  
hälsokunskap och svenska på högstadiet

Johanna Liikanen  
Pro gradu-avhandling  
i svenska språket  
Humanistiska fakulteten  
Uleåborgs universitet  
Februari 2022

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. INLEDNING</b> .....	1
<b>1.1. Syfte</b> .....	3
<b>1.2. Material och metod</b> .....	4
<b>2. TEORETISK BAKGRUND</b> .....	7
<b>2.1. Fysisk aktivitet</b> .....	7
2.1.1. Fysisk aktivitet och hälsa .....	8
2.1.2. Fysisk aktivitet och inläring .....	9
<b>2.2. Fysiskt aktiverande undervisning</b> .....	11
<b>2.3. Fysisk aktivitet i läroplanen</b> .....	12
2.3.1. Det andra inhemska språket.....	13
2.3.2. Hälsokunskap .....	14
<b>2.4. Publikationer och program om fysisk aktivitet och motion</b> .....	14
<b>3. TIDIGARE STUDIER OM FYSISK AKTIVITET I UNDERVISNING</b> .....	16
<b>4. ANALYS OCH RESULTAT</b> .....	19
<b>4.1. Bakgrundsinformation om informanterna</b> .....	19
<b>4.2. Användning av fysiskt aktiverande arbetssätt</b> .....	21
<b>4.3. Fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning</b> .....	23
4.3.1. Fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning av hälsokunskap .....	23
4.3.2. Fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning av svenska.....	27
4.3.3. Sammanfattning av fysiskt aktiverande arbetssätt.....	29
<b>4.4. Spel, lekar och mobilapplikationer i undervisning</b> .....	30
4.4.1. Undervisning av hälsokunskap.....	30
4.4.2. Undervisning av svenska .....	33
<b>4.5. Effekter av användning av fysiskt aktiverande arbetssätt</b> .....	35
4.5.1. Hälsokunskapslärares svar .....	35
4.5.2. Svensklärares svar.....	38
<b>4.6. Lärares tips om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionen</b> .....	40
<b>4.7. Jämförelse mellan hälsokunskaps- och svensklärares svar</b> .....	42
<b>5. SAMMANFATTANDE DISKUSSION</b> .....	44
<b>5.1. Diskussion om resultat</b> .....	45
<b>5.2. Slutsatser och fortsatt forskning</b> .....	47
<b>LITTERATURFÖRTECKNING</b> .....	50
<b>BILAGA Frågeformulär</b> .....	56

## 1. INLEDNING

Jag blev intresserad av fysiskt aktiverande undervisning under min lärarpraktik. När jag själv var på högstadiet och i gymnasiet, var undervisningsmetoder ganska ensidiga, och eleverna satt oftast stilla hela lektionen. Under lärarpraktiken 2020 märkte jag att eleverna orkar mycket bättre om de får röra på sig under lektionen. Jag fick pröva på många olika arbetssätt och märkte att fysiskt aktiverande arbetssätt fungerade bäst och eleverna tyckte mest om dem. Nuförtiden används ännu mer fysisk aktivitet i undervisningen än under min skoltid. Även i den nyaste läroplanen för grundläggande utbildning, som togs i bruk hösten 2016, konstateras det att mångsidiga och aktiverande arbetssätt samt rörelse motiverar elever och bidrar till glädje och nya upplevelser i lärandet (Utbildningsstyrelsen 2014:30).

*Fysisk aktivitet* kan definieras på många olika sätt. Webbsidan *Käypä hoito* (2020) innehåller nationella behandlingsrekommendationer av deltidsanställda läkarredaktörer, informatiker samt andra redaktörer och sekreterare. Enligt *Käypä hoito* (2015) innebär fysisk aktivitet alla aktiviteter som ökar musklernas viljestyrda energiförbrukning. *Folkhälsans* definition är att fysisk aktivitet omfattar såväl motion i vardagen som idrottsaktiviteter på fritiden. Rekommendationen för unga i åldern 13–18 är 1–1,5 timmar fysisk aktivitet om dagen. Det kan även bestå av många kortare stunder, till exempel cykling till och från skolan eller pauser mellan lektioner. (Folkhälsan u.å. a) Undervisnings- och kulturministeriets motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 är minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande motion per dag. Det rekommenderas också att långa stunder av stillasittandet minskas. (Undervisnings- och kulturministeriet 2021:11)

Social- och hälsovårdsministeriet gav år 2015 ut nationella rekommendationer om minskning av stillasittandet i Finland. Enligt ministeriet inverkar orörlighet och långvarigt sittande bland annat på hjärt- och kärthälsan samt hälsan i stöd- och rörelseorganen. Rekommendationerna uppmuntrar lärare att använda varierande arbetssätt som entusiasmerar elever för inläring. Därtill rekommenderas det att lärare inkluderar mångsidig fysisk aktivitet i varje skoldag. (Social- och hälsovårdsministeriet 2015:14, 21) Som blivande lärare vill jag för min del stödja barns och ungas välbefinnande och erbjuda dem fysiskt aktiverande arbetssätt. Jag vill också göra inläringen roligare med hjälp av rörelse.

Fysisk aktivitet i undervisning har studerats också tidigare till exempel av Seppänen och Väisänen (2015). De studerade i sin pro gradu-avhandling *Fysisk aktivitet i svenskundervisning på högstadiet och gymnasiet* genom intervjuer och granskning av läroböcker hur fysisk aktivitet används i svenskundervisning på högstadiet och i gymnasiet samt hur läroböcker uppmuntrar till fysisk aktivitet under lektionerna. Karppanen (2016) studerade i sin pro gradu-avhandling *Språkinläring genom rörelse – ett verksamhetsbaserat materialpaket för svenskundervisning* läroböcker i svenska samt intervjuade lärare för att samla information om verksamhetsbaserade metoder i undervisning. Hon skapade ett verksamhetsbaserat materialpaket för svenskundervisning på lågstadiet, eftersom det började undervisas i svenska från årskurs sex sedan 2016. Mer information om dessa och andra studier om fysisk aktivitet ges i kapitel *Tidigare studier om fysisk aktivitet* (se kapitel 3).

I min undervisning vill jag framhäva fysiskt aktiverande arbetssätt. Ibland är det ändå svårt att hitta på hur man skulle kunna öka fysisk aktivitet under lektioner. Jag hittade inte några studier som med hjälp av enkäten skulle ha samlat in högstadielärarnas idéer om arbetssätt som kräver fysisk aktivitet. I denna studie söker jag efter hälsokunskaps- och svensklärarnas idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt, eftersom jag vill få nya idéer till undervisning. Hälsokunskap och svenska är sådana läroämnen som intresserar mig mest, eftersom jag studerar till svensklärare och är också intresserad av hälsa och motion. Med hjälp av frågeformuläret vill jag veta vilka fysiskt aktiverande arbetssätt lärarna använder i sin undervisning samt hur ofta och i vilka situationer. Därtill är jag intresserad av att veta vilka effekter användning av fysiskt aktiverande arbetssätt har. Till slut jämför jag vilka slags skillnader i användning av fysiskt aktiverande arbetssätt det finns mellan undervisning i hälsokunskap samt svenskundervisning.

Syftet med studien är att samla in nya idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt för att det ska vara lätt att öka fysisk aktivitet under lektioner. Jag vill också erbjuda tips för andra lärare för att var och en kan tillämpa dessa tips i sin undervisning. Enligt min åsikt är det nyttigt att göra denna studie för att undervisningen ska bli mångsidigare och roligare och eleverna ska lära sig bättre. Därtill är det viktigt att stödja allas välbefinnande genom att öka motionen i vardagen. Alla elever tycker inte om fysiskt aktiva arbetssätt, och därför är det bra att variera undervisningsmetoder och hitta balansen mellan olika arbetssätt. Jag anser ändå att det är bra att tillägga någon fysisk aktivitet till varje lektion.

I denna avhandling presenteras först dess syfte, material och metod. I kapitlet *Teoretisk bakgrund* (se kapitel 2) lyfts fram några centrala teoretiska utgångspunkter som är ändamålsenliga för denna studie. Först definieras begreppet *fysisk aktivitet* som är ett centralt begrepp i denna studie. Därefter granskas hur fysisk aktivitet påverkar hälsa och inlärning, diskuteras fysiskt aktiverande undervisning, studeras hur fysisk aktivitet kommer fram i den nyaste läroplanen (2014) samt presenteras några publikationer och program om fysisk aktivitet och motion. I kapitel 3 presenteras närmare några studier om fysisk aktivitet och motion i undervisning. I kapitlet *Analys och resultat* (se kapitel 4) analyseras de svar som har samlats in genom frågeformuläret. Därefter sammanfattas och diskuteras avhandlingens innehåll, det vill säga syfte, material, metod och de viktigaste resultaten, samt granskas hur undersökningen lyckades och hur ämnet kan forskas vidare i kapitlet *Sammanfattande diskussion* (se kapitel 5). I slutet av avhandlingen finns frågeformuläret som bilaga (se bilagan).

## 1.1. Syfte

Huvudsyftet med denna avhandling är att samla in hälsokunskaps- och svensklärares idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt. Därtill vill jag veta vilka effekter användning av fysiskt aktiverande arbetssätt har samt vilka slags skillnader i användning av fysiskt aktiverande arbetssätt det finns mellan undervisning i hälsokunskap samt svenskundervisning. Med hjälp av frågeformuläret söker jag svar på mina forskningsfrågor som är följande:

1. Vilka fysiskt aktiverande arbetssätt använder lärarna i undervisning av hälsokunskap och svenska?
2. Vilka effekter har användning av fysiskt aktiverande arbetssätt?
3. Vilka slags likheter och skillnader i användning av fysiskt aktiverande arbetssätt finns det mellan undervisning i hälsokunskap samt svenskundervisning?

## 1.2. Material och metod

Jag har själv samlat in materialet, det vill säga *primärdatan*, genom enkäten som jag skickade till skolor på olika håll i Finland. Jag skickade e-post till skolornas rektorer som förmedlade enkäten till hälsokunskaps- och svensklärare. Svaren samlades in under 12.10–14.11.2021. Jag skickade enkäten till 110 skolor, men det var inte många som svarade på enkäten, eftersom materialet består av bara 24 enkätsvar. Mer information om informanterna ges i kapitlet *Analys och resultat* (se kapitel 3).

Begreppet *enkät* kommer ursprungligen från franskans *enquête* och den ordagranna betydelsen är rundfråga. Nuförtiden betyder ordet främst frågor som informanten själv har besvarat. (Trost 2007:9) Med hjälp av enkäten kan man samla in mycket material relativt snabbt och fråga flera olika saker samtidigt. Enkät är en bra materialinsamlingsmetod, eftersom den sparar forskarens tid och besvär och frågeformuläret lätt kan skickas till en stor grupp informanter. Det finns också nackdelar med enkäten. Forskaren kan inte veta hur informanterna har förhållit sig till enkäten eller om de på riktigt vet något om forskningsämnet. Dessutom kan svaren vara flertydiga och förorsaka missförstånd. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018:195)

Enkäten kan innehålla såväl *slutna* som *öppna frågor*. De slutna frågorna innehåller alternativ som informanten får välja på medan informanten själv ska skriva ett svar till de öppna frågorna. Frågorna i en enkät bör vara tydliga, och man bör hellre ställa bara en fråga åt gången. Därtill bör man undvika att använda specialtermer eller svåra satsstrukturer för att informanterna ska förstå frågorna rätt. Ofta frågar man även efter informanternas bakgrundsinformation, såsom ålder, kön och yrke. Genom att blanda olika frågetyper kan man göra enkäten trevligare att fylla i. En snygg och tydlig layout är också något som är bra att tänka på. Till en bra enkät hör en tydlig titel samt en inledning som ger information om undersökningen och informanternas anonymitet. (Norrby & Nilsson 2015:43–44, 48)

I min enkät finns det både slutna och öppna frågor. Först frågar jag med flervalsfrågor efter informanternas kön, vilka ämnen de undervisar i, vilka klasser de undervisar samt hur länge de har arbetat som lärare (frågorna 1–4). Sedan finns det frågor (frågorna 5–11) som söker svar på mina forskningsfrågor (se avsnitt 1.1.). I vissa frågor ger jag färdiga svarsalternativ för att hjälpa informanterna att svara på frågan. Till de andra frågorna får informanterna själva skriva ett svar. Jag valde att använda elektroniskt frågeformulär, eftersom det är lätt

att skicka per e-post till flera skolor. Frågeformuläret har gjorts i Webropol och finns som bilaga i slutet av avhandlingen (se bilagan).

Jag ville använda enkät som materialinsamlingsmetod, eftersom jag inte har använt den tidigare. Enkät passar också bra för denna studie, eftersom materialinsamling och analysering är lätt och snabbt. Intervjuer skulle också ge svar på mina forskningsfrågor, men de kräver mer tid och forskarens besvär. Enligt Hirsjärvi m.fl. är intervju en bra forskningsmetod bland annat därför att man kan precisera frågor och ställa följdfrågor under intervjun. Problemet är att intervjuer tar mycket tid och kräver noggrann planering. Då är det bättre att använda frågeformuläret om det är möjligt. (Hirsjärvi m.fl. 2018:205–206) Observation är inte heller passande för min studie, eftersom den skulle ta för mycket tid för att få svar på mina forskningsfrågor.

Kvantitativ och kvalitativ forskningsmetod kompletterar varandra, och därför kan det vara svårt att dra skarpa gränser mellan dem. I en forskning kan man även använda båda forskningsmetoderna parallellt. Som forskare är det ändå viktigt att fundera på vilken metod som passar bäst för den ifrågavarande forskningen. Karakteristiskt för den kvantitativa forskningsmetoden är att materialet mäts numeriskt. I den kvalitativa forskningen insamlas materialet i verkliga situationer med hjälp av metoder som öppnar forskningsämnet ur informanternas synvinkel. Informantgruppen väljs ändamålsenligt och materialet analyseras noggrant. Syftet med den kvalitativa forskningen är att avslöja något nytt och oväntat. (Hirsjärvi m.fl. 2018:136–137, 140, 164)

Jag analyserar enkätsvaren både kvantitativt och kvalitativt. Den kvantitativa analysen använder jag för att beskriva numeriskt informanternas svar på flervalfrågor samt frågor med färdiga svarsalternativ. De öppna frågorna analyserar jag kvalitativt för att lyfta fram ny information om forskningsämnet. Såsom Trost (2007:23) konstaterar ska man göra en kvantitativ studie om man vill få svar på frågor som *hur ofta*, *hur många* eller *hur vanligt*. Däremot handlar det om en kvalitativ studie om syftet är att förstå forskningsproblemet eller att hitta mönster.

Den analysmetod som jag använder är en materialbaserad innehållsanalys. Med innehållsanalys analyserar man olika dokument, som till exempel böcker, artiklar, brev, intervjuer och samtal, och försöker få en helhetsbild av forskningsobjekt. Materialbaserad innehållsanalys innebär tre steg som är reducering, klustrering samt abstrahering. I reduceringen delar man in materialet i mindre delar och plockar ut irrelevant innehåll ur materialet. Klustrering betyder att man kategoriserar materialet och söker uttryck som har

likheter och/eller olikheter. Vid abstrahering bildar man teoretiska begrepp och slutsatser. (Tuomi & Sarajärvi 2018:117, 122–125) Jag använder dessa steg i analysering av enkätsvaren. Först gallrar jag bort oväsentligt material varefter jag grupperar materialet efter likheter och till slut bildar teoretiska slutsatser.

När man gör en studie, är det viktigt att vara noggrann med etiken. Genom att följa de etiska principerna respekterar man inte bara deltagarna utan också lagar och regler som gäller forskning om människor i Finland och Sverige. Två viktiga begrepp i kontakten med deltagare är *information* och *samtycke*. Deltagarna ska vara medvetna om forskningens syfte och metoder samt vilka som gör forskningen. Därtill måste de veta att deltagandet är frivilligt och att deras personuppgifter inte avslöjas i uppsatsen eller rapporten. (Boyd & Ericsson 2015:21–23) I början av min enkät presenterar jag mig själv och berättar om forskningens syfte och metod samt informanternas anonymitet. Jag berättar också att materialet förstörs ett år efter att avhandlingen har blivit färdig. (Se bilagan)

Eftersom materialet består bara av 24 lärares svar kan man inte generalisera forskningsresultaten. Användning av fysiskt aktiverande arbetssätt kan variera mycket i olika skolor. Enkäten skickades till högstadieskolor på olika håll i Finland för att få en så bra helhetsbild som möjligt av användning av fysiskt aktiverande arbetssätt i Finland. Huvudsyftet med studien är ändå att samla in idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt varför antalet svar är tillräckligt. Denna studie kan lätt upprepas och tillämpas till exempel att gälla andra skolstadier. Då skulle resultaten troligen vara lite annorlunda.



## 2. TEORETISK BAKGRUND

I detta kapitel definieras det centrala begreppet *fysisk aktivitet* och presenteras den viktigaste bakgrunden till denna studie. Efter definiering av fysisk aktivitet diskuteras hur fysisk aktivitet påverkar inlärning och hälsa. Därefter diskuteras vad fysiskt aktiverande undervisning omfattar och ges några exempel på fysiskt aktiverande övningar. Vidare granskas hur fysisk aktivitet kommer fram i läroplanen samt presenteras några publikationer och program om fysisk aktivitet och motion i undervisning.

### 2.1. Fysisk aktivitet

*Fysisk aktivitet* definieras på många olika sätt av olika forskare. Ofta används också termerna *funktionell inlärning* och *funktionella undervisningsmetoder*. I *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014* används bland annat termerna *fysisk aktivitet* samt *aktiverande arbetssätt*. Jag bestämde mig för att använda dessa termer i min avhandling oavsett vad olika forskare i olika källor använder. Enligt webbplatsen *Terve koululainen* syftar termen fysisk aktivitet på aktiviteter som förbrukar mer energi än stillasittandet. Fysisk aktivitet kan vara såväl vardagsmotion som idrottsaktiviteter på fritiden. (Terve koululainen u.å. a) Motion är en del av fysisk aktivitet. Det är muskelverksamhet som utgår från vilja, styrs av nervsystemet och ökar energiförbrukningen. Motion under skoldagen kan bestå till exempel av gymnastikundervisning, motion under rasterna, integrerad motion i undervisningen, motion under skolresorna samt motionsklubbar. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012:11)

Enligt *World Health Organization WHO* (2020) är fysisk aktivitet all kroppsrörelse som genereras av skelettmuskler och kräver en ökad energiförbrukning. WHO publicerade 2020 nya riktlinjer för fysisk aktivitet. I riktlinjerna betonas att all rörelse är bättre än ingen rörelse och att stillasittandet borde minska. WHO:s rekommendation för fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 5–17 är minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Fysisk aktivitet borde vara till största delen aerobisk på en måttlig till hög intensitet. Därtill borde man minst 3 gånger i veckan ha fysisk aktivitet på hög intensitet samt aktiviteter som stärker skelettet och musklerna. (World Health Organization 2020:15, 25)

De finländska rekommendationerna ser ungefär likadana ut som WHO:s rekommendationer. Undervisnings- och kulturministeriets motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 är minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande motion per dag. Det rekommenderas också att minska långa stunder av stillasittandet. (Undervisnings- och kulturministeriet 2021:11) I *Folkhälsans* webbsidor sägs det att rekommendation för unga i åldern 13–18 är 1–1,5 timmar fysisk aktivitet om dagen. Fysisk aktivitet kan bestå av kortare stunder såsom cykling till och från skolan eller pauser mellan lektioner. (Folkhälsan u.å. a) Med termen *fysisk aktivitet* avser jag i denna avhandling sådan aktivitet där eleven måste stiga upp från bänken och röra på sig. För arbetssätt som kräver fysisk aktivitet av eleven använder jag termen *fysiskt aktiverande arbetssätt*.

### 2.1.1. Fysisk aktivitet och hälsa

Motion är en del av fysisk aktivitet (Institutet för hälsa och välfärd 2020). Den påverkar såväl vårt fysiska, psykiska som sociala välbefinnande. Motion sänker blodtrycket och höjer det goda kolesterolet i blodet. Den stärker skelettet och muskler samt förbättrar balans, vighet, koordination och reaktionsförmåga. Mångsidig motion belastar jämnt andnings- och cirkulationsorganen, stöd- och rörelseapparaten samt nervmuskelsystemet. (Smart Moves u.å. a) Med hjälp av motion kan man minska risken att insjukna i bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes, osteoporos, cancer, depression och demens. Motion hjälper också att somna och förbättrar sömnkvaliteten. (Terve koululainen u.å. b) Regelbunden motion är också en viktig faktor vid viktkontroll (Institutet för hälsa och välfärd 2020).

Motion minskar stress och ger glädje vilket påverkar positivt vår psykiska välbefinnande (Smart Moves u.å. a). Genom att motionera får man många positiva fysiska upplevelser som främjar sundare självkänsla och positivare självbild. De för sin del minskar ångest och förebygger depression. Motion påverkar också vårt sociala liv. Den ger oss bättre sociala färdigheter, lär oss att ta andra i beaktande samt att följa regler. (Terve koululainen u.å. b) Motion förbättrar också vår empatiförmåga, och genom motion kan man få nya kompisar (Smart Moves u.å. a).

Det är viktigt att ha fysisk aktivitet varje dag, eftersom man inte kan lagra fördelarna som den fysiska aktiviteten har. Om den fysiska aktiviteten utförs på rätt sätt, påverkar den positivt barn och ungas utveckling och välbefinnande. Den förbättrar motståndskraften och

på så sätt skyddar oss från infektioner. Viktigt är att motion är roligt och ger barnen och de unga glädje och nya upplevelser. Att sitta stilla långa stunder ska undvikas, eftersom stillasittandet har många negativa effekter på hälsan. (Vasankari & Pietilä 2020)

### 2.1.2. Fysisk aktivitet och inläring

Enligt Huisman och Nissinen (2005) borde motion användas som hjälpmedel i inläring och undervisning. Motion utvecklar bland annat känsel- och rörelsesinnen samt motorik. Genom motion lär man sig bland annat gränser, mängder, färger och former som behövs i inläringen av språkliga, matematiska och vetenskapliga grunder. Motion utvecklar också sociala kunskaper, problemlösningsförmåga samt grupparbete. (Huisman & Nissinen 2005:32–33) Enligt Leskinen, Jaakkola och Norrena är fysiskt aktiva arbetssätt ett naturligt sätt att utveckla sociala kunskaper och samarbete. När eleverna arbetar tillsammans, lär de sig att vara flexibla, motivera sina åsikter, ta andra i beaktande samt lyssna på andra. I samarbetet måste man också ta ansvar, stödja andra samt ge konstruktiv kritik. (Leskinen m.fl. 2016:14)

Med hjälp av fysisk aktivitet studerar man sig själv och sina känslor vilket också gör inläringen lättare. Inläringen sker genom upplevelser och erfarenheter som uppstår i verksamheten. (Sergejeff 2016:82) Fysisk aktivitet ger eleverna mer glädje och motivation till inläring, och erfarenheterna stärker elevens självkänsla. Samtidigt utvecklar man sin studieteknik, kreativitet, inlevelseförmåga och fantasi. (Leskinen m.fl. 2016:14) Glädje och rolighet förbättrar inläringen, eftersom de motiverar eleverna att lära sig sådana saker som de inte har någon tidigare erfarenhet av (Salakari 2009:41). Inläringen blir meningsfull när man söker information från olika källor på olika sätt samt utnyttjar olika sinnen och arbetssätt (Leskinen m.fl. 2016:14). Fysiskt aktiva arbetssätt ökar naturligtvis motionen och minskar stillasittandet. Motion inverkar positivt på hjärnans blodcirkulation samt bildning av hjärnans nervceller. Ökad blodcirkulation för sin del påverkar positivt elevens koncentration och uppmärksamhet och på så sätt förbättrar inläringen. (Jaakkola & Norrena 2016:16–17)

I många undersökningar har studerats betydelsen av motion under skoldagen, och huvudsakligen har resultaten varit positiva. Motion under lektionen som en del av undervisningen har påverkat positivt skolvitsorden och testresultaten. Också annan motion

under skoldagen, som till exempel motion i klubbar, har en positiv effekt på skolframgången. Flera undersökningar visar att motion under skoldagen påverkar positivt barnens kognitiva funktioner, som till exempel reglering av beteende och reaktioner, arbetsminne, kognitiv flexibilitet samt uppmärksamhet. De för sin del kan förbättra skolresultaten. Motion påverkar inte nödvändigtvis direkt inläringen, utan via många faktorer som möjliggör inläringen. Motion främjar bland annat beteendet i klassrummet, deltagandet samt koncentrationen, som för sin del främjar inläringen. Motion ändrar hjärnans struktur och funktion vilket skapar nya möjligheter att lära sig. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2018a:3–5)

Inläring med hjälp av fysisk aktivitet har studerats bland annat av John Dewey, Kurt Lewin, Jacob L. Moreno, David Kolb och Jack Mezirow. Gemensamma principer i olika forskares betraktelsesätt är helhetsbetonad verksamhet, inläringens aktivering, uteslutande av intellektualisering, användning av fantasi samt *här och nu*-princip. Den första principen, det vill säga helhetsbetonad verksamhet, omfattar både inläring av nya kunskaper och personlig utveckling. (Öystilä 2003:27, 59, 61) Den andra principen är inläringens aktivering. Enligt Kolb ska lärarna ta hänsyn till elevernas tidigare uppfattningar och inte bara erbjuda ny information. Eleverna konstruerar ny information på basis av tidigare uppfattningar och skapar nya betydelser med hjälp av dem. Lärarna ska aktivera eleverna för att de ska ifrågasätta sina tidigare kunskaper, attityder och uppfattningar. På så sätt gör lärarna inläringen möjlig. (Kolb via Öystilä 2003:61–62)

Den tredje principen i fysiskt aktiv inläring är uteslutande av intellektualisering. I stället för intelligens utnyttjas känslor i inläringen. Enligt forskarna kan för tidig intellektualisering hindra elevens eget tänkande. Dewey, Lewin, Kolb, Moreno och Mezirow framhäver alla användning av fantasi i inläringen. Fantasin producerar nya kognitiva element som behövs i förverkligande av saker och som främjar problemlösning. Fantasi kan användas till exempel i dramaövningar eller med hjälp av metaforer. Forskarna framhäver också *här och nu*-principen i fysiskt aktiv inläring. Verksamheten sker i situationen där förfluten tid och framtid är just nu och på denna plats. Med hjälp av denna princip kan eleven ifrågasätta sina antaganden. (Öystilä 2003:61–65)

## 2.2. Fysiskt aktiverande undervisning

I denna avhandling använder jag begreppet *fysiskt aktiverande undervisning* för att föreställa undervisningen där man använder fysiskt aktiverande arbetssätt. Fysiskt aktiverande arbetssätt som till exempel lekar, drama, grupp- och projektarbeten och olika presentationer främjar bland annat fysisk aktivitet, delaktighet, uttrycksförmåga samt växelverkan (Leskinen m.fl. 2016:14). Sergejeff konstaterar att det finns olika fysiskt aktiverande undervisningsmetoder, men typiskt för alla är att eleven deltar aktivt i verksamheten och inte gör några anteckningar. Dessa undervisningsmetoder kan användas i undervisning av både skriftliga och muntliga språkkunskaper. (Sergejeff 2016:82–83)

Fysiskt aktiverande undervisning kräver fördomsfrihet av läraren. Hen ska tro på att metoder är fungerande och nyttiga. (Sergejeff 2016:82–83) Fysiskt aktiverande arbetssätt kräver flexibilitet av läraren samt naturlig förmåga att tolerera buller. Läraren ska också vara nådig mot sig själv och gruppen. Allt går inte alltid som man har planerat, men det viktigaste är att eleverna lär sig någonting och är aktiva. (Maunu 2016:21) Även Taimen påpekar att alla övningar inte fungerar med alla grupper, eftersom grupperna är så olika. Läraren ska också ta hänsyn till olika elever, för alla rör inte på sig gärna, och några kan vara blyga och skygga. (Taimen 2016:22)

Utveckling av nya undervisningsmetoder utmanar utbildningsorganisationer, eftersom de måste anpassa sig till dagens krav. I Finland har fysiskt aktiverande arbetssätt traditionellt inte varit lika uppskattade som teoretisk undervisning och kunnande. Den amerikanska filosofen John Dewey (1859–1952) betonade praktik i undervisning samt inläring genom att göra något, och hans tankar är inte välkända i vårt land. De nya metoderna möjliggör att nå bättre resultat och utveckla undervisning, och samtidigt blir studerandet mindre beroende av tid och plats. (Salakari 2009:14)

Nuförtiden finns det mycket material som hjälper lärarna att använda fysisk aktivitet under lektionerna. Pirkko Jurvelin (2008) har skrivit boken *Opi leikiten. Leikkejä, pelejä ja toiminnallisia harjoituksia kielten opetukseen*. Boken innehåller lekar, spel och övningar som läraren kan använda som stöd i språkundervisning. Juho Norrena (2016) har redigerat boken *Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä*. Boken ger information om fysisk aktivitet, erbjuder fysiskt aktiverande arbetssätt samt exempel på hur man kan bygga mångvetenskapliga lärområden. Hannu Moilanen och Helena Salakkas (2016) bok *Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella* hjälper särskilt

ämneslärarna att öka rörelse i undervisningen. Boken presenterar konkreta arbetssätt där rörelse är en naturlig del av lektionen samt berättar om lärarnas och elevernas erfarenheter av fysiskt aktiva arbetssätt.

Ett exempel på fysiskt aktiv övning är inläring av svenskans ordföljd. Övningen görs i grupper där var och en av gruppmedlemmarna får en lapp. På lappen står ett ord och alla lappar bildar en sats. Gruppens medlemmar ska ordna sig i led på så sätt att orden bildar en grammatiskt korrekt sats. Med övningen kan man lära sig till exempel negationens plats i satsen eller frågesatser. (Huisman & Nissinen 2005:35) Moilanen och Salakka presenterar i sin bok många sätt att lära sig kunskaper i hälsokunskap med hjälp av rörelse. Eleverna kan lära sig att ge första hjälpen genom dramaövningar. Eleverna delas in i grupper, och varje grupp får en fiktiv situation där man ska ge första hjälpen. Eleverna måste bestämma vad de ska göra i situationen och spelar upp situationen för andra. Första hjälpen kan också övas i skogen efter att man har gått igenom grundsakerna under lektionen. (Moilanen & Salakka 2016:176)

*Skolan i rörelse*-webbsidan erbjuder nyttiga tips om hur man kan aktivera elever under skoldagen, såväl på rasterna som på lektionerna. På webbplatsen kan man hitta lämpliga idéer genom att välja skolstadiet samt kategorin som är ändamålsenlig. Därtill finns det också mycket annat material på webbplatsen som till exempel publikationer och undersökningar om temat. (Liikkuva koulu, u.å.)

### **2.3. Fysisk aktivitet i läroplanen**

I den nyaste läroplanen (2014), som togs i bruk hösten 2016, kommer fysisk aktivitet flera gånger fram. Läroplanens syn på lärande är att eleven har en aktiv roll i lärandet. Skolan är en lärande organisation och kärnan i verksamhetskulturen. Där förstår man vilken betydelse fysisk aktivitet har för lärandet och försöker minska den stillasittande livsstilen. Motion och gemensamma aktiviteter främjar det psykiska välbefinnandet och är med i varje skoldag. I skolan finns det utrymme för aktivitet, kreativitet, motion, lek och upplevelser. Där används olika arbetssätt och lärmiljöer och försöks regelbundet föra undervisningen ut ur klassrummet. (Utbildningsstyrelsen 2014:17, 27)

Läroplanen beskriver också skolans lärmiljöer och arbetssätt. Skolans utrymmen, möbler och utrustning ska stödja elevernas aktiva deltagande. Mångsidiga, erfarenhetsbaserande och

aktiverande arbetssätt samt rörelse påverkar positivt elevernas motivation och kreativa verksamhet samt ökar glädjen i lärandet. Spel och spelifiering ska också utnyttjas i undervisningen. Aktiverande arbetssätt är också en möjlighet i helhetsskapande undervisning. (Utbildningsstyrelsen 2014:29–31)

I läroplanen presenteras också mångsidig kompetens som mål. Mångsidig kompetens omfattar kunskaper, färdigheter, attityder, värderingar och vilja. Kompetens betyder också förmåga att använda sina kunskaper och färdigheter i olika situationer. Det första kompetensområdet är *Förmåga att tänka och lära sig* (K1). Där nämns fysisk aktivitet tillsammans med lek, spel, experiment och andra konkreta arbetssätt. De stödjer insikt och kreativt tänkande samt främjar glädjen i lärandet. Enligt *Vardagskompetens* (K3) ska eleverna lära känna faktorer som påverkar positivt eller negativt deras hälsa och välbefinnande. Eleverna lär sig också att söka information om dessa saker. I den mångsidiga kompetensen *Arbetslivskompetens och entreprenörskap* (K6) konstateras det att aktiverande undervisningssituationer kan vara ett sätt att lära sig arbetslivskompetenser såsom att planera arbetsprocesser eller att dra slutsatser. (Utbildningsstyrelsen 2014:20–22, 24)

### 2.3.1. Det andra inhemska språket

Eleverna i årskurs 7–9 ska ha minst en lång och en medellång lärokurs i språk varav det ena är det andra inhemska språket och det andra något främmande språk eller samiska. A-lärokurser är långa lärokurser och modersmålsinriktade lärokurser i finska och svenska medan B-lärokurser är medellånga lärokurser. (Utbildningsstyrelsen 2014:325) A1-språket är vanligen engelska, och det undervisas två årsveckotimmar från och med årskurs 1. A1-språket och det frivilliga A2-språket, som är vanligen tyska, franska eller ryska, har mer årsveckotimmar jämfört med B1-språket, det vill säga svenska. Nuförtiden läses svenska två årsveckotimmar i årskurs 6, och fyra årsveckotimmar har fördelats mellan årskurserna 7–9. (Kurki 2021:5)

I läroplanen föreskrivs i delen *Läroämnen i årskurs 7–9* olika läroämnens uppdrag, mål och centralt innehåll samt mål för lärmiljöer, arbetssätt, handledning, differentiering, stöd och bedömningen av lärandet. Där sägs det att det finns utrymme för glädje, lek och kreativitet i språkundervisning. Genom att använda omväxlande och aktiverande arbetssätt förstärks

jämställdheten i språkval och språkstudier. Spel, drama och musik ger möjligheten att testa sin språkkunskap samt hantera känslor. (Utbildningsstyrelsen 2014:285, 325–326, 346)

### 2.3.2. Hälsokunskap

Hälsokunskap är ett läroämne som utvecklar elevernas kunskaper om hälsa. De etiska, emotionella och sociala färdigheterna samt tanke- och samarbetsförmågan utvecklas med hjälp av aktivt arbete. Lärmiljöerna och arbetssätten ska stödja användning av aktivitet och upplevelser samt drama och berättelser i lärandet. (Utbildningsstyrelsen 2014:400, 402) Fysisk aktivitet kommer inte mycket fram i beskrivningar av arbetssätt i hälsokunskap. I stället betonas elevernas kunskaper om hälsa och välbefinnande. Enligt läroplanen är läroämnets uppdrag utveckling av mångsidig kunskap om hälsa, och i undervisningen granskas företeelser gällande hälsa, välbefinnande och trygghet (Utbildningsstyrelsen 2014:400).

## 2.4. Publikationer och program om fysisk aktivitet och motion

Social- och hälsovårdsministeriets publikation *Förändring i rörelse!* (2013) är en nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020. Visionen har sammanfattats i fyra riktlinjer som är följande: ”Att minska sittandet i vardagen under livet” (Riktlinje 1), ”Att öka motionen i livet” (Riktlinje 2), ”Att lyfta fram motionen som en central del i främjandet av hälsa och välbefinnande samt förebyggande och behandling av sjukdomar och rehabilitering” (Riktlinje 3) samt ”Att stärka motionens ställning i det finländska samhället” (Riktlinje 4). I publikationen presenteras centrala åtgärder såväl på nationell som lokal nivå. Aktörer på nationell nivå ska bland annat framhäva praktiska och fysiskt aktiva arbetsmetoder i planen för småbarnsfostran och läroplansgrunderna, skapa arbetsmodeller för att minska sittandet, öka kännedom om sittandets faror samt betona den fysiska aktivitetens roll i utbildningen. På den lokala nivån ska aktörerna också minska sittandet genom lämpliga arbetsmetoder samt erbjuda möjligheten till varierande lek-, studie- och arbetsställningar med aktiverande möbler och redskap. (Social- och hälsovårdsministeriet 2013:4, 22–23)



Programmet *Skolan i rörelse* var ett av spetsprojekten inom kompetens och utveckling i regeringsprogrammet för statsminister Juha Sipiläs regering under åren 2015–2019. Målgruppen för programmet var alla barn och unga i grundskoleålder. Syftet med programmet var att tillägga mer fysisk aktivitet till skoldagarna. Sedan dess har *Skolan i rörelse* varit med i regeringsprogrammen. I programmet är det viktigt att skoldagarna blir trivsammare med hjälp av rörelse, och därmed mår eleverna bättre. Samtidigt främjar fysisk aktivitet inläringen. Därtill tas eleverna med i olika verksamheter i skolan, som till exempel i planeringen och beslutsfattandet. Detta förbättrar också gemenskapskänsla och arbetsro i skolan. Genom att registrera skolan som en Skola i rörelse får skolan bland annat färdiga materialpaket och idéer för skoldagen samt verktyg för att planera och värdera verksamheten. (Skolan i rörelse u.å.) Statsminister Sanna Marins regeringsprogram har som mål att öka aktivitet i alla åldrar. Ett sätt att nå detta mål är att utvidga programmet *Skolan i rörelse* att gälla olika livsskeden. (Liikkuva koulu u.å.)

Undervisnings- och kulturministeriet publicerade år 2021 artikeln *Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17*. Enligt ministeriet har antalet överviktiga barn och unga ökat och uthållighetsmotion försvagats under årtionden. Den tidigare motionsrekommendationen för barn och unga är från 2008, och i den nya rekommendationen har innehållet uppdaterats att motsvara dagens krav. Publikationen innehåller information om hur motion och stillasittande påverkar hälsa. Den erbjuder också idéer till förverkligande av rekommendationen i olika miljöer. (Undervisnings- och kulturministeriet 2021:9–10)

### 3. TIDIGARE STUDIER OM FYSISK AKTIVITET I UNDERVISNING

I takt med att användning av fysisk aktivitet i undervisning har ökat, har mer och mer undersökningar påbörjats i ämnet. I detta kapitel presenteras några undersökningar som på något sätt behandlar fysisk aktivitet i undervisning. Hägglund och Östlunds (2018) undersökning *Fysisk aktivitet i undervisningen – En enkätundersökning om lärares användning av fysisk aktivitet i undervisningen* vid Uppsala universitet liknar på många sätt min studie. Hägglund och Östlund studerade vilka fysiska aktiviteter lärarna använder och varför samt hur de genomförs i undervisningen. De använde också enkäten för att samla in materialet. Våra målgrupper är ändå olika för deras målgrupp var lärare som undervisar från förskola upp till årskurs 3. Resultaten visade bland annat att lärarna använder mest pulshöjande aktiviteter där rörelser till musik är vanliga. Fysiska aktiviteter används invävda i skoldagens rutiner och till exempel därför att de förbättrar elevernas koncentration.

Seppänen och Väisänen (2015) pro gradu-avhandling heter *Fysisk aktivitet i svenskundervisning på högstadiet och gymnasiet*. Syftet med studien var att undersöka om fysisk aktivitet används i svenskundervisning på högstadiet och i gymnasiet och på vilket sätt. De ville också veta om läromaterialet stödjer användning av fysisk aktivitet under lektionerna. De centrala resultaten visade att läroböckerna har mycket få övningar som stödjer fysisk aktivitet i undervisningen. Intervjuer avslöjade att lärarna i någon mån använder fysisk aktivitet i undervisningen och förhåller sig positivt till den. Gruppstorlekar och utrymmen var faktorer som begränsade användning av fysisk aktivitet.

En forskningsfråga för Seppänen och Väisänen var om svensklärare använder fysisk aktivitet i undervisningen, på vilket sätt och i vilka situationer. Jag frågar också efter dessa i min enkät, men huvudsyftet med min studie är att samla in idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt. Till största delen är våra studier ganska olika. Seppänen och Väisänen studerade hur läroböckerna uppmuntrar till fysisk aktivitet och om svensklärare anser att läroböckerna stödjer användning av fysisk aktivitet i undervisningen. De frågade också lärarnas erfarenheter av dessa arbetssätt vilket också saknas i min studie. De jämförde undervisning på högstadiet och i gymnasiet medan jag jämför undervisning mellan språk- och realämnen på högstadiet. Våra materialinsamlingsmetoder är också olika, eftersom Seppänen och Väisänen samlade in materialet genom att granska svenska B1-läroböcker och genom intervjuer av svensklärare.

Karppanen (2016) studerade i sin pro gradu-avhandling *Språkinläring genom rörelse – ett verksamhetsbaserat materialpaket för svenskundervisning* läroböcker i svenska samt intervjuade lärare för att skapa ett materialpaket om verksamhetsbaserade metoder i svenskundervisning. Materialpaketets syfte var att öka rörelse under språklektioner, och det innehåller verksamhetsbaserade uppgifter som lärarna kan använda vid sidan av vanliga läroböcker. Materialpaketet är avsett för svenskundervisning på lågstadiet, eftersom svenska började undervisas från årskurs sex sedan 2016. Karppanen studerade läroböcker som används på lågstadiet och intervjuade två svensklärare som undervisar på lågstadiet. Resultaten visade att de flesta läroböckerna innehåller bara få fysiskt aktiverande övningar. Intervjuerna avslöjade bland annat att lärarna mycket använder läroboken men de också använder tilläggsmaterial som till exempel nätuppgifter och filmer. Lärarnas definitioner för verksamhetsbaserade metoder var också olika.

I Lahtinen och Veteläinens (2020) pro gradu-avhandling *Opettajien käsityksiä toiminnallisen opetuksen vaikutuksista työrauhaan ja kouluviihtyvyyteen* studeras hur fysiskt aktiverande arbetssätt påverkar arbetsro samt trivsel i skolan. Materialet består av 23 lärares kommentarer som har spelats in i gruppdiskussioner. Enligt lärarna är det individuellt hur fysisk aktivitet påverkar elevernas beteende. Huvudsakligen påverkar fysisk aktivitet positivt elevernas koncentration, men det förekommer också rastlöshet under fysiskt aktiverande undervisning. Fysisk aktivitet ökar glädje, motivation och meningsfullhet som för sin del ökar trivsel i skolan.

Vähäsarja (2019) granskade i sin pro gradu-avhandling *Kasta tärning och rör på dig – Hur läromaterial stöder användning av fysisk aktivitet på svensklektioner* tre läroböcker och deras digitala undervisningsmaterial av läroboksserien *Hallonbåt*. Hon ville ta reda på hur B1-svenskans läromaterial stödjer användning av fysisk aktivitet under svensklektioner. Resultaten var att *Hallonbåt* stödjer användning av fysisk aktivitet, för 12 % av alla övningar i läroboksserien är fysiskt aktiverande.

Veistolas (2021) pro gradu-avhandling *Aineenopettajaopiskelijoiden näkemyksiä koulupäivän ja oppituntien liikunnallistamisesta* behandlar ämneslärarstudenternas syner på hur man kan öka motionen under skoldagen och lektionerna. Veistola intervjuade sju ämneslärarstudenter, och enligt dem skulle skoldagarna bli mer aktiva med hjälp av temadagar, evenemang och redskap samt genom att minska stillasittandet under lektionen. De ansåg att rörelse och inläring kan kombineras i undervisningen, eftersom fysisk aktivitet

förbättrar elevernas koncentration och ökar vitaliteten. Studenterna nämnde också att motion under skoldagen lite eller inte alls behandlas i ämneslärarutbildningen.

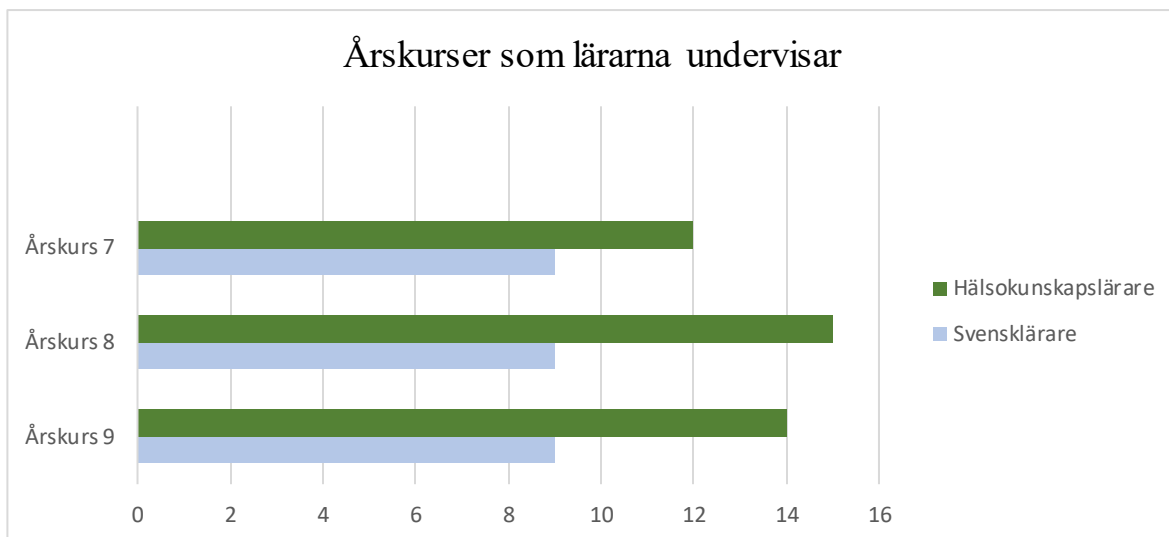
Alla dessa studier behandlar på något sätt fysisk aktivitet i undervisningen. Många studier visar att fysisk aktivitet förbättrar elevernas koncentration varför det är bra att tillägga fysisk aktivitet till skoldagarna. Lahtinen och Veteläinens (2020) studie visar också att fysisk aktivitet ökar glädje, motivation och meningsfullhet samt trivsel i skolan. Antalet fysisk aktiverande övningar i läroböcker har antagligen ökat under de senaste åren. Seppänen och Väisänenens studie från 2015 visade att läroböckerna innehåller få övningar som stödjer fysisk aktivitet i undervisningen. Däremot konstaterade Vähäsarja i sin studie från 2019 att läroboksserien *Hallonbåt* stödjer användning av fysisk aktivitet. Resultaten kan inte ändå generaliseras, eftersom det säkert finns skillnader mellan olika läroböcker. Många studier visar ändå att användning av fysisk aktivitet i undervisningen har ökat markant under de senaste åren, och att det är viktigt att inkludera fysisk aktivitet i skoldagarna.

## 4. ANALYS OCH RESULTAT

I detta kapitel analyseras informanternas svar på frågeformuläret samt presenteras resultaten med hjälp av teoretisk bakgrund. Därtill granskas hur resultaten svarar på forskningsfrågorna (se avsnitt 1.1.). Frågeformuläret skickades till skolornas rektorer som förmedlade det till hälsokunskaps- och svensklärare. Frågeformuläret är på finska, men frågorna, svarsalternativen och informanternas svar har översatts till svenska av mig. Översättningar är inte ordagranna utan har översatts fritt på så sätt att innehållet blir klart. I det första avsnittet ges bakgrundsinformation om informanterna, och därefter analyseras svar på enkätfrågorna i tur och ordning. En del av svaren analyseras kvantitativt, det vill säga svaren presenteras numeriskt, och en del kvalitativt genom att lyfta fram ny information om temat.

### 4.1. Bakgrundsinformation om informanterna

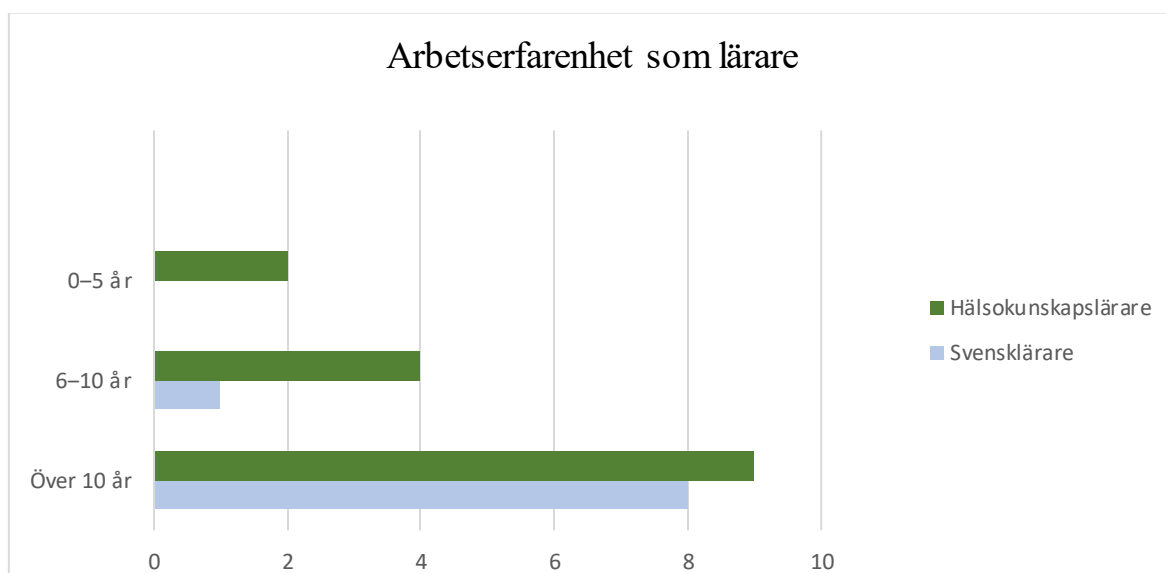
Materialet består av 24 enkätsvar. Genom frågorna 1–4 i frågeformuläret tog jag reda på informanternas bakgrundsinformation, det vill säga informanternas kön, vilka läroämnen de undervisar i, vilka klasser de undervisar samt hur länge de har arbetat som lärare. Informanterna är hälsokunskaps- eller svensklärare som undervisar årskurserna 7–9. Könsfördelningen är inte jämn, för 21 informanter (88 %) är kvinnor och 3 informanter (12 %) män. Av lärarna undervisar 15 lärare (63 %) i hälsokunskap och 9 lärare (38 %) i svenska. Ingen av dem undervisar både i hälsokunskap och i svenska. Av männen undervisar en i svenska och två i hälsokunskap medan 8 kvinnor är svensklärare och 13 hälsokunskapslärare. Figuren nedan tydliggör vilka klasser hälsokunskaps- och svensklärarna undervisar.



**Figur 1.** Årskurser som lärarna undervisar

Av svensklärarna undervisar alla lärare både årskurserna 7, 8 och 9. Av hälsokunskapslärarna undervisar 12 lärare årskurs 7, 15 lärare årskurs 8 och 14 lärare årskurs 9. Alla män undervisar såväl årskurserna 7, 8 som 9, och av kvinnorna undervisar 18 lärare årskurs 7, 21 lärare årskurs 8 och 20 lärare årskurs 9.

Figur 2 visar hur hälsokunskaps- och svensklärarna har svarat på frågan *Hur länge har du arbetat som lärare?*.



**Figur 2.** Informanternas arbetserfarenhet som lärare

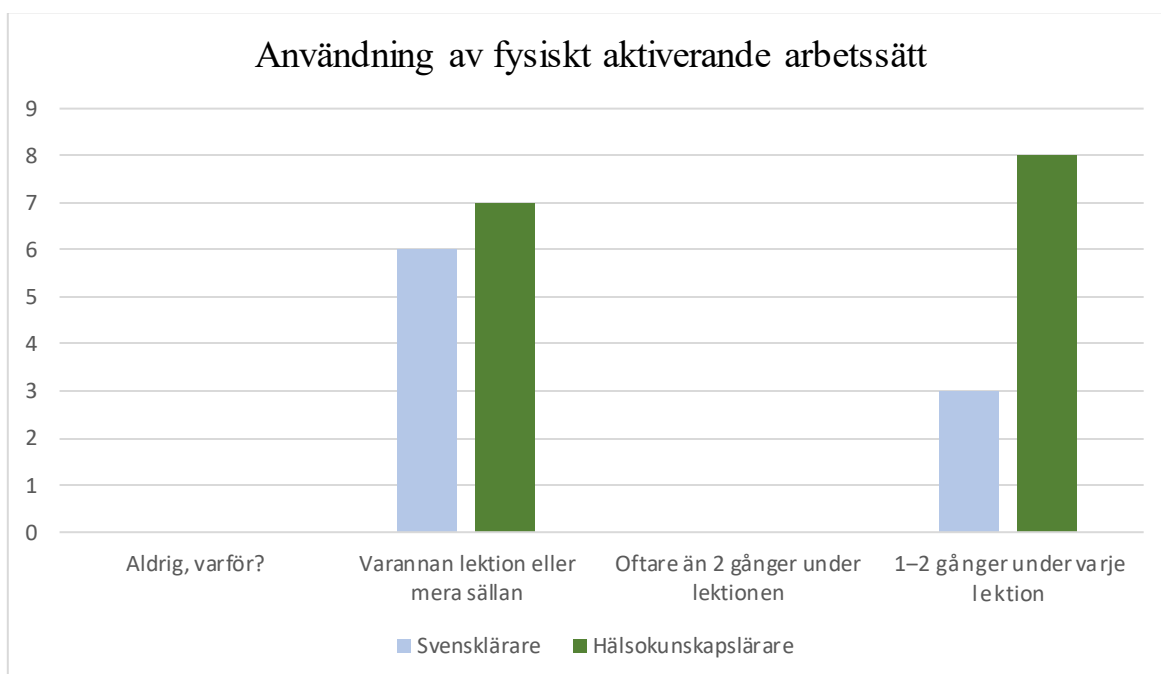
De flesta lärarna har redan för en längre tid arbetat som lärare. Bara 2 lärare (8 %) har arbetat 0–5 år som lärare medan 5 lärare (21 %) har arbetserfarenhet som lärare 6–10 år och 17 lärare (71 %) över 10 år. Bland de manliga lärarna finns en lärare i varje grupp i fråga om

arbetserfarenhet. Bland kvinnorna har en lärare arbetat 0–5 år som lärare, 4 lärare 6–10 år och 16 lärare över 10 år. Alla svensklärarna har arbetat som lärare över 6 år medan hälsokunskapslärarna har arbetserfarenhet från 0–5 år till över 10 år. Största delen av hälsokunskaps- och svensklärarna har ändå arbetat över 10 år.

#### 4.2. Användning av fysiskt aktiverande arbetssätt

I detta avsnitt analyseras informanternas svar på de frågor som gäller användning av fysiskt aktiverande arbetssätt. Först bads lärarna att ange hur ofta de använder fysiskt aktiverande arbetssätt. Svartalternativen var följande: *1–2 gånger under varje lektion, oftare än 2 gånger under lektionen, varannan lektion eller mera sällan samt aldrig, varför?* Den följande frågan gällde i vilka situationer lärarna använder fysiskt aktiverande arbetssätt. Informanterna hade 10 färdiga svartalternativ att välja emellan samt alternativet *I andra, vilka?* där de själva kunde skriva ett svar.

Av figur 3 framgår hur hälsokunskaps- och svensklärarna har svarat på frågan *Hur ofta använder du fysiskt aktiverande arbetssätt?*

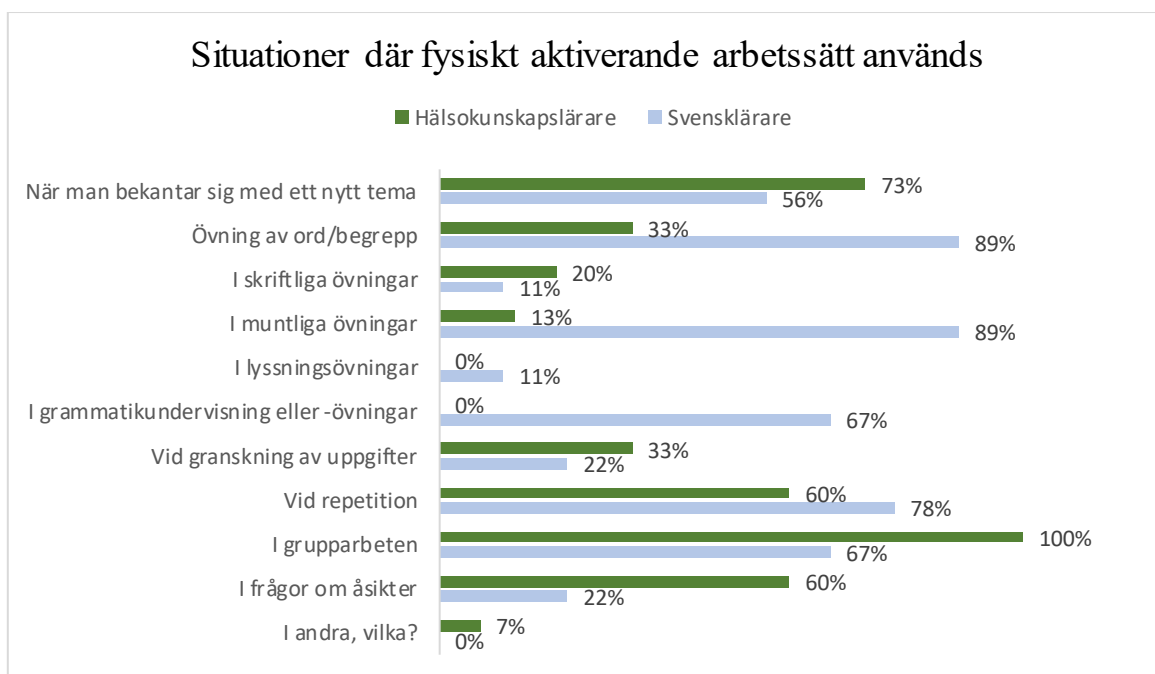


**Figur 3.** Användning av fysiskt aktiverande arbetssätt

Av svensklärarna använder 6 lärare fysiskt aktiverande arbetssätt varannan lektion eller mera sällan och 3 lärare 1–2 gånger under varje lektion. Antalen bland hälsokunskapslärarna är 7

och 8. Sammanlagt valde 54 % av alla lärare alternativet *varannan lektion eller mera sällan* och resten av lärarna (46 %) alternativet *1–2 gånger under varje lektion*. Ingen av dem valde alternativet *oftare än 2 gånger under lektionen* eller *aldrig, varför?*. Alla 3 män angav att de använder fysiskt aktiverande arbetssätt varannan lektion eller mera sällan. Bland kvinnorna valde 10 lärare detta alternativ och andra 11 lärare alternativet *1–2 gånger under varje lektion*.

Lärarna använder fysiskt aktiverande arbetssätt i många olika situationer. Av lärarna använder 21 (88 %) fysiskt aktiverande arbetssätt i samband med grupparbeten. Näst mest används dessa arbetssätt när man bekantar sig med ett nytt tema eller repeterar, för 16 lärare (67 %) valde dessa alternativ. 13 lärare (54 %) använder fysiskt aktiverande arbetssätt i övning av ord och begrepp, 11 lärare (46 %) som hjälp i frågorna om åsikter och 10 lärare (42 %) i muntliga övningar. Av lärarna använder 7 (29 %) fysiskt aktiverande arbetssätt vid granskning av uppgifter, 6 (25 %) i grammatikundervisning eller -övningar och 4 (17 %) i skriftliga övningar. En lärare angav att hon använder fysiskt aktiverande arbetssätt i samband med lyssningsövningar. En lärare valde också alternativet *I andra, vilka?* och skrev att fysiskt aktiverande arbetssätt kan användas till exempel vid övningar i första hjälpen. Figuren nedan visar närmare hur hälsokunskaps- och svensklärarna har svarat på frågan.



**Figur 4.** Situationer där fysiskt aktiverande arbetssätt används

Enligt Kantomaa m.fl. kan fysiskt aktiverande arbetssätt användas till exempel för att granska hemuppgifter, väcka intresse för en ny sak, repetera bekanta saker samt konkretisera



olika saker. Undervisningen kan vara helt fysiskt aktiv, men fysiskt aktiverande arbetssätt kan också användas vid sidan av andra undervisningsmetoder. (Kantomaa m.fl. 2018b:11) Lärarna i mitt material använder fysiskt aktiverande arbetssätt i likadana situationer som Kantomaa med flera nämnde. De använder sannolikt dessa arbetssätt vid sidan av andra undervisningsmetoder, eftersom de valde alternativen *varannan lektion eller mera sällan* eller *1–2 gånger under varje lektion*.

### 4.3. Fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning

I detta avsnitt analyseras lärarnas svar på frågorna som gällde fysiskt aktiverande arbetssätt. Först bads lärarna att ge så många exempel som möjligt på fysiskt aktiverande arbetssätt som de använder i olika situationer. I denna fråga fick lärarna själva skriva ett svar. De bads att ge exempel med hjälp av den föregående frågan *I vilka situationer använder du fysiskt aktiverande arbetssätt?* där det gavs färdiga svarsalternativ. I den följande frågan fick lärarna skriva på vilka andra sätt de ökar fysisk aktivitet under lektioner, och frågan preciserades med några exempel. Dessa frågor fick ändå likartade eller samma svar, och därför bestämde jag mig för att analysera båda frågorna tillsammans. Hälsokunskaps- och svensklärarnas svar analyseras separat för att underlätta läroämnenas jämförelse.

#### 4.3.1. Fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning av hälsokunskap

Hälsokunskapslärarna gav många exempel på olika fysiskt aktiverande arbetssätt. Flera lärare skrev att olika teman övas naturligt i praktiken genom fysisk aktivitet. Sådana teman är till exempel första hjälpen, motion, kost, stress, avkoppling och säkerhet. Exempel 1 belyser konkret hur olika teman kan övas i praktiken.

##### Exempel 1

Olemme tämän syksyn aikana harjoitelleet parittain mm. Ein sanomista ahdistavissa tilanteissa, tunteiden tunnistamista, koskettamisen rajoja ja ensiavun antamista paniikkihäiriön kohdanneelle. (Lärare 6)

(Vi har under denna höst övat parvis bland annat att säga nej i ångestfyllda situationer, identifiering av känslor, gränser till beröring och att ge första hjälpen till den som har drabbats av panikångest.)

Olika situationer övas också med hjälp av dramaövningar, som till exempel hur man tackar nej till tobak i gruppen eller agerar i en mobbningsituation. En lärare nämnde också kliniker som behandlar olika sjukdomar och där eleverna får vara läkare och patienter. Enligt Kotka (2016:16) kan man behandla negativa känslor med hjälp av dramaövningar, och på så sätt behöver man inte rikta dessa känslor mot andra. Drama nämns även som arbetssätt i den nyaste läroplanen (2014). Med hjälp av drama lär sig eleven känna sig själv och utveckla sin kreativitet och självkänsla. Drama ger möjligheten att uttrycka sig mångsidigt och kommunicera med olika människor. (Utbildningsstyrelsen 2014:30)

Att aktivera eleverna behöver inte alltid vara några övningar, utan fysisk aktivitet kan tilläggas till undervisningen med små förändringar. Flera lärare ber eleverna att hämta stenciler framför klassrummet, hämta ord utanför klassrummet eller skriva någonting på tavlan. Eleven kan till exempel skriva svaren på hemuppgifterna eller på lärarens frågor på tavlan. En lärare ber eleverna själva att hämta och lämna böckerna i början och i slutet av perioden. På hälsokunskapslektionen kan man även bekanta sig med statistiker genom att gå runt i klassrummet. Exempel 2 visar att fysisk aktivitet kan utnyttjas även i provet.

#### Exempel 2

Olen pitänyt muutamalle luokalle kokeen, jossa oppilaat saivat käydä kesken tunnin katsomassa vastauksia seinillä olevista julisteista sellaisiin kohtiin, joita ei ollut koelueessa. (Lärare 17)

(Jag har hållit ett prov för några klasser där eleverna fick mitt i lektionen se svaren på punkter, som inte var i provområdet, på affischerna på väggarna.)

Läraren ansåg att detta fungerade bra, och hon påpekade ännu att arbetssättet övar läsförståelse och informationssökning. Fysisk aktivitet kan användas också vid granskning av övningar. Några lärare skrev att eleverna får kontrollera övningarna till exempel i bakre delen av klassrummet.

Lärarna utnyttjar fysisk aktivitet i olika övningar. Många lärare nämnde stationsinläring ensam, parvis eller i grupper. Enligt Moilanen och Salakka (2016:65) betyder stationsinläring det att eleverna går parvis eller i grupper från en station till en annan och gör övningarna. Lärarna använder också åsiktssträckor när de vill fråga elevernas åsikter. Det betyder att eleverna som instämmer med någon åsikt är på andra sidan klassrummet och de som är av annan åsikt är på sidan mot. En lärare använder åsiktssträckor och ordmål när eleverna bekantar sig med ett nytt tema.

Spel och lekar är ganska traditionella undervisningsmetoder för de har redan använts länge. På grund av utvecklingen av informations- och kommunikationsteknik har spel blivit allt vanligare i undervisningen. (Salakari 2009:36) Detta syns också i mitt material. Lärarna nämnde många olika spel som de använder i undervisningen. En lärare gav som exempel x-breikki. Enligt *Terve koululainen* är x-breikki ett gratis spel som är avsett för klasserna 5 till 9. X-breikki utvecklades av *Skolan i rörelse*-projektet år 2015, och teman i dessa är motion och sittande, vila och sömn samt kost. Vem som helst kan göra nya x-breikki och dela dem med andra. Man kan även inkludera lektionens teman i innehållet. (Terve koululainen u.å. c)

Andra spel som nämndes i svaren var bingo samt minnesspel och alias angående dagens tema. Några lärare nämnde också allmänt inlärnings- och begreppsspel, brädspel samt tävlande parvis och i grupper. En lärare skrev att eleverna repeterar till provet med hjälp av olika spel. En annan lärare gav ett exempel på samarbetsövningar. Hon skrev att man till exempel kan ordna begrepp, som har skrivits på lappar, i grupper. Även i den nyaste läroplanen (2014) sägs det att man ska använda spel och spelifiering i undervisningen (Utbildningsstyrelsen 2014:31). Ett bra inlärningsspel ger möjligheter att lära sig kunskaper och färdigheter samt diskutera samhällliga teman. Inlärningsspelen kan även utveckla ämnesöverskridande kompetens. (Koskinen, Kangas & Krokfors 2014:33)

Kantomaa m.fl. (2018b:11) konstaterar att datorer, mobiler och tabletter emellanåt kan användas stående och att det är bra att ha pausgymnastik under lektionen. Lärarna i mitt material inkluderar också pausgymnastik i lektionerna. Utöver pausgymnastik nämndes också stretching och avslappningsövningar samt pausgymnastik med små övningar. I exempel 3 klargör en lärare hur man kan gömma pausgymnastik i diorna.

#### Exempel 3

Esim. muumikuvan nähdessä nouse ylös ja taputa. (Lärare 4)

(T.ex. när du ser en bild av Mumin, stig upp och klappa händerna.)

En lärare skrev att hon ber eleverna att byta plats efter varje uppgift. Eleverna ska byta plats genom att använda till exempel trapporna i skolan. Diskussionsövningar görs också stående, och en annan lärare nämnde att man kan fylla i korsord som innehåller fysisk aktivitet. I ett svar kom också fram att eleverna då och då skriver anteckningar stående. En lärare skrev att de har som mål att stiga upp från bänken minst en gång under 75 minuter.

Fysisk aktivitet kan även användas genom att svara på lärarens frågor eller påståenden med olika rörelser. I exemplet nedan konkretiserar en lärare detta.

#### Exempel 4

Vastaaminen väittämiin toiminnallisesti, esim. kyllä – kädet ylös, ei – kädet puuskaan, ei osaa sanoa – heiluttaa kämmeniään... (Lärare 17)

(Att svara på påståenden med fysisk aktivitet, t.ex. ja – händerna upp, nej – armarna i kors, kan inte säga – vinka...)

En annan lärare exemplifierar också detta och säger att eleverna sätter sig på huk om de svarar *ja* och står på ett ben om de svarar *nej*. Syväoja, Kämppi, Rajala och Haapala (u.å.) konstaterar att det är nödvändigt att ha mer fysisk aktivitet under skoldagen. Eleverna på högstadiet sitter över åtta timmar om dagen, därav nästan hälften i skolan. Genom att öka rörelsen och minska sittandet kan man förebygga hälsorisker som till exempel smärta i nacke och rygg.

Enligt Kämppi, Moilanen, Rajala, Syväoja och Vehviläinen kan redskap öka frivillig fysisk aktivitet i skolan. De föreslår att skolan skulle ha en redskapsutlåning och till exempel redskapsvagnar som skulle ambulera mellan olika skolor. Då skulle redskapen också variera då och då. (Kämppi m.fl. u.å.:15) I mitt material nämndes också redskap som ökar fysisk aktivitet. I exempel 5 berättar en lärare hur detta syns i deras skola.

#### Exempel 5

Oppilaat käyttävät luokan kaasujousella varustettuja pulpetteja, ja omatoimisesti oppitunnin aikana joko seisovat tai istuvat. (Lärare 21)

(Eleverna använder pulpeter med gasbåge och på egen hand antingen står eller sitter under lektionen.)

En annan lärare skrev att de använder gymnastikbollar som säte under lektionen. Under hälsokunskapslektionen kan man också lätt göra olika mätningar som samtidigt ökar fysisk aktivitet. En lärare skrev att man kan göra hukhopp eller cykla med motionscykel och därefter mäta pulsen och andningstakten.

Enligt läroplanen (2014) ska inte bara skolans utrymmen och skolgården användas i undervisningen, utan också naturen och den byggda miljön (Utbildningsstyrelsen 2014:29). Flera lärare i mitt material utnyttjar utrymmen utanför klassrummet och på så sätt ökar fysisk aktivitet under lektionen. Eleverna kan byta plats mitt i lektionen och göra till exempel

grupparbeten utanför klassrummet. En lärare skrev att hon går runt i skolan och kontrollerar nödutgångar med eleverna. En annan lärare förklarade att repetitionsfrågorna kan finnas runtom i skolan eller ute i närheten av skolan.

#### 4.3.2. Fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning av svenska

Svensklärarna angav särskilt många spel i sina svar på dessa frågor. Några lärare nämnde bara spel, lekar och tävlingar utan att ge närmare exempel på dem. Av lekar och spel nämnde en del av lärarna bland annat pussel, brädspel som innehåller ordförråd och grammatik samt lekar där man bekantar sig med andra. En lärare skrev att eleverna spelar rita och gissa-spelet på tavlan eller parvis. I rita och gissa-spelet ska en elev rita en bild på tavlan och de andra eleverna försöker gissa vad bilden föreställer (Utbildningsstyrelsen u.å. a). En lärare nämnde också andra tävlingar på tavlan och ger som exempel att eleverna spanar in nummer efter lärarens diktamen.

Flera lärare använder springdiktamen för att eleverna ska lära sig till exempel meningar och grammatikregler. Exempel 6 belyser vad springdiktamen innebär.

##### Exempel 6

Juoksusanelu, jossa viestityyliin vuorotellen juostaan hakemaan lause muistiin ja juostaan takaisin sanelemaan se kirjurille (roolit vaihtuvat lennossa). (Lärare 20)

(Springdiktamen där man liksom i stafetten i tur och ordning springer för att se och memorera en sats och springer tillbaka för att säga den till skrivaren (rollerna byts flytande).)

En lärare nämnde stafettlopp och en annan överhuvudtaget lekfulla tävlingar som fysiskt aktiverande arbetssätt. En annan lek som en lärare nämnde var skvaller. Hon skrev att man kan lära sig till exempel ord, meningar och oregelbundna verb med hjälp av denna lek. I leken ställer sig deltagare i en kö eller i en rad. Den som står i den ena ändan viskar meddelandet på nästa i kön eller i raden som för sin del viskar meddelandet vidare. Den sista berättar högt vad hen har hört och den första avslöjar det ursprungliga meddelandet.

Några lärare nämnde flugsmällatävlingar. Enligt Utbildningsstyrelsen bildar eleverna två köer i detta spel. På bordet ligger lappar där det står ord på det främmande språket. Läraren säger ett ord på finska och den första eleven i kön försöker så snabbt som möjligt slå det

riktiga ordet med flugsmällan. Därefter ställer sig denna elev sist i kön. (Utbildningsstyrelsen u.å. b) Enligt en lärare kan man öva ordförråd och grammatik med hjälp av detta spel.

En lärare nämnde Kim-leken där eleverna plockar bort föremål. Enligt Utbildningsstyrelsen ska eleverna sitta i en ring och memorera de föremål som finns framför dem. Andra elever har slutna ögon medan en elev plockar bort ett föremål. Sedan får de andra öppna ögonen och memorera vad det är som saknas. (Utbildningsstyrelsen u.å. a) En annan lärare använder pantomim där man ska illustrera någonting med hjälp av gester och kroppsspråk. Någon angav att hon använder beskrivningsövningar där eleverna får beskriva till exempel prepositionsuttryck som ”En bok på bordet”.

I svaren kom också fram Kaboom-spelet. I spelet skriver man ord på finska och på det främmande språket på pinnar och sätter dem i en burk. Sedan tar man en pinne och säger eller skriver ordet på det främmande språket. Om svaret är rätt, får man pinnen för sig själv. Om man får pinnen där det står *Kaboom!*, måste man sätta tillbaka pinnarna i burken. (Utbildningsstyrelsen u.å. b) Lärarna nämnde också Quizlet, Kahoot och Blooket som kan spelas på nätet. Mer om dessa spel i avsnittet *Spel, lekar och mobilapplikationer i undervisningen* (se avsnitt 4.4.).

Enligt hjärnforskarna händer det förändringar i hjärnans aktivitet ungefär var femtonde minut. Läraren borde ta detta i beaktande, eftersom elevens ålder är tid på minuter som hen orkar koncentrera sig på ett arbetssätt. (Moilanen & Salakka 2016:17) Såsom hälsokunskapslärarna använder också många svensklärare pausgymnastik under lektionerna. Två av lärarna skrev att de använder pausgymnastik i grammatikundervisningen, och den andra läraren ger som exempel imperativgympa. Vissa läroböcker innehåller också pausgymnastik som exempel 7 visar.

#### Exempel 7

Hallonbåt sisältää Tomppa-osioita, jotka pistävät oppilaat liikkumaan. (Lärare 7)

(Hallonbåt innehåller Tomppa-delar som får elever att röra på sig.)

*Hallonbåt*-serien betonar muntlig kommunikation, och i övningarna utnyttjas spel, lekar samt par- och grupparbeten (Sanoma Pro u.å. a). Flera lärare angav att fysisk aktivitet används i muntliga övningar. Muntliga parövningar kan göras samtidigt som man rör på sig

eller står i olika ställningar. En lärare skrev att man kan läsa texten till exempel stående, på huk eller gående. Par eller grupper byts också under lektionen för att öka fysisk aktivitet.

Några lärare utnyttjar utrymmen utanför klassrummet, såsom en lärare berättar i exemplet nedan.

#### Exempel 8

Tehdään pieniä kävelyitä koululla, mennään tekemään suullisia tehtäviä luokan ulkopuolelle. (Lärare 13)

(Vi gör små promenader i skolan och muntliga övningar utanför klassrummet.)

En annan lärare konstaterade att man kan röra på sig och tala i korridorerna med en lugn grupp. Rörelse ökas även på andra sätt. En svensklärare angav att eleverna svarar på frågor med gester eller rörelser. Många lärare ökar elevernas fysiska aktivitet genom att be dem att hämta stenciler eller provhäften längst fram i klassrummet.

En lärare nämnde som fysiskt aktiverande arbetssätt olika arbetsställen samt ställen där man kan granska övningar. I exempel 9 ger en annan lärare ett tips om en bok som hon använder för att hitta fysiskt aktiverande övningar.

#### Exempel 9

Käytän paljon hyödykseni Nina Maunun tekemää kirjaa *Toiminnallinen kielenoppiminen*, josta löytyy valtavasti erilaisia harjoituksia, joilla voi lisätä toiminnallisuutta oppitunneille. (Lärare 5)

(Jag utnyttjar mycket boken *Toiminnallinen kielenoppiminen* av Nina Maunu, där man hittar väldigt många olika övningar som ökar fysisk aktivitet under lektionerna.)

Boken *Toiminnallinen kielenoppiminen* är avsedd för alla språklärare och den kan användas i alla stadier. Även andra ämneslärare kan dra nytta av idéer som boken erbjuder. Fysiskt aktiverande arbetssätt i boken är bland annat spel, lekar, rörelse, drama och visualisering. (Maunu 2021)

#### 4.3.3. Sammanfattning av fysiskt aktiverande arbetssätt

Nedan ges en lista över de fysiskt aktiverande arbetssätt som lärarna i mitt material använder.

- användning av skolans andra utrymmen
- diskussionsövningar stående/genom rörelse
- elever går till tavlan
- elever hämtar stenciler/datorer/böcker själva
- elever svarar genom rörelse
- fysiskt aktiverande spel, lekar och mobilapplikationer
- granskning av uppgifter på olika ställen
- pausgymnastik
- platsbyte mitt i lektionen
- redskap som ökar fysisk aktivitet (t.ex. gymnastikbollar och pulpeter med gasbåge)
- stationsinläring
- tävlingar
- åsiktssträcka

#### **4.4. Spel, lekar och mobilapplikationer i undervisning**

I detta avsnitt analyseras svaren på frågan där lärarna fick ange vilka spel, lekar och mobilapplikationer de använder i undervisningen. Först fick de ange om de använder *Spel*, *Lekar* och *Mobilapplikationer* i undervisningen och därefter skriva närmare vilka spel, lekar och mobilapplikationer de använder. Dessa alternativ fick delvis samma svar, det vill säga några spel till exempel nämndes både under *Spel* och *Mobilapplikationer*, men svaren kategoriseras antingen under *Spel*, *Lekar* eller *Mobilapplikationer* i analyseringen.

##### 4.4.1. Undervisning av hälsokunskap

Av tabellen nedan framgår vilka spel, lekar och mobilapplikationer hälsokunskapslärarna använder i undervisningen. I tabellen anges svaren i den form som lärarna har gett, det vill säga på finska.



**Tabell 1.** Spel, lekar och mobilapplikationer i undervisning av hälsokunskap.

<b>Spel</b>	<b>Lekar</b>	<b>Mobilapplikationer</b>
Alias	Läpsy	Seppo
Muistipelit	Maa-meri-laiva -sovelluksia	Sports Tracker
Lautapelejä	Sanaleikit	Yle Arena
Smart moves -pelit	Paikanvaihto	Peda.net
Taukoliikuntavideot YouTubesta	Liikunnallisia leikkejä	Learningapps
Tarmo	Tuolileikki	Quizlet
Itse kehittämät lautapelit	Ryhmäytymisleikkejä	Pollev
Oppimateriaalien pelit	Kivi-paperi-sakset	Mentimeter
Nou hätä -pelit	Heitetään ringissä palloa	Padlet
Pelit Nuortenmetistä	Ekosysteemin rakenneleikki	Kahoot
Pelit Nuortenlinkistä		Quizizz
Seksuaalikasvatukseen liittyviä pelejä		Kirjantekijöiden
Tunteiden käsittelyyn liittyviä pelejä		Netissä olevat kyselyt

Av spelen nämades i några svar Alias. I spelet förklarar eleverna i tur och ordning ord eller meningar medan andra försöker gissa dem. Lärarna nämnde också allmänt minnesspel och brädspel. En lärare nämnde Smart Moves-spelen. I Smartmoves webbsidor hittar man spel och tävlingar som ökar fysisk aktivitet under lektionen. De kan användas vid sidan av studerandet. (Smart Moves u.å. b) Hon utnyttjar också pausgympavideor på YouTube. Några hälsokunskapslärare nämnde Tarmo-spelet. Tarmo är ett brädspel som är avsett för undervisningen i hälsokunskap. Genom spelet funderar eleverna på sitt hälsobeteende och lär sig kunskaper om hälsa på ett fysiskt aktiverande sätt. Spelet kan beställas gratis via nätet. (FressisEdu u.å.) En lärare angav att hon använder brädspel som hon själv har utvecklat samt brädspel som finns i läromaterialet. Som exempel nämnde hon hygienspelet men förklarade inte närmare vilket spel det är.

I svaren nämndes spelen i webbsidorna *Nuortennetti* och *Nuortenlinkki* samt *Nouhätä*-spelen. I webbsidan *Nuortennetti* kan man läsa om olika teman som berör ungdomar samt spela olika spel (Nuortennetti.fi). *Nuortenlinkki* är en webbplats för ungdomar där teman är

till exempel berusningsmedel, spel, internet, depression och mobbning. I webbplatsen kan man bland annat läsa artiklar, bloggar och ungdomarnas berättelser, göra olika tester samt fråga och hitta hjälp. (Nuortenlinkki.fi) Genom *NouHätä!*-kampanjen lär sig ungdomar bland annat att agera i olyckssituationer samt förutse och förhindra farosituationer. Webbplatsen erbjuder även undervisningsmaterial för säkerhetsundervisningen. (Nouhata.fi u.å.) Några lärare nämnde också allmänt spel som gäller sexualundervisning och hantering av känslor.

Hälsokunskapslärarna angav också många lekar i sina svar. En lärare nämnde Läpsy-leken. I leken sitter man i en ring, och en elev sitter i mitten av ringen. Hen försöker röra någon till exempel med en boll. Den som sitter i ringen ska snabbt säga någons namn för att undvika beröring. Den som sitter i mitten av ringen ska nu röra den vars namn har sagts. (Solastie u.å.) I leken lär man sig andras namn, men den kan också användas för att lära sig olika begrepp.

En lärare angav att hon tillämpar maa-meri-laiva-leken. I leken delas rummet i tre delar som är jord (maa), hav (meri) och båt (laiva). Lekledaren ropar antingen jord, hav eller båt och deltagarna ska byta plats beroende på vad lekledaren ropar. Den som gör fel eller är sist i en rätt plats faller bort. Den som blir sist kvar har vunnit. (Leikkipankki.fi u.å. a) Leken kan lätt tillämpas i olika läroämnen undervisning. Några lärare angav också andra lekar som kräver fysisk aktivitet av eleven. En lärare nämnde överhuvudtaget sportsliga lekar och en annan platsbyte-lekar.

En lärare nämnde stolleken. I leken har man en stol färre som det finns deltagare. Stolarna placeras i en ring, och när musiken börjar spela, börjar deltagarna gå i ringen. När musiken upphör, stannar deltagarna och sitter i en stol. Den som inte får plats faller bort. Efter varje runda tar man bort en stol. Den som sitter till den sista stolen vinner. (Leikkipankki.fi u.å. b) Lärarna nämnde också ordlekar, lekar för gruppanpassning, kivi-paperi-sakset samt leken där man kastar boll i ringen. En lärare nämnde Ekosysteemin rakenneleikki, men hon förklarade inte vad leken innebär.

Av mobilapplikationer nämnde flera lärare Seppo. Seppo är ett verktyg som hjälper att spelifiera undervisningen. Spelen motiverar och aktiverar eleverna samt utmanar att visa sitt kunnande. Spelen kan spelas med mobiler och tabletter. (Seppo.io u.å.) Som plattformar som möjliggör att spela och tävla nämndes Learningapps, Quizlet, Kahoot, Quizizz och Peda.net. I Learningapps kan man göra interaktiva övningar som kan användas i undervisningen eller för självständigt studerande (Learningapps.org u.å.). I Quizlet, Kahoot och Quizizz kan man

göra frågesporter och tävlingar samt öva ord och meningar. Peda.net erbjuder mångsidiga verktyg för studier och undervisning. Målet är att främja användning av informations- och kommunikationsteknik i skolan. (Peda.net u.å.)

En del av lärarna använder gallupar på nätet. Några lärare gav som exempel Mentimeter, Pollev och Padlet som är avsedda för gallupar eller förfrågan om olika saker. Andra applikationer som lärarna nämnde var Yle Areena och Sports Tracker. Yle Areena är en finländsk tjänst för webb-tv och webbradio (Areena.yle.fi). Sports Tracker är en applikation som hjälper människor att följa sin träning och dela sin motivation med andra (Sports-tracker.com). En lärare använder också mobilapplikationer som författarna till läroböckerna har gjort.

#### 4.4.2. Undervisning av svenska

Tabellen nedan visar vilka spel, lekar och mobilapplikationer svensklärarna använder som hjälp i undervisningen. Svaren finns i den form som lärarna har gett, det vill säga på finska.

**Tabell 2.** Spel, lekar och mobilapplikationer i undervisning av svenska.

<b>Spel</b>	<b>Lekar</b>	<b>Mobilapplikationer</b>
Pictionary	Laulut	Kahoot
Palapelit	Pantomiimi	Blooket
Lautapelit	Sanaleikkejä	Bamboozle
Kaboom	Hedelmäsaatti	Quizlet
Noppapelejä	Kisailu taululla tiimeissä	Quizlet Live
Sanapelejä	Hirsipuu	Arttu
Joukkuepelit	Piirrä ja arvaa	YouTube
Liikkumispelit	Juoru	Quizizz
Kimble		Gimkit
Itse tehdyt tai opettajan oppaasta		Kirjasarjan omat
Huutokauppa		Bingel
Bingo numeroilla		

Svensklärarna utnyttjar bland annat pussel, brädspel, tärningsspel, ordspel, lagspel och spel som kräver fysisk aktivitet i undervisningen. Bara några lärare gav närmare exempel på dessa spel. I svaren nämndes Pictionary som liknar rita och gissa-spelet (se avsnitt 4.3.2.) samt Kimble som är ett brädspel. I Kimble-spelet ska man kasta tärning och flytta sina spelfigurer runt spelbrädet till målet. Samtidigt försöker man återsända motståndarens spelfigurer tillbaka till hemboet. (Kimble.fi) I ett svar nämndes Bingo-spelet med siffror. I Bingo-spelet ska man fylla sitt rutfält med siffror eller ord. Läraren ropar en siffra eller ett ord, och de som har siffran eller ordet i sitt rutfält, får kryssa över den/det. Man fortsätter tills någon ropar ”bingo”. En lärare nämnde Kaboom-spelet som nämns redan tidigare i denna avhandling (se avsnitt 4.3.2.). I svaren nämndes också Huutokauppapeli, och enligt läraren försöker man köpa till exempel rätta passivsatsen i spelet. En lärare nämnde även spel som läraren själv har gjort eller som finns i en guide för lärare.

I svaren på denna fråga nämnde lärarna pantomim, rita och gissa-spelet samt skvaller (se avsnitt 4.3.2.). Lärarna nämnde här också sånger, ordlekar och grupptävlingar på tavlan. En lärare nämnde leken hedelmäsaalaatti ’fruktsallad’. I leken sitter eleverna på stolar i en ring. Varje elev får vara en frukt, till exempel en banan, ett äppel eller ett körsbär. En elev blir utan stol och står i mitten av ringen. Hen ropar någon frukt och alla som har fått den ifrågavarande frukten ska byta platsen. Den som står i mitten av ringen försöker hinna till en av stolarna. Den som blir utan plats ska sedan ropa en frukt. (Leikkipankki.fi u.å. c) En annan lärare nämnde hirsipuu-leken där man ska gissa bokstäver och till slut hela ordet.

Svensklärarna utnyttjar också olika mobilapplikationer i undervisningen. Plattformen som kom fram i många svar var Kahoot, Blooket och Quizlet. Förutom dessa nämndes också Baamboozle, Quizizz och Gimkit. Alla dessa ger möjligheten att skapa spel, tävlingar och övningar som motiverar eleverna att lära sig nya kunskaper. Kahoot, Quizlet och Quizizz nämndes redan i hälsokunskapslärares svar (se avsnitt 4.4.1.). Därtill nämndes i svensklärares svar Quizlet Live som är en spelform i Quizlet. I Blooket kan man göra flervalsuppgifter och välja olika spelsätt där strategier, snabbhet och slump också har betydelse vid sidan av kunnandet (Laakso 2021). Gimkit är ett mångsidigt spel där eleverna lär sig ord genom spelet (Pänkäläinen 2018).

Några lärare använder läroböckernas egna applikationer. Av dem nämndes Arttu och Bingel av *Sanoma Pro*. Arttu är en mobilapplikation där man kan titta på videor och lyssna på ljudspår som finns i läroböckerna. Man behöver inte logga in i applikationen, och den fungerar i de vanligaste mobilerna och tabletterna. (Sanoma Pro u.å. b) Bingel är en

spännande spelvärld där eleven gör övningar med sin avatar. Övningarna baserar sig på läroböckernas innehåll som för sin del motsvarar den nya läroplanens (2014) krav. Både lärare och elever har tyckt om Bingel. Bingel är lätt att använda, och det ökar motivationen. I övningarna tas även differentiering i beaktande. (Sanoma Pro u.å. c)

#### 4.5. Effekter av användning av fysiskt aktiverande arbetssätt

I detta avsnitt analyseras hälsokunskaps- och svensklärarnas svar på frågan *Vilka effekter har användning av fysiskt aktiverande arbetssätt (t.ex. på inläring, arbetsro eller elevernas motivation)?*. Enligt lärarna har fysiskt aktiverande arbetssätt både positiva och negativa effekter. Av resultaten kom fram att lärarna som har arbetat som lärare under 10 år angav bara positiva effekter medan lärarna som har undervisat över 10 år hade både positiva och negativa erfarenheter. Först analyseras hälsokunskapslärarnas svar och därefter granskas hur svensklärarna har svarat på frågan.

##### 4.5.1. Hälsokunskapslärarnas svar

Enligt hälsokunskapslärarna påverkar fysiskt aktiverande arbetssätt positivt elevernas motivation och entusiasm. Lärarna skrev bland annat att dessa arbetssätt ökar motivationen, ger glädje samt entusiasmerar att delta. UKK-institutet bekräftar detta. Enligt institutet känner man sig välbehag och får glädje av att röra på sig. Motion ger positiva erfarenheter och stärker barn och ungas självkänsla. (UKK-institutet 2021) Enligt lärarna gillar eleverna oftast fysiskt aktiverande arbetssätt såsom exemplet nedan visar.

##### Exempel 10

Oppilaat tykkäivät toiminnallisuudesta lähes poikkeuksetta, lähtevät hyvin mukaan jopa jumppajuttuihin. (Lärare 22)

(Eleverna gillar fysisk aktivitet nästan utan undantag, deltar gärna även i gympagrejer.)

Enligt en lärare motiverar fysiskt aktiverande arbetssätt även de passivaste eleverna. En annan skrev att dessa arbetssätt lyfter fram kunskaper i grupparbeten. Kämppi m.fl. (u.å.:9) konstaterar att *Skolan i rörelse*-verksamheten har en positiv inverkan på känslan av

samhörighet i skolgemenskapen. Den förbättrar också interaktionen mellan eleverna och skolpersonalen.

Flera undersökningar visar att pauserna under lektionen och integrerad fysisk aktivitet i undervisningen verkar ha positiva effekter på koncentrationen samt beteendet i klassrummet (Kantomaa m.fl. 2018a:5). Enligt Kämppi m.fl. (u.å.:7) kan eleverna koncentrera sig bättre på lärandet och ignorera oväsentliga saker om de rör på sig mycket. Några lärare i mitt material konstaterade också att fysisk aktivitet påverkar elevernas koncentration, vilket framgår av exemplet nedan.

#### Exempel 11

Jaksavat taukojen vuoksi paremmin keskittyä olennaiseen eikä tunti tunnu niin pitkältä. (Lärare 18)

(På grund av pauserna orkar eleverna bättre koncentrera sig på det väsentliga, och lektionen känns inte så lång.)

En lärare skrev att eleverna håller sig bättre vakna och orkar koncentrera sig på ämnet under resten av lektionen. Dessa arbetssätt hjälper också eleverna att koncentrera sig på de teoretiska sakerna.

Fysiskt aktiverande arbetssätt förbättrar ändå inte koncentrationsförmågan hos alla elever. Enligt en lärare kan fysiskt aktiverande arbetssätt vara svåra att tillägna sig för elever som har svårigheter med koncentration eller inläring. I exempel 12 belyser en annan lärare hur hon ser problemet.

#### Exempel 12

Rikkovat keskittymistä, oppilaat eivät osaa fokuoitua opittavaan asiaan vaan liikkuvat vain liikkumisen vuoksi, ja ydin jää herkästi ymmärtämättä. (Lärare 21)

(De bryter koncentrationen, eleverna kan inte fokusera på saker som man lär sig, utan rör på sig bara för nöjes skull, och kärnan blir lätt oförstådd.)

Källorna uppräknar oftast bara positiva effekter som fysiskt aktiverande arbetssätt har och lägger inte märke till olika elever. Alla elever lär sig inte bättre genom fysisk aktivitet. För några elever kan de traditionella inläringssätten vara de mest fungerande. Enligt Leskinen m.fl. är det lätt att beakta olika elever genom fysiskt aktiverande arbetssätt. Då kan eleverna uttrycka sig själva på ett annat sätt. (Leskinen m.fl. 2016:14) I läroplanen (2014) sägs det att man ska beakta elevernas olikheter och skillnader i elevernas utveckling när man väljer olika

arbetssätt. Differentiering innebär bland annat att eleven själv får välja olika arbetssätt och studera i egen takt. (Utbildningsstyrelsen 2014:30–31)

Flera lärare angav att fysiskt aktiverande arbetssätt har positiva effekter på lektionens struktur. De konstaterade att fysisk aktivitet rytmiserar lektionerna, och enligt en lärare blir lektionerna mer varierande varav eleverna också tycker om. En annan lärare påpekade att pauserna minskar sittandet vilket förstås också är viktigt. Dåvarande familje- och omsorgsminister Juha Rehula konstaterade i Social- och hälsovårdsministeriets publikation *Sitt mindre – må bättre! Nationella rekommendationer för mindre sittande* (2015) att skolorna ska minska sittandet genom att uppmuntra till fysisk aktivitet. Daghem, skolor, läroanstalter, arbetsplatser och serviceboenden ska erbjuda möjligheter för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus. (Rehula 2015:11)

Fysisk aktivitet och motion har många positiva effekter på inläring. Motion förbättrar bland annat uppmärksamhet, koncentrationsförmåga, minne samt uppfattningsförmåga. Genom motion blir sinnesfunktioner bättre, och det blir lättare att kombinera information från olika sinnen. (Terve koululainen u.å. b) Även lärarna i mitt material ansåg att fysiskt aktiverande arbetssätt har positiva effekter på inläring. I exemplet nedan belyser en lärare detta.

#### Exempel 13

Oppiminen parantuu myös, kun tehdään asioita ja kokeillaan niitä käytännössä, eikä vain istuta koko tuntia paikoillaan. (Lärare 18)

(Inläringen förbättras också när man gör saker och prövar dem i praktiken och inte bara sitter stilla hela lektionen.)

En lärare skrev ändå att dessa arbetssätt inte passar för alla, till exempel för dem som har svårigheter med inläring. I läroplanen (2014) konstateras att elevernas behov, förutsättningar och intresse ska beaktas vid valet av arbetssätt och att varierande arbetssätt stödjer elevernas lärande (Utbildningsstyrelsen 2014:30).

Enligt lärarna har fysiskt aktiverande arbetssätt såväl positiva som negativa effekter på arbetsro i klassrummet. Exempel 14 sammanfattar den positiva sidan.

#### Exempel 14

Mukava piristys tunnilla, ei aiheuta häiriötä vaan päinvastoin. (Lärare 16)

(En trevlig uppiggning på lektionen, förorsakar inte störningar utan tvärtom.)

Några andra skrev att fysiskt aktiverande arbetssätt lugnar eleverna och att arbetsron är bättre resten av lektionen efter dessa arbetssätt. Även Kämppi m.fl. (u.å.:9) konstaterar att skolpersonalen i samband med *Skolan i rörelse*-verksamheten har erfarit att fysisk aktivitet förbättrar arbetsron i skolan.

Lärarna angav ändå mer negativa effekter på arbetsron. Några lärare skrev att fysisk aktivitet förorsakar mer oväsen och oordning. I exemplet nedan berättar en lärare varför dessa arbetssätt påverkar arbetsron negativt.

#### Exempel 15

Aiheuttaa monesti levottomuutta siirtymätilanteissa ja joskus rauhoittumisen uudelleen omalle paikalle vie aikaa. (Lärare 1)

(De förorsakar ofta rastlöshet i övergångssituationer, och att lugna sig igen till egen plats kan ibland ta tid.)

En lärare skrev att några elever blir för ivriga och börjar störa, och då är arbetsron inte optimal. Gruppstorleken verkar ha en stor betydelse enligt lärarna. Fysiskt aktiverande arbetssätt fungerar inte med alla grupper, och särskilt med stora grupper förorsakar de mer oväsen.

#### 4.5.2. Svensklärarnas svar

Enligt svensklärarnas svar beror det mycket på gruppen när det gäller effekter som fysiskt aktiverande arbetssätt har. Exempel 16 klargör detta.

#### Exempel 16

Vaihtelevia vaikutuksia, riippuu paljon opetusryhmästä, ajankohdasta jne. (Lärare 3)

(Varierande effekter, beror mycket på undervisningsgruppen, tidpunkten o.s.v.)

En lärare skrev att vissa intresserar sig för fysiskt aktiva arbetssätt, andra inte. Enligt lärarnas svar är eleverna i allmänhet motiverade och gör gärna fysiskt aktiverande övningar. Några grupper gillar mer dessa arbetssätt och är väldigt aktiva. Lärarna skrev också att fysiskt aktiverande arbetssätt ökar motivationen, och eleverna orkar bli mer entusiasmerade. Leskinen m.fl. håller med lärarna. De konstaterar att fysisk aktivitet ökar motivationen samt



ger glädje och upplevelser som för sin del förstärker elevens självkänsla och utvecklar bland annat kreativitet, studieteknik och fantasi. (Leskinen m.fl. 2016:14)

Några svensklärare svarade att fysiskt aktiverande arbetssätt har positiva effekter på inläring. I exempel 17 förklarar en lärare varför dessa arbetssätt påverkar inläring.

#### Exempel 17

Edesauttaa oppimista, koska liike yhdistyy opiskeltavaan asiaan. (Lärare 2)

(De hjälper inläring, eftersom rörelse sammanförs med saken man lär sig.)

Av svaren framgår också att eleverna kan koncentrera sig bättre under långa lektioner om man gör fysiskt aktiverande övningar. Enligt en lärare har några elever sagt att de lär sig bättre någon grammatikregel med hjälp av fysisk aktivitet. I Utbildningsstyrelsens lägesrapport *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018* granskas flera undersökningar gällande motion och inläring. Sammanfattningsvis kan man konstatera att motion under skoldagen samt motion som integreras i undervisningen har en positiv effekt på skolvitsorden och standardiserade testresultat. (Kantomaa m.fl. 2018b:16)

Såsom hälsokunskapslärarna angav även några svensklärare att fysiskt aktiverande arbetssätt påverkar positivt lektionens struktur. Exemplet nedan klargör detta.

#### Exempel 18

Ne rytmittävät kivasti tuntia, kun on erilaisia osioita. (Lärare 20)

(De rytmiserar trevligt lektionen när man har olika delar.)

Enligt Kämppi m.fl. (u.å.:14) är raster en bra möjlighet att öka fysisk aktivitet. De föreslår att man skulle strukturera om lektionstiderna för att få längre och aktivare raster. Klasser och årskurser skulle i tur och ordning kunna använda gymnastiksalen under inomhusrasterna. Samtidigt kan eleverna vara med i planeringen.

Några lärare skrev att fysiskt aktiverande arbetssätt inte stör arbetsron, utan tvärtom. En lärare angav att hon har positiva erfarenheter av användning av fysisk aktivitet under lektionen. Exempel 19 ger en annan bild av arbetsron.

#### Exempel 19

Keskimmään sanoisin, että toiminnalliset työtavat eivät ainakaan paranna työrauhaa. (Lärare 3)

(I medeltal skulle jag säga att fysiskt aktiverande arbetssätt åtminstone inte förbättrar arbetsron.)

Också svensklärarna angav mer negativa effekter på arbetsron. På basis av svaren kan man konstatera att enstaka elever har en stor inverkan på arbetsron. I exempel 20 belyser samma lärare vilken effekt enstaka elever kan ha.

#### Exempel 20

Jos luokassa on riittävä monta (joskus yksikin riittää) vastaramankiiskii, tämä voi pilata fiiliksen osallistua toiminnalliseen työskentelyyn koko luokalta. (Lärare 3)

(Om det finns tillräckligt många (ibland även en räcker) tvärviggar i klassen, kan detta förstöra stämningen från hela klassen att delta i fysiskt aktiverande övningar.)

En annan lärare skrev att många elever är blyga och vill inte delta i övningarna. Några grupper kan inte delta i fysiskt aktiverande övningar, eftersom de börjar larva sig. Enligt Taimen (2016:22) ska läraren beakta att eleverna inte råkar i komprometterande situationer, eftersom några elever kan vara fysiskt svagare, blyga eller skygga.

#### 4.6. Lärarnas tips om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionen

I den sista frågan i frågeformuläret bads lärarna att ge andra tips om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionen. I detta avsnitt granskas dessa svar. Sammanlagt sju hälsokunskapslärare och tre svensklärare svarade på denna fråga. Frågan fick några likadana svar som de tidigare frågorna, och därför lyfts de svar inte fram i detta avsnitt. Alla svar var inte nödvändigtvis tips, utan andra iakttagelser om fysisk aktivitet.

En svensklärare skrev att eleven också kan fungera som lärare och till exempel visa eller ställa frågor. En annan svensklärare lyfte fram problemet som troligen berör även hälsokunskapslärarna. Läraren skrev att svenska undervisas så lite på högstadiet att man inte kan ha fysiskt aktiverande övningar ens varje vecka. Hon tillägger att man har en timme svenska i den sjunde klassen. Enligt statsrådets förordning ska det andra inhemska språket,

det vill säga svenska, undervisas minst 4 årsveckotimmar och hälsokunskap minst 3 årsveckotimmar i årskurserna 7–9 (Gustafsson & Pirhonen 2012). Om årsveckotimmarna delas jämnt mellan årskurserna, innebär det bara en årsveckotimme per årskurs i hälsokunskap.

Enligt en hälsokunskapslärare borde läroböckerna innehålla mer fysiskt aktiverande övningar. Då skulle man utnyttja dessa arbetssätt mer. Hon påpekar också att fysiskt aktiverande arbetssätt kräver mycket mer planering och förberedelser av läraren. Därför är det bra om man kan utnyttja samma mönster på flera lektioner. Hon uppmuntrar lärarna att pröva på olika arbetssätt för att hitta de som passar för dem. En annan lärare tipsar lärarna om webbsidan *Skolan i rörelse* där det finns tips om fysiskt aktiverande övningar. Hon föreslår att man ställer upp målet att pröva på en ny sak varje vecka eller månad, med tanke på sin egen ork.

En hälsokunskapslärare skrev att man borde betona mer praktiska övningar i hälsokunskap och att man inte behöver några prov. Han tyckte att detta också borde finnas skrivet i läroplanen. Han motiverar sin syn med det att andra skolämnen har väldigt många prov. Hälsokunskap som läroämne borde hjälpa eleven att orka bättre i skolan och inte belasta mer. I läroplanen (2014) sägs att eleverna ska ha möjlighet att lära sig kunskaper genom olika aktiviteter och i naturliga situationer. Vid bedömningen ska man använda mångsidiga metoder och samla information om elevernas lärande i olika lärsituationer. (Utbildningsstyrelsen 2014:49, 402) I läroplanen sägs inte att man ska ha prov, utan lärandet kan bedömas på många olika sätt.

Andra hälsokunskapslärare gav konkreta tips om fysiskt aktiverande arbetssätt. En lärare angav att hon har satt ord på väggarna och ger som exempel *hjärt- och kärlsjukdomar, rörelseorganens sjukdomar* och *psykiska problem*. Sedan säger läraren till exempel ett symptom på någon sjukdom, och eleverna ska vända sig mot den rätta väggen. En annan lärare har ställt till exempel stolar eller ringar i rad, och när eleven svarar rätt på frågan, får hen gå framåt i raden. Den som kommer först i mål vinner.

En lärare skrev att de har yogamattor, breda gummiband för stretching, massagebollar och käckor i klassrummet. I exemplet nedan redogör hon för hur eleverna lugnar ner sig och koncentrerar sig.

## Exempel 21

Luokassa on valonhimmenninimet ja silläkin on vaikutusta keskittymiseen ja rauhoittumiseen. Talviaikana sytytetään tunnin alussa tuikkukynttilät. (Lärare 6)

(I klassen finns ljusdimrar, och det påverkar också koncentrationen och lugnandet. Under vintertiden tänds vi värmeljus i början av lektionen.)

Lärarna nämnde också några lekar och spel i svaren på denna fråga. Alias fungerar bra i repetition av olika begrepp och Kahoot på så sätt att man sätter sig på huk om man svarar fel. En lärare skrev att man kan fråga något och eleverna kan svara med olika rörelser. Om man instämmer med påståendet, kan man till exempel sätta sig på huk. Däremot lyfter man händerna mot taket om man är av annan åsikt. En annan lärare nämnde ett fysiskt aktiverande arbetssätt som görs i små grupper. Läraren ställer frågor, och eleverna funderar på svaret. De olika svaren finns på ett annat bord därifrån eleverna ska hämta det rätta svaret. Gruppen som hittar svaret först får en poäng.

### 4.7. Jämförelse mellan hälsokunskaps- och svensklärares svar

I detta avsnitt jämförs hälsokunskaps- och svensklärares svar på frågeformulärets frågor. Eftersom det sammanlagt finns bara 24 informanter, kan man inte generalisera skillnader eller likheter mellan hälsokunskaps- och svensklärarna. Av de 24 informanterna undervisar femton lärare i hälsokunskap och nio i svenska. Av svensklärarna är en lärare en man medan antalet hos hälsokunskapslärarna är två.

Hälsokunskaps- och svensklärarna visar sig använda fysiskt aktiverande arbetssätt ungefär lika ofta. Lärarna har valt antingen alternativet *1–2 gånger under varje lektion* eller alternativet *varannan lektion eller mera sällan*. I situationer där fysiskt aktiverande arbetssätt används finns inte några betydande skillnader mellan hälsokunskaps- och svensklärarna. Hälsokunskapslärarna använder naturligtvis inte fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisningen av grammatik. Ingen av dem har heller valt alternativet *i lyssningsövningar*.

Enligt enkätssvaren använder hälsokunskaps- och svensklärarna ganska likadana fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisningen. Båda ämneslärarna angav att eleverna rör sig i och

utanför klassrummet. I klassrummet hämtar eleverna själva stencilerna och diskuterar med andra på sätt som kräver fysisk aktivitet av eleven. Lärarna utnyttjar också utrymmen utanför klassrummet, och eleverna kan byta plats mitt i lektionen. Som ett sätt att öka fysisk aktivitet nämnde både hälsokunskaps- och svensklärarna att eleverna svarar på frågor med olika rörelser. Lärarna håller också pausgymnastik under lektioner. En beaktansvärd skillnad mellan hälsokunskaps- och svensklärarnas svar var att hälsokunskapslärarna använder redskap som ökar fysisk aktivitet. De använder pulpeter med gasbåge samt gymnastikbollar som säte.

Alla lärare svarade inte på frågan *På vilket annat sätt ökar du fysisk aktivitet under lektionen?*. Båda ämneslärarna skrev att de använder utrymmen utanför skolan och håller pausgymnastik under lektionen. På basis av enkätsvaren använder hälsokunskaps- och svensklärarna ganska olika spel, lekar och mobilapplikationer i undervisningen. Brädspel, ordlekar samt mobilapplikationerna Quizlet, Kahoot och Quizizz kom fram i båda ämneslärarnas svar. Både i svenska och i hälsokunskap används även mobilapplikationer som författarna till läroböckerna har gjort. Andra spel, lekar och mobilapplikationer som lärarna nämnde var olika i hälsokunskaps- och svensklärarnas svar. De flesta av dem är ändå sådana som kan tillämpas i undervisningen av olika läroämnen.

Det fanns också likheter i lärarnas svar på frågan *Vilka effekter har användning av fysiskt aktiverande arbetssätt?*. Båda ämneslärarna angav att dessa arbetssätt ökar elevernas motivation och entusiasm samt rytmiserar lektionen. Enligt dem orkar eleverna koncentrera sig bättre på saken tack vare fysisk aktivitet. Därtill anser lärarna att eleverna lär sig bättre när de rör på sig samtidigt. Till skillnad från svensklärarna angav hälsokunskapslärarna att fysiskt aktiverande arbetssätt påverkar både positivt och negativt koncentration och lärande. Några hälsokunskapslärare skrev att dessa arbetssätt bryter koncentration och inte passar till exempel för elever som har svårigheter med lärandet. Båda ämneslärarna ansåg att fysiskt aktiverande arbetssätt har såväl positiva som negativa effekter på arbetsron. Enligt några lärare ökar dessa arbetssätt arbetsron och lugnar eleverna medan andra ansåg att de förorsakar rastlöshet. Båda ämneslärarna angav att dessa arbetssätt inte fungerar med alla grupper och att gruppestorleken också har en stor betydelse.

I slutet av frågeformuläret bads lärarna att ge andra tips om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionen. Tre av svensklärarna och sju av hälsokunskapslärarna svarade på denna fråga. Hälsokunskaps- och svensklärarnas svar var innehållsmässigt ganska olika, och hälsokunskapslärarna skrev i genomsnitt längre och mer omfattande svar.

## 5. SAMMANFATTANDE DISKUSSION

Syftet med denna avhandling var att undersöka användning av fysiskt aktiverande arbetssätt i undervisning av svenska och hälsokunskap på högstadiet. Huvudsyftet var att samla in hälsokunskaps- och svensklärarnas idéer om dessa arbetssätt. Den valda materialinsamlingsmetoden var enkät, och med hjälp av frågeformuläret söktes svar på tre forskningsfrågor som var följande:

1. Vilka fysiskt aktiverande arbetssätt använder lärarna i undervisning av hälsokunskap och svenska?
2. Vilka effekter har användning av fysiskt aktiverande arbetssätt?
3. Vilka slags likheter och skillnader i användning av fysiskt aktiverande arbetssätt finns det mellan undervisning i hälsokunskap samt i svenskundervisning?

Det elektroniska frågeformuläret gjordes i Webropol (se bilagan), och det skickades till 110 skolor. Frågeformuläret skickades till skolornas rektorer som förmedlade det till hälsokunskaps- och svensklärarna. Lärarna informerades om undersökningens syfte och metoder samt vem som gör undersökningen. De fick också veta att deltagandet är frivilligt och att deras personuppgifter inte avslöjas i uppsatsen. I början av frågeformuläret berättades också att materialet förstörs ett år efter att avhandlingen har blivit färdig. Frågeformuläret bestod sammanlagt av 11 frågor. En del av frågorna var flervalsfrågor eller hade färdiga svarsalternativ medan informanterna själva fick skriva ett svar på vissa frågor. Svaren samlades in under 12.10–14.11.2021.

Materialet bestod sammanlagt av 24 lärares svar, därav 15 var hälsokunskapslärare och 9 svensklärare. Analysmetoden var en materialbaserad innehållsanalys som bestod av tre steg: reducering, klustrering och abstrahering. Svaren analyserades både kvantitativt och kvalitativt. Informanternas bakgrundsinformation samt svar på frågor med färdiga svarsalternativ analyserades kvantitativt, det vill säga numeriskt. De öppna frågorna analyserades kvalitativt för de lyfte fram ny information om forskningsämnet.

I kapitlet *Teoretisk bakgrund* definierades begreppet *fysisk aktivitet* och studerades hur den påverkar hälsa och inlärning. Därtill definierades begreppet *fysiskt aktiverande undervisning* samt studerades hur fysisk aktivitet kommer fram i den nyaste läroplanen (2014). Till slut

presenterades några publikationer och program om fysisk aktivitet och motion. I kapitel 3 presenterades närmare några tidigare studier om fysisk aktivitet i undervisning. I kapitlet *Analys och resultat* analyserades informanternas svar på enkätfrågorna. I de följande avsnitten diskuteras resultaten som kom fram vid analysering av enkätsvaren samt granskas hur undersökningen lyckades och hur ämnet kan studeras vidare.

## 5.1. Diskussion om resultat

I början av frågeformuläret fick lärarna ge bakgrundsinformation om sig själva. Därefter frågades hur ofta lärarna använder fysiskt aktiverande arbetssätt och i vilka situationer. Anmärkningsvärt var att alla informanter angav att de använder fysiskt aktiverande arbetssätt *varannan lektion eller mera sällan* eller *1–2 gånger under varje lektion*. Ingen av dem valde alternativen *oftare än 2 gånger under lektionen* och *aldrig, varför?*. Att inte någon valde alternativet *oftare än 2 gånger under lektionen*, kan bero på tidsbristen som en lärare nämnde i sitt svar på den sista frågan. Jag tror att de som inte alls använder fysiskt aktiverande arbetssätt, ville naturligtvis inte svara på enkäten.

I frågan *I vilka situationer använder du fysiskt aktiverande arbetssätt?* fick lärarna kryssa för de passande alternativen. Resultaten visade att lärarna använder fysiskt aktiverande arbetssätt mest i samband med grupparbeten, vid repetitionen eller när man bekantar sig med ett nytt tema. Dessa arbetssätt används också i övning av ord och begrepp, som hjälp i frågorna om åsikter samt i muntliga övningar. De andra alternativen fick färre svar. Bara en lärare angav att hon använder fysiskt aktiverande arbetssätt i samband med lyssningsövningar. Jag anser att man lätt kan använda fysisk aktivitet vid lyssningsövningar. Eleverna kan till exempel göra någon rörelse när de hör ett visst ord. Det finns också sånger där man kan röra på sig samtidigt som man sjunger.

Efter dessa frågor bads lärarna att ge exempel på fysiskt aktiverande arbetssätt som de använder i situationerna som nämndes i den föregående frågan. En annan fråga var *På vilka andra sätt ökar du fysisk aktivitet under lektioner (t.ex. pauser i sittandet, svarandet med hjälp av rörelse, byte av arbetsplatsen...)?*. Dessa frågor fick delvis samma svar, och därför analyserades dem tillsammans. Resultaten svarade bra på den första forskningsfrågan. Fysiskt aktiverande arbetssätt som lärarna använder var bland annat pausgymna, svarandet genom rörelser, användning av skolans andra utrymmen, olika spel och lekar samt fysisk

aktivitet i klassrummet. I klassrummet ökar lärarna fysisk aktivitet till exempel genom att be eleverna att hämta stenciler längst fram i klassrummet.

I en fråga fick lärarna ange vilka spel, lekar och mobilapplikationer de använder i undervisningen. Av resultaten kom fram att lärarna använder väldigt många olika spel, lekar och mobilapplikationer, men spelen som framgick ofta av svaren var Quizlet, Kahoot och Quizizz. Den följande frågan i frågeformuläret *Vilka effekter har användning av fysiskt aktiverande arbetsätt (t.ex. inläring, arbetsro eller elevernas motivation)?* gav svar på den andra forskningsfrågan. De viktigaste resultaten var att fysiskt aktiverande arbetsätt påverkar positivt elevernas koncentration, motivation och inläring samt rytmiserar lektionen. Svaren visade att fysisk aktivitet har både positiva och negativa effekter på arbetsron. Ibland ökar fysisk aktivitet arbetsro, men den kan också förorsaka rastlöshet eller oväsen.

I den sista frågan fick lärarna ge andra tips om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionen. I några svar lyfte lärarna fram viktiga iakttagelser. Enligt en hälsokunskapslärare borde läroböckerna innehålla mer fysiskt aktiverande arbetsätt för att man ska utnyttja dem mer. En svensklärare påpekade att man inte kan ha fysisk aktivitet ens varje vecka, eftersom svenska undervisas så lite på högstadiet. Jag håller med lärarna. Ofta har lärarna tidsbrist, och de hinner inte planera fysisk aktivitet till varje lektion. Om läroböckerna innehöll mer fysiskt aktiverande arbetsätt, skulle lärarna inte behöva använda sin tid för planeringen. Då skulle man kunna använda dessa arbetsätt varje lektion. Enligt en annan hälsokunskapslärare borde det stå i läroplanen att man ska betona praktisk övning och att man inte behöver några prov i hälsokunskap. Ändå sägs det inte i läroplanen att man ska bedöma lärandet med prov, utan man kan använda många sätt vid bedömningen. I hälsokunskap lär sig eleverna kunskaper om hälsa och välbefinnande, och jag anser att praktiska övningar skulle fungera bra i detta läroämne.

Den tredje forskningsfrågan var *Vilka slags likheter och skillnader i användning av fysiskt aktiverande arbetsätt finns det mellan svenskundervisning samt undervisning i hälsokunskap?* Jämförelsen mellan hälsokunskaps- och svensklärarnas svar visade att det inte finns några stora skillnader mellan läroämnena. Lärarna använder ungefär lika ofta fysiskt aktiverande arbetsätt och i stort sett också i samma situationer. I båda läroämnena används också likadana arbetsätt. En skillnad mellan hälsokunskaps- och svensklärarnas svar var att hälsokunskapslärarna använder redskap som ökar fysisk aktivitet. Enligt svaren har fysiskt aktiverande arbetsätt likadana effekter i båda läroämnena, men det fanns en skillnad.



Hälsokunskapslärarna ansåg att fysiskt aktiverande arbetssätt har både positiva och negativa effekter på koncentration och lärande medan svensklärarna angav bara positiva effekter. Enligt svaren på den nionde frågan kan man konstatera att hälsokunskaps- och svensklärarna huvudsakligen använder olika spel, lekar och mobilapplikationer, med några undantag. I svaren på den sista frågan skrev hälsokunskapslärarna i genomsnitt längre och mer omfattande svar.

Resultaten kan inte generaliseras, eftersom informantgruppen bestod av bara 24 informanter. Teoridelen stödjer ändå resultaten på många sätt. Enligt Jaakkola och Norrena (2016:16–17) påverkar motion positivt på hjärnans blodcirkulation, och ökad blodcirkulation förbättrar bland annat elevens koncentration och på så sätt också inläringen. Många lärare i mitt material ansåg också att fysisk aktivitet under lektionen förbättrar koncentration och inläring. Några lärare skrev att fysisk aktivitet ökar motivationen, ger glädje och entusiasmerar elever att delta. Enligt en lärare motiverar fysiskt aktiverande arbetssätt även de passivaste eleverna. Leskinen m.fl. (2016:14) konstaterar också att fysisk aktivitet ger eleverna mer glädje och motivation till inläring. Lärarna i mitt material använder många fysiskt aktiverande arbetssätt i olika situationer. Likadana arbetssätt och situationer presenterades också i olika källor som användes i denna avhandling.

## **5.2. Slutsatser och fortsatt forskning**

Jag anser att jag lyckades med mitt syfte som var att samla in hälsokunskaps- och svensklärarnas idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt. Jag fick många nyttiga tips om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionen och tror att alla ämneslärare kan dra nytta av dessa tips. Resultaten gav också svar på forskningsfrågorna.

Enkät var en passande forskningsmetod för denna studie, eftersom jag lätt kunde skicka den till många olika skolor. Det var ändå svårt att få lärarna att svara på enkäten. När jag inte började få tillräckligt svar, skickade jag enkäten ännu till flera andra skolor. Sammanlagt skickade jag den till 110 skolor, tills jag fick fler svar. Materialet bestod ändå bara av 24 lärares svar varför man inte kan generalisera resultaten. Huvudsyftet var ändå att samla in idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt, och därför räckte dessa svar till denna studie. Jag skulle ha kunnat använda både enkät och intervju som forskningsmetoder, och på så sätt skulle jag ha fått fler svar. Det skulle ändå ha krävt mer tid och besvär.

Under forskningens gång började jag fundera på om den tredje forskningsfrågan *Vilka slags likheter och skillnader i användning av fysiskt aktiverande arbetssätt finns det mellan svenskundervisning samt undervisning i hälsokunskap?* är nödvändig. Mina antaganden var att det inte finns skillnader mellan svenskundervisning och undervisning i hälsokunskap. Jag tänkte att arbetssätten beror på läraren, och inte på läroämnet. Resultaten visade ändå att det fanns en skillnad mellan läroämnena. Hälsokunskapslärarna angav att de använder olika redskap som ökar fysisk aktivitet. Jag anser att detta kan bero på att de har en mer övergripande syn på hälsoeffekter.

Olika källor använder olika termer om fysiskt aktiverande arbetssätt, som till exempel *funktionell inlärning* och *funktionella undervisningsmetoder*, och därför var det svårt att bestämma vilka termer jag ska använda. Jag bestämde mig att använda termerna *fysisk aktivitet* och *fysiskt aktiverande arbetssätt* oavsett vad forskarna i olika källor använder. Då och då var det svårt att hitta lämpliga källor. Jag hittade inte källor som skulle ha sagt att fysisk aktivitet inte passar för alla eller att alla inte tycker om fysisk aktivitet under lektionen. Enligt min åsikt är detta bra att komma ihåg när man planerar lektioner.

Vid analyseringen kom det fram att tre frågor fick likadana svar, eftersom de gällde samma tema. Först bads lärarna att berätta om arbetssätt som de använder i den föregående frågans situationer. Med nästa fråga söktes andra sätt att öka fysisk aktivitet under lektionen, och därför preciserades frågan med exemplen *pauser i sittandet*, *svarandet genom rörelse* samt *platsbyte*. Till den första frågan skrev många informanter sådana svar som skulle ha passat bättre till den andra frågan. Till slut frågades vilka spel, lekar och mobilapplikationer lärarna använder i undervisningen. Många spel, lekar och mobilapplikationer nämndes redan i de tidigare frågorna. Jag tror att lärarna inte har läst följande frågor förrän de har svarat på den första frågan. För att undvika detta skulle jag ha kunnat formulera frågorna tydligare eller ge bättre anvisningar till lärarna. Jag skulle också ha kunnat kombinera alla dessa frågor, men jag tror att jag inte hade fått så omfattande svar då.

Frågan, där lärarna fick ange vilka spel, lekar och mobilapplikationer de använder, i sig var otydlig, eftersom spel, lekar och mobilapplikationer kan uppfattas på många sätt. I analysen kom det fram att många spel nämndes också under kategorin *mobilapplikationer*. Kanske skulle det ha varit bättre att inkludera spel, lekar och mobilapplikationer i en och samma fråga. I slutet av frågeformuläret bads lärarna att ge andra tips om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionen. Även denna fråga fick delvis likadana svar som de tidigare frågorna.

Ett problem som jag mötte vid analyseringen var att de flesta lärarna inte förklarade arbetssätten närmare. De nämnde några spel och lekar utan att precisera närmare hur de spelas eller leks. Många av spelen och lekarna var bekanta för mig, och med de andra bekantade jag mig på nätet. Ändå hittade jag inte förklaringar till alla svaren. I svaren kom fram till exempel *QR-ratoja*, *game of life* och *kiertokyselyt* som blev oklara för mig.

Denna undersökning kan lätt forskas vidare genom att studera till exempel undervisning i gymnasiet eller på lågstadiet. Forskningen kan också tillämpas att gälla andra läroämnen än svenska och hälsokunskap. I forskningen kan man använda olika forskningsmetoder då resultaten troligen är lite annorlunda. Intervjuer ger säkert mer omfattande svar, eftersom man kan precisera frågorna under intervjun. Observation är också ett alternativ då forskaren själv kan studera undervisning i klassrummet och troligen få vidare uppfattning om fysisk aktivitet under lektionen.

Denna undersökning ger alla ämneslärare idéer om hur man kan öka fysisk aktivitet under lektionerna. Många gånger har lärare inte mycket tid att planera lektioner, och då är det lätt att göra övningarna som finns i läroböckerna. Ändå är det viktigt att inkludera någon fysisk aktivitet i varje lektion. Därför är det viktigt att det finns material där man lätt kan hitta idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt. Som lärarnas svar visade, kan man öka fysisk aktivitet med små förändringar, till exempel genom att be eleverna att läsa texten stående eller på huk. Jag kommer säkert att utnyttja lärarnas idéer om fysiskt aktiverande arbetssätt i mitt framtida yrke.

## LITTERATURFÖRTECKNING

### Material

De 24 frågeformulären, som samlades in under 12.10–14.11.2021, bevaras hos skribenten ända till februari 2023.

### Övrig litteratur

Areena.yle.fi [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://areena.yle.fi/tv>>.

Boyd, Sally & Ericsson Stina, 2015: Sociolingvistik i praktiken – inledning. I: *Sociolingvistik i praktiken*, red. av Sally Boyd & Stina Ericsson. Lund: Studentlitteratur. S. 11–34.

Folkhälsan, u.å. a: *Fysisk aktivitet* [online]. [Citerat 30.9.2021]. Tillgänglig: <<https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/aterhamtning-stresshantering/fysisk-aktivitet/>>.

Folkhälsan, u.å. b: *Motion och rörelse. Hitta rörelseglädjen i dig* [online]. [Citerat 11.10.2021]. Tillgänglig: <<https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/motion/>>.

FressisEdu, u.å.: *Tarmo-terveyspeli* [online]. [Citerat 1.12.2021]. Tillgänglig: <<https://fressisedu.fi/tarmo-terveyspeli/>>.

Gustafsson, Jukka & Pirhonen, Eeva-Riitta, 2012: *Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta* [online]. [Citerat 30.11.2021]. Tillgänglig: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120422?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tuntijako#highlight4>>.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula, 2018: *Tutki ja kirjoita. 22:a upplagan*. Helsingfors: Tammi.

Huisman, Tuulamarja & Nissinen, Anu, 2005: Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. I: *Liiku ja opi*, red. av Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nissinen. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 25–46.

Hägglund, Jennie & Östlund, Martin, 2018: *Fysisk aktivitet i undervisningen. En enkätundersökning om lärares användning av fysisk aktivitet i undervisningen* [online]. Uppsala universitet. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1194496/FULLTEXT01.pdf>>.

Institutet för hälsa och välfärd, 2020: *Motion* [online]. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<https://thl.fi/sv/web/kost-och-levnadsvanor/motion>>.

Jaakkola, Timo & Norrena, Juho, 2016: Liikkuminen. I: *Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä*, red. av Juho Norrena. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 16–17.

Jurvelin, Pirkko, 2008: *Opi leikiten. Leikkejä, pelejä ja toiminnallisia harjoituksia kielten opetukseen*. Helsingfors: Otava.

Kantomaa, Marko; Syväoja, Heidi; Sneck, Sirpa; Jaakkola, Timo; Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija, 2018a: *Motion under skoldagen och inläring. Sammanfattning av en situationsöversikt*. Lägesrapport januari 2018. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen. [Citerat 2.11.2021]. Tillgänglig:

<[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaexpress1b\\_2018.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaexpress1b_2018.pdf)>.

Kantomaa, Marko; Syväoja, Heidi; Sneck, Sirpa; Jaakkola, Timo; Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija, 2018b: *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen. [Citerat 15.11.2021]. Tillgänglig: <[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen-2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf)>.

Karppanen, Mira, 2016: *Språkinläring genom rörelse – ett verksamhetsbaserat materialpaket för svenskundervisning* [online]. Pro gradu-avhandling. Jyväskylä universitet. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50434/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606193206.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Kimble.fi [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig:

<<https://www.kimble.fi/wordpress/index.php/saannot/>>.

Koskinen, Antti; Kangas, Marjaana & Krokfors, Leena, 2014: Oppimispelien tutkimus pedagogisesta näkökulmasta. I: *Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisyyt ja leikillisyyt opetuksessa*, red. av Leena Krokfors, Marjaana Kangas & Kaisa Kopisto. Tammerfors: Vastapaino. S. 23–37.

Kotka, Riika, 2016: Draama. I: *Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä*, red. av Juho Norrena. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 16.

Kurki, Tero, 2021: *Ruotsin kielen oppimistulokset tuntijako- ja varhentamisuudistuksen jälkeen* [online]. [Citerat 3.11.2021]. Hanaholmen: Svenska nu. Tillgänglig:

<[https://svenskanu.fi/wp-content/uploads/2021/11/Ruotsin\\_kielen\\_oppimistulokset\\_tuntijako-ja\\_varhentamisuudistuksen\\_jalkeen-1.pdf](https://svenskanu.fi/wp-content/uploads/2021/11/Ruotsin_kielen_oppimistulokset_tuntijako-ja_varhentamisuudistuksen_jalkeen-1.pdf)>.

Kämppe, Katariina; Moilanen, Noora; Rajala, Katja; Syväoja, Heidi & Vehviläinen, Hanna, u.ä.: *Idéer för genomförande av skolan i rörelse. Gemensam aktivitet – stöd för lärande* [online]. [Citerat 23.11.2021]. Tillgänglig:

<[https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva\\_koulu\\_esite\\_web\\_se\\_final.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_esite_web_se_final.pdf)>.

Käypä hoito, 2015: *Liikuntaan liittyviä määritelmiä* [online]. [Citerat 30.9.2021].

Tillgänglig: <<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>>.

Käypä hoito, 2020: *God medicinsk praxis* [online]. [Citerat 17.11.2021]. Tillgänglig: <<https://www.kaypahoito.fi/sv/god-medicinsk-praxis>>.

Laakso, Matleena, 2021: *Blooket: uusi pelillinen monivalintakysely* [online 24.5.2021]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.matleenaalakso.fi/2021/04/blooket.html>>.

Lahtinen, Hennamari & Veteläinen, Asla, 2020: *Opettajien käsityksiä toiminnallisen opetuksen vaikutuksista työrauhaan ja kouluviihtyvyyteen* [online]. Pro gradu-avhandling.

- Uleåborgs universitet. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202006172413.pdf>>.
- Learningapps.org, u.å.: *What is LearningApps.org?* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://learningapps.org/about.php>>.
- Leikkipankki.fi, u.å. a: *Maa-meri-laiva* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/526>>.
- Leikkipankki.fi, u.å. b: *Tuolileikki* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/307>>.
- Leikkipankki.fi, u.å. c: *Hedelmäsalaatti* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/460>>.
- Leskinen, Eija; Jaakkola, Timo & Norrena, Juho, 2016: Toiminnallisuus. I: *Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä*, red. av Juho Norrena. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 14.
- Liikkuva koulu, u.å.: *Liikkuva koulu. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä* [online]. [Citerat 22.10.2021]. Tillgänglig: <<https://www.liikkuvakoulu.fi/>>.
- Maunu, Nina, 2016: ”Toiminnallisuus ja myönteinen opiskeluilmapiiri kulkevat käsi kädessä”. I: *Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella*, red. av Hannu Moilanen och Helena Salakka. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 18–21.
- Maunu, Nina, 2021: *Toiminnallinen kielenoppiminen – teosesittely* [online 10.1.2021]. [Citerat 25.11.2021]. Tillgänglig: <<https://ninamaunu.com/toiminnallinen-kielenoppiminen-teosesittely/>>.
- Moilanen, Hannu & Salakka, Helena, 2016: *Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Norrby, Catrin & Nilsson, Jenny, 2015: Enkät. I: *Sociolingvistik i praktiken*, red av Sally Boyd & Stina Ericsson. Lund: Studentlitteratur. S. 37–55.
- Norrena, Juho, 2016 (red.): *Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nouhata.fi, u.å.: *Info* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://nouhata.fi/sv/kampanjen/>>.
- Nuortenlinkki.fi [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://nuortenlinkki.fi/>>.
- Nuortennetti.fi [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.nuortennetti.fi/>>.
- Peda.net, u.å.: *Tietoa Peda.netistä* [online]. [Citerat 10.1.2022]. Tillgänglig: <<https://peda.net/info>>.
- Pänkäläinen, Reetta, 2018: *Monipuolinen Gimkit haastaa Kahootin ja Quizletin* [online 15.11.2018]. [Citerat 10.1.2022]. Tillgänglig: <<https://reettaideoi.blogspot.com/2018/11/monipuolinen-gimkit-haastaa-kahootin-ja.html>>.
- Rehula, Juha, 2015: Förord. I: *Sitt mindre – må bättre! Nationella rekommendationer för mindre sittande* [online]. [Citerat 10.1.2022]. Tillgänglig: <

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74709/STM\\_SITT\\_MINDRE\\_M%c3%85\\_B%c3%84TTRE\\_esite\\_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74709/STM_SITT_MINDRE_M%c3%85_B%c3%84TTRE_esite_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>.

Salakari, Hannu, 2009: *Toiminta ja oppiminen – koulutuksen kehittämisen tulevaisuuden suuntaviivoja ja menetelmiä*. Ylöjärvi: Eduskills Consulting.

Sanoma Pro, u.å. a: *Hallonbåt* [online]. [Citerat 25.11.2021]. Tillgänglig: <<https://www.sanomapro.fi/sarjat/hallonbat/>>.

Sanoma Pro, u.å. b: *Arttu. Arttu-sovellus herättää oppikirjan sivut henkiin* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.sanomapro.fi/arttu/>>.

Sanoma Pro, u.å. c: *Bingel tukee lapsesi oppimista peruskoulussa* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.sanomapro.fi/bingel-tukee-lapsesi-oppimista-peruskoulussa/>>.

Seppo.io, u.å.: *Seppo opetuksen pelillistämiseen* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://seppo.io/pedagoiikka/>>.

Seppänen, Anna-Maija & Väisänen, Petri, 2015: *Fysisk aktivitet i svenskundervisning på högstadiet och gymnasiet* [online]. Pro gradu-avhandling. Jyväskylä universitet. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46705/URN:NBN:fi:juu-201508252754.pdf>>.

Sergejeff, Kaarina, 2016: *Toiminnalliset menetelmät kielenopetuksessa. I: Eväitä, esimerkkejä ja kokemuksia. Luku- ja kirjoitustaidon opetus aikuisille maahanmuuttajille*, red. av Laine, Rauno; Nissilä, Leena & Sergejeff, Kaarina. Tammerfors: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. S. 81–95.

Skolan i rörelse, u.å.: *Syftet med programmet Skolan i rörelse* [online]. [Citerat 21.10.2021]. Tillgänglig: <<https://www.liikkuvakoulu.fi/svenska>>.

Smart Moves, u.å. a: *Liikunnan hyödyt* [online]. [Citerat 21.10.2021]. Tillgänglig: <<https://www.smartmoves.fi/liikkuminen/liikunnan-hyodyt/>>.

Smart Moves, u.å. b: *Kisat ja pelit* [online]. [Citerat 1.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.smartmoves.fi/toiminnalliset-opetusmenetelmat/kisat-ja-pelit/>>.

Social- och hälsovårdsministeriet, 2013: *Förändring i rörelse! Nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020* [online]. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet. [Citerat 30.9.2021]. Tillgänglig: <[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69946/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3416-0\\_korj.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69946/URN_ISBN_978-952-00-3416-0_korj.pdf?sequence=1)>.

Social- och hälsovårdsministeriet, 2015: *Sitt mindre – må bättre! Nationella rekommendationer för mindre sittande* [online]. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet. [Citerat 23.9.2021]. Tillgänglig: <[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74709/STM\\_SITT\\_MINDRE\\_M%c3%85\\_B%c3%84TTRE\\_esite\\_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74709/STM_SITT_MINDRE_M%c3%85_B%c3%84TTRE_esite_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>.

Solastie, Kati, u.å.: *Kahdeksan vinkkiä ryhmäyttämiseen* [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://oppimisenpalvelut.otava.fi/artikkelit/kahdeksan-vinkkia-ryhmayttamiseen/>>.

Sports-tracker.com [online]. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <<https://www.sports-tracker.com/>>.

Syvöja, Heidi; Kantomaa, Marko; Laine, Kaarlo; Jaakkola, Timo; Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija, 2012: *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012* [online]. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen. [Citerat 7.12.2021]. Tillgänglig: <[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf)>.

Syvöja, Heidi; Kämppi, Katariina; Rajala, Katja & Haapala, Henna, u.å.: *Tutkitusti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä* [online]. [Citerat 29.11.2021]. Tillgänglig: <<https://www.muutostaliikkeella.fi/tutkitusti-aktiivisempia-viihtyisampia-koulupaisia/>>.

Taimen, Liisa, 2016: ”Kasvata opiskelijat toiminnallisuuteen vähitellen”. I: *Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella*, red. av Hannu Moilanen och Helena Salakka. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 22–24.

Terve koululainen, u.å. a: *Fysisk aktivitet* [online]. [Citerat 8.10.2021]. Tillgänglig: <<https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationspaket-for-hogstadiet/fysisk-aktivitet/>>.

Terve koululainen, u.å. b: *Motionseffekter* [online]. [Citerat 21.10.2021]. Tillgänglig: <<https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationspaket-for-hogstadiet/fysisk-aktivitet/motionseffekter/>>.

Terve koululainen, u.å. c: *X-breikki – virkistäviä taukopelejä yläkouluun* [online]. [Citerat 23.11.2021]. Tillgänglig: <<https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/diasarjat/x-breikki-taukopeli-ylakouluun/>>.

Trost, Jan, 2007: *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli, 2018: *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsingfors: Tammi.

UKK-institutet, 2021: *Liikunta ja mielenterveys* [online 9.11.2021]. [Citerat 1.12.2021]. Tillgänglig: <<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>>.

Undervisnings- och kulturministeriet, 2021: *Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17* [online]. Helsingfors: Undervisnings- och kulturministeriet. [Citerat 17.11.2021]. Tillgänglig: <[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162985/OKM\\_2021\\_20.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162985/OKM_2021_20.pdf?sequence=4&isAllowed=y)>.

Utbildningsstyrelsen, 2014: *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014* [online]. 3:e upplagan. [Citerat 21.9.2021]. Tillgänglig: <[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna\\_for\\_laroplanen\\_for\\_den\\_grundlaggande\\_utbildningen\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna_for_laroplanen_for_den_grundlaggande_utbildningen_2014.pdf)>.

Utbildningsstyrelsen, u.å. a: *Lekar* [online]. [Citerat 23.11.2021]. Tillgänglig: <[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/180653\\_alla\\_lekar.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/180653_alla_lekar.pdf)>.



Utbildningsstyrelsen, u.å. b: *DOM Opettajan aineisto. Toimintaa luokkaan* [online]. [Citerat 25.11.2021]. Tillgänglig: <<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/dom/dom-3/toimintaa-luokkaan>>.

Vasankari, Tommi & Pietilä, Matti, 2020: *Fysisk aktivitet främjar vår hälsa* [online]. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<https://www.oph.fi/sv/blogg/fysisk-aktivitet-framjar-var-halsa>>.

Veistola, Venla, 2021: *Aineenopettajaopiskelijoiden näkemyksiä koulupäivän ja oppituntien liikunnallistamisesta* [online]. Pro gradu-avhandling. Jyväskylä universitet. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/77361/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-202108124527.pdf>>.

Vähäsarja, Milia, 2019: *Kasta tärning och rör på dig – Hur läromaterial stöder användning av fysisk aktivitet på svensklektioner* [online]. Pro gradu-avhandling. Uleåborgs universitet. [Citerat 20.10.2021]. Tillgänglig: <<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201911143083.pdf>>.

World Health Organization, 2020: *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* [online]. [Citerat 8.10.2021]. Tillgänglig: <<file:///C:/Users/johan/AppData/Local/Temp/9789240015128-eng.pdf>>.

Öystilä, Satu, 2003: *Toiminnallisen opetuksen perustan rakentajia – John Dewey, Kurt Lewin, Jacob Levy Moreno, David Kolb ja Jack Mezirow. I: Yliopistopedagogiikkaa kehittämässä – kokeiluja ja kokemuksia*, red. av Esa Poikela & Satu Öystilä. Tammerfors: Tampere University Press. S. 27–76.

## Toiminnallinen opetus vuosiluokilla 7-9

Olen Johanna, 23 vuotta ja opiskelen ruotsin ja saksan kielen opettajaksi viidettä vuotta Oulun yliopistossa. Kirjoitan pro gradu -tutkielmaani aiheesta toiminnallinen opetus vuosiluokilla 7-9. Olen kiinnostunut käyttämään toiminnallisia opetusmenetelmiä tulevaisuuden työssäni.

Toiminnallisuus voidaan määritellä monin tavoin, mutta sillä tarkoitetaan muun muassa

- oppilaan aktiivista toimimista ja ajattelemista oppimisprosessin aikana
- fyysisen aktiivisuuden käyttämistä oppimisessa
- oppimista toiminnasta saatavien kokemusten ja elämysten kautta.

Tutkimuksessani keskitytään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta lisääviin toiminnallisiin työskentelytapoihin. Tällaisia työtapoja ovat esimerkiksi erilaiset pelit, leikit ja ryhmätyöt, jotka vaativat oppilailta fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta on helppo lisätä oppitunneille esimerkiksi pyytämällä oppilaita hakemaan monisteet luokan edestä tai pitämällä taukojumppia.

Tällä tutkimuksella haluan kerätä opettajien vinkkejä toiminnallisiin työtapoihin oppitunneille. Lähetän tämän kyselyn ruotsin ja terveystiedon opettajille, jotta voin vertailla kielenopetuksen ja reaaliaineen opetuksen toiminnallistamista. Kyselyyn vastataan anonymisti, ja kerätyt vastaukset käsitellään ja analysoidaan luottamuksellisesti. Vastaukset hävitetään vuoden päästä tutkielman valmistumisesta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta olisin erittäin kiitollinen, jos teillä olisi hetki aikaa kyselyn huolelliseen täyttämiseen. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa arviolta 10-15 minuuttia. Tutkielmallani haluan jakaa vinkkejä myös muille opettajille, jotta opetuksen toiminnallistamisesta tulisi entistäkin helpompaa. Haluammehan yhdessä lisätä oppilaiden hyvinvointia ja jaksamista! Kiitos yhteistyöstä!

Jos sinulla on kysyttävää tutkielmaan liittyen, ota rohkeasti yhteyttä minuun sähköpostilla johanna.liikanen@student oulu.fi.

Next



## Toiminnallinen opetus vuosiluokilla 7-9

### 1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu

### 2. Opetan

- Ruotsia
- Terveystietoa

### 3. Opetan

7. luokkalaisia
8. luokkalaisia
9. luokkalaisia

### 4. Olen toiminut opettajana

- 0-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- yli 10 vuotta

Previous

Next



## Toiminnallinen opetus vuosiluokilla 7-9

### 5. Kuinka usein käytät toiminnallisia menetelmiä oppitunneillasi?

- 1-2 kertaa jokaisen oppitunnin aikana
- Useammin kuin 2 kertaa oppitunnin aikana
- Joka toinen oppitunti tai harvemmin
- En koskaan, miksi?

### 6. Missä tilanteissa käytät toiminnallisia menetelmiä?

- Uuteen asiaan virittäytymisessä
- Sanojen/käsitteiden harjoittelussa
- Kirjallisissa harjoituksissa
- Suullisissa harjoituksissa
- Kuunteluharjoituksissa
- Kieliopin opetuksessa/harjoittelussa
- Tehtävien tarkistuksessa
- Kertaamisessa
- Ryhmätöiden teossa
- Mielipiteen kysymisessä
- Muissa, missä?

7. Anna mahdollisimman monta esimerkkiä käyttämistäsi toiminnallisista työtavoista eri tilanteissa (ks. kysymys 6).

8. Millä muilla keinoilla lisäät fyysistä aktiivisuutta oppitunneillesi (esim. istumisen tauottaminen, vastaaminen liikkeen avulla, työskentelypaikan vaihtaminen...)?

9. Käytän opetuksessa apuna

- |  |                      |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Pelejä, mitä?             | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Leikkejä, mitä?           | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mobiilisovelluksia, mitä? | <input type="text"/> |

Previous

Next



## Toiminnallinen opetus vuosiluokilla 7-9

10. Mitä vaikutuksia toiminnallisilla työtavoilla on (esim. oppimiseen, työrauhaan tai oppilaiden motivaatioon)?

11. Muita vinkkejä toiminnallisuuden lisäämiseen oppitunneille.

Previous

Submit

