



Uppdragsgivare: Sollentuna kommun
Projektledare: Anja Noack och Cecilia Johansson
Projektbeteckning: Hälsa och läsning – flickor och pojkar
Version: 1

2006-12-01

Sida 1 av 31

Dnr.

Slutrapport
för
Hälsa och läsning
- flickor och pojkar
ett projekt om att möta olika behov
i skolan

Sammanfattning

Vi har genomfört ett projekt i svenska och hälsa i en 6:a på Helenelundsskolan. Under tio veckor undervisades pojkarna i reflekterande läsning av sin svensklärare medan flickorna undervisades i hälsa av hälsopedagogen. Efter 10 veckor bytte vi halvklasser. Nu fick flickorna läsa och pojkarna ha hälsa.

Projektmålen i svenska har varit att utveckla metoder för att stimulera pojkars läsning, förbättra flickors självkänsla och studera om könsuppdelade grupper förbättrar kunskaper i läsning. Läsningen i den lilla gruppen ökade elevernas trygghet och gjorde dem till säkrare läsare. Alla har läst och förstått böcker på nivå 18b i läsutvecklingsschemat så projektet givit dem bättre förutsättningar för att bli goda läsare under högstadietiden

Projektmål för hälsan har varit att stärka elevernas självkänsla och därigenom öka deras möjligheter att nå strävansmålen i skolan samt öka elevernas fysiska och psykiska hälsa. I utvärderingen skrev några av flickorna att deras självkänsla hade förbättrats och några skrev att de visste hur man kunde påverka sin självkänsla. Hos vissa flickor såg jag en markant skillnad på hur pass mycket de pratade i början av projektet jämfört med i slutet. Pojkarna tyckte att de lärde sig sådana saker som att äta bra mat, att sova ordentligt och att inte röka, men de nämner inte något om självkänsla i utvärderingen.

1 Bakgrund

Under våren 2008 fick Helenelundsskolan i Sollentuna möjlighet att söka pengar till projekt inom kommunens särskilda satsning för ökad måluppfyllelse. Vi sökte pengar för ett gemensamt projekt inom svenska och hälsa.

Under senare år har man uppmärksammat att flickor genomsnittligt har bättre resultat och högre betyg än pojkar i skolan. Trots detta mår flickorna sämre än pojkarna i skolan. I en skola som ska vara jämlik blir detta ett problem. Inom ramen för detta projekt ville vi arbeta med att utjämna skillnaderna genom att fokusera på pojkars läsning och flickornas hälsa.

Projektet organiserades på så vis att en vanlig svensklektion i en 6:delades upp i halvklasser med pojkar och flickor för sig under sammanlagt 20 veckor. Under de första tio veckorna undervisades pojkarna i reflekterande läsning av sin svensklärare medan flickorna undervisades i hälsa av hälsopedagogen.. Efter 10 veckor bytte vi halvklasser. Nu fick flickorna läsa och pojkarna ha hälsa.

Svenska

Innan projektet startade läste Cecilia in sig på hur forskningen förklarar pojkarnas sämre skolresultat. En förklaring visade sig vara det motstånd till läsning som många pojkar har. Gunilla Molloy beskriver läsmotståndet mycket bra i *"När pojkar läser och skriver"* (2007). Hon presenterar också metoder för hur man kan arbeta med just pojkars läsning som vi har haft användning för.

Det hade också varit intressant att se om pojkarnas beskrivning av sina attityder till läsning också överensstämmer med deras faktiska läsning. Attityder till läsning blir kanske en del av pojkarnas, och för den delen flickornas konstruktion av könsidentitet. Helen Jösok Gamso diskuterar frågan när det gäller IT-kompetens i artikeln "Flickor kommunicerar via datorn och pojkar spelar dataspel och blir dataexperter. Stämmer den föreställningen?" i *Pedagogiskt magasin* 1. 2009. Det visar sig att pojkarna upplevde sig som mycket mer kompetenta än vad de faktiskt var medan det motsatta förhållandet gällde för flickor. Vad beträffar läsning kan man tänka sig att pojkarna läser mer och kan mer än vad de har lust att visa upp.

Hälsa

Enligt många studier och artiklar mår ungdomar idag allt sämre. Det är särskilt ohälsan bland flickorna som ökar. Många flickor känner sig stressade och oroliga av olika krav; kravet att vara duktig i skolan och få bra betyg, kravet att vara en bra kompis i alla lägen, krav hemifrån och så vidare. *Elevhälsan* 2008-08-20, hämtad 2009-03-30 <http://www.elevhalsan.se/cldoc/1840.htm> Vi själva ser också att stressen ökar hos eleverna, särskilt när betygen blir allt viktigare för dem.

Många unga och framför allt flickor har dålig självkänsla och har svårt att säga ifrån och visa vad de egentligen känner och vill. I många klasser får de också mindre utrymme, eftersom pojkarna tar stor plats och tid i anspråk. Men de finns även pojkar som är tysta och osäkra. Sämre självkänsla kan leda till sämre psykisk hälsa och sämre resultat i skolan. Därför är det viktigt att redan i en tidig ålder jobba med att stärka självkänsla och självförtroende.

Hälsa blir allt mer en klassfråga. De som har det sämre ställt, både socialt och ekonomiskt, har i genomsnitt sämre hälsa än de som har det bättre ställt. Och klyftorna ökar. I skolan möter vi barn och ungdomar ur alla samhällsklasser och vår uppgift är att skapa goda förutsättningar för alla barn. Därför borde det vara skolans uppgift, att lära eleverna hur de kan påverka sin hälsa genom olika val.

Ett av projektets syften var att minska skillnaderna i hälsa. Därför arbetade Anja med hälsa både bland pojkar och flickor, men på lite

olika sätt. Utgångspunkten var att arbeta ganska lika, oberoende på kön, men ganska snart visade det sig, att pojkarna inte var mogna för att diskutera på samma sätt som flickorna.

2 Projektgenomförande

Svenska

Vi valde att arbeta med den 6:a som Cecilia där var handledare vilket underlättade kontakter med föräldrar etc. Klassen var ny för oss båda.

Under höstterminen delades klassen upp i 11 pojkar respektive 14 flickor under en svensklektion i veckan. Cecilia började med att undervisa pojkarna i reflekterande läsning. Vi läste två böcker, *Alex Dogboy* av Monika Zaak och *Tillsammans* av Denise Rudberg. Pojkarna fick läsläxa och sedan fick de diskutera och göra skrivuppgifter under nästföljande lektion. Samma lektionsupplägg gällde för flickorna under de nästföljande 10 måndagarna.

Metoder

En orsak till att pojkar undviker läsning är enligt Gunilla Molloy att de inte tycker att de kan.(Molloy, a.a. kap 1). De vet inte hur de ska ställa och besvara olika frågor. Ett av Cecilias mål var därför att var att eleverna skulle lära sig metoder som de skulle ha nytta av senare i sina litteraturstudier på högstadiet. En genomgående uppgift var "Text och tanke" där eleven väljer ett citat som han sedan kommenterar. Uppgifterna gjordes skriftligt, men pojkarna fick läsa upp sina citat och vi diskuterade dem tillsammans. Eleverna fick också frågor av reflekterande karaktär

Bokval – empati, äventyr och relationer

Alex Dogboy handlar om ett gatubarn i Honduras som tar hand om en hundvalp, Emmy" och sedan får han ytterligare en hund. Pojken råkar ut för mängder av spännande äventyr. Han överlever exempelvis en orkan och tillfångatas av både polis och skrupelfria organförsäljare. *Alex Dogboy* valdes med hänsyn till pojkarna. Cecilia ville att pojkarna skulle få syn på sin egen förmåga till empati och inlevelse. Gunilla Molloy diskuterar empatins betydelse för att få ett tryggt klassrumsklimat där alla kan ta plats. Hon pekar också på pojkars ovilja att visa sin empatiska förmåga i klassen (Molloy a.a. s 52 f.f.) .

Tillsammans valdes för både flickor och pojkars skull. Främst för att väcka elevernas läslust. Boken handlar om tre ungdomar, en flicka och två pojkar med olika bakgrund som träffas och blir vänner under

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 5 av 31

en sommar i Stockholm, en modern Kalle Blomkvist med både kärlek och äventyr.

Båda böckerna ligger på nivå 18b i Bo Sundblads läsutvecklingschema (Allard, Rudqvist, Sundblad, Nya Lusboken en bok om läsutveckling. 2002). Att samtliga elever kan läsa, förstå och tänka kring böcker på nivå 18b i 6:an är en utmärkt grund att stå för att kunna nå strävansmålen i svenska.

Bara pojkar i klassen

Gruppen bestod av 12 pojkar. Och eftersom de precis kommit upp till högstadiet var de nya både för mig och för varandra. När vi under den första lektionen diskuterade projektet så tyckte alla pojkar att det var ganska roligt att läsa. Alla förstod också att detta var en färdighet som man behövde i skolan. Men de flesta menade att de redan klarade detta fint utan någon extra träning. Många av pojkarna förklarade att de inte läste så mycket på fritiden eftersom de hade många andra aktiviteter, främst olika sporter, som de måste hinna med. De hade också svårt att förstå poängen med att dela in klassen i pojkar och flickor. Och blotta tanken på att de skulle vara "sämre" på någonting än flickorna irriterade dem.

I början var jag var böjd att hålla med pojkarna. Idén att undervisa dem för sig, kändes inte helt lyckad. Pojkarna var väldigt fokuserade på varandra, några störde och de hade svårt att ta uppgifterna på allvar. Det krävdes en styrd undervisning för att pojkarna skulle få arbetsro. Jag hade tänkt ha gruppdiskussioner men det fungerade bättre med diskussion i hela klassen. Då kunde jag också ha pojkarna utspridda i klassrummet så att de inte störde varandra under skrivuppgifterna.

Men det fanns också stora fördelar med pojkklassen. Jag fick snabbt en mycket bra bild av pojkarnas intresse och förmåga. Speciellt tacksamt var det att jag fick syn på de pojkar som hade ett läsintresse men där förmågan och bristande självförtroende satte gränser. Detta anser också Gunilla Molloy som den vanligaste orsaken till Pojkarnas läsmotstånd. De vill inte misslyckas inför andra. En intressant iakttagelse var att den pojke som hade bäst läsförståelse i klassen inte gärna visade det. Han svarade inte på frågor frivilligt och störde sina kamrater så fort han fick chansen. Han läste böckerna och gjorde sina uppgifter men inte mer. Detta gav ett utrymme åt den stora "mellangruppen". Pojkar som normalt inte tar så stort utrymme i klassrummet fick mycket plats och uppmuntran vilket påverkade deras resultat och arbetsklimatet i klassen.

Även om gruppen var lite rörig så kändes den trygg. Alla vågade läsa upp vad de hade skrivit och de kommenterade varandras uppgifter på ett oftast seriöst sätt. De delade också gärna med sig av egna

erfarenheter som de kunde koppla till läsningen och uppgifterna. Och som text och tankeuppgiften visar nedan så var pojkarna väldigt empatiska och personliga i sina svar. De tyckte generellt att Alex Dogboy var jättesorglig och hemsk.

Pojkarnas läsning av Alex Dogboy

Alla pojkar i klassen skrev loggböcker som visade att de läste och förstod innehållet i Alex Dogboy.

Genomgången visar att alla pojkar i klassen läste och förstod innehållet i boken. Alla kunde också tänka och ha åsikter om innehållet. De har inte heller några problem med att vara personliga eller uttrycka känslor och empati. De säkraste pojkarna visade däremot inte gärna upp sina förmågor. De lade sig på samma nivå som kamraterna. Det kan alltså ligga något i antagandet att pojkar medvetet underpresterar som en del av en attityd.

Två pojkar hade aldrig tidigare läst en bok som var så här pass svår men just dessa pojkar blev väldigt förtjusta i Alex och hans hundar så de läste boken av ren vilja. Enligt den ena pojkens föräldrar så var det första gången som pojken pratade om en bok hemma och ville läsa mer. Han fortsatte av bara farten att läsa den andra boken om Alex, Alex och den tredje kärleken. Dessa pojkar hade också problem med skrivandet. Den ena är dyslektiker och den andra tycker att det är kämpigt att skriva.

Jag har valt ut ett par av pojkarnas egna citat och deras tankar kring dem som exempel. Citaten står inom citattecken och kommentarerna i kursiv

"Jag älskar dig" *Om jag var Alex skulle jag bli glad och lycklig. Och jag skulle stanna hos fru Letti.*

"En flicka klädd i kort och knallröd klänning kom gående över den sotiga slätten tillsammans med en hel flock hundar" *En lycklig flicka.*

"Efter några dagar hittade man Oscar och José Louis. Dom låg mycket riktigt i sockerrörsfältet. Nakna fruktansvärt torterade." *Tanke: Läskigt och ett livsfarligt land där gatubarn blir skjutna och torterade och ingen bryr sig om det.*

"Han skulle ju inte tänka på sin djävla idiotmamma." *Han kan inte sluta tänka på hans mamma som har svikit honom när han stack till USA. Han känner sig ledsen för att han saknar sin mamma så mycket.*

"Han lyfte upp henne, log och gav henne en puss på den fuktiga nosen. *Här förändrades hela boken. Han fick en hund som han alltid velat ha. Och han blev jättelycklig. Det ändrar berättelsen för mig*

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 7 av 31

också för det blir roligare om han inte blir ensam hela tiden. Och det blir roligare att läsa också.

Flickornas läsning av Alex Dogboy

Läsningen med flickorna skilde sig lite från den med pojkarna. Dels fick de lite andra uppgifter, och vissa uppgifter tog vi muntligt. Men metoden text och tanke lärde sig flickorna också. Flickorna uppskattade *Tillsammans* mer än *Alex Dogboy*, men för att svaren ska gå att jämföra så kommer även deras exempel från Alex Dogboy. Precis som med pojkarna började vi med att prata om projektet. Flickorna hade en mycket mer positiv syn på läsning. Flera flickor uppgav att läsning var deras stora fritidsintresse. Flickorna var också väldigt nöjda med att vara uppdelade i en flickgrupp. Att läsning var viktigt var alla införstådda med.

Om pojkarna förväntade sig att jag skulle styra upp lektionerna så hade flickorna en helt annan attityd. De skulle klara allt själva. Ett exempel är att under den första lektionen med pojkarna läste jag ett par kapitel av boken högt. Alla pojkar satt snällt och lyssnade och jag hade gärna fått fortsätta läsa hela lektionen. Men när jag skulle börja på samma sätt med flickorna så frågade ett par om de kunde få gå ut och läsa själva, aningslöst tillät jag det. Svisch, så hade alla flickor utom två lämnat klassrummet. De hade nämligen fått en läsläxa till nästa lektion och nu gällde det att hinna med den på lektionen. Detta blev givetvis en bra utgångspunkt för en diskussion med flickorna om stress och varför de stressar så mycket mer än pojkarna. Vi pratade också om begreppet "Good enough". Trots detta hade tre flickor läst ut hela boken till nästa lektion istället för att bara göra sin läxa. Om pojkarna konstruerar sin könsidentitet med hjälp av attityder till läsning så gör flickorna det, kanske, genom att vara duktiga.

Flickorna visar precis som pojkarna att de kan läsa, förstå och tänka kring böckerna. Flickorna lyfter fram det positiva och äventyren på ett annat sätt än pojkarna. Majoriteten av flickorna utgjorde precis som hos pojkarna en stabil mellangrupp väl på LUS 18b. Alla här tog också mycket utrymme. Ett par flickor är så pass avancerade läsare att de närmar sig ett tolkande och analytiskt förhållningssätt till böckerna. Dessa flickor tog mycket plats i gruppen till skillnad från de mest läsvana pojkarna.

En flicka låg på gränsen till att klara 18b och medan pojkarna i den kategorin gick in för sin läsning och deltog i diskussioner så höll flickan en betydligt lägre profil i flickklassen. Det var inte lätt att få ordet och, även om miljön kändes trygg, så hade majoriteten av flickorna lagt diskussionen på en viss nivå. Flickorna tycker undantagslöst att halvklass är en mycket bra idé. De allra flesta nämner att det är speciellt bra att vara indelade i pojkar och flickor

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 8 av 31

eftersom det blir lugnare då. Alla tyckte också att läsning var en bra idé. Vissa hade dock, precis som pojkarna, synpunkter på mitt bokval.

Exempel på flickornas Text och tanke

Nedan följer några text och tankeuppgifter ur flickornas skrivböcker. Flickorna har oftare än pojkarna tagit fasta på det positiva som händer Alex.

"Det gamla paret hade inte TV, deras radio hade gått sönder och det var långt till närmaste ganne, därför hörde de inte varningen som gick över landet den morgonen /../" *Jag tänker att orkanen kommer att döda dem och jag tycker att de borde ha lagat sin radio.*

"På eftermiddagen stannade en vit och bucklig taxi utanför fru Lettis stånd och ut klev en skrattande taxichaufför med en brun och vitfläckig valp i famnen. Efter skuttade Emmy." *Jag tycker att Alex borde känna sig överlycklig. Om jag var Alex skulle jag vara väldigt förvånad att hundarna kom tillbaka.*

"Han gick tillbaka till barnhemmet. Många pojkar som sov i samma rum var ilska och höghjudda och en del av dem var han livrädd för." *Jag tycker synd om Alex. Han känner sig rädd men jag skulle känna mig ensam och ynkelig, och förstås rädd.*

"Hon sade aldrig att hon ville ha mitt fotografi. Det vara bara något jag hittade på för jag ville att det skulle vara så. Jag bryr mig inte om henne mer. Jag skiter i min mamma /.../ Jag har en mamma här. Jag har flera mammor förresten. Fru Leti och Rosa är mina mammor." *Jag skulle vara helt krossad för att min mamma inte brydde sig om mig och inte ville att jag skulle komma. Men ändå ganska lycklig för att det var ju så många andra som brydde sig om honom och älskade honom som hans mamma skulle ha gjort.*

"Veckorna efter mötet med Alicia levde Dogboy i ett rus och det var inte ett rus skapat av lim eller marijuana eller kokain utan ett riktigt äkta glädjerus." *Det måste vara härligt att känna på det sättet utan knark eller lim för första gången (?). Han är jätteglad att han har träffat Alicia. Jag valde det här citatet för att jag tyckte det var vackert.*

"Dogboy reste sig upp och kastade en pinne som alla tre hundarna lyckligt rusade efter lyckligt skällande" *Nu är allt elände över tänker jag på när man läst detta. Boken är nu slut och allt är bra med Dogboy och de tre hundarna.*

Hälsa - Flickor

Anja började att arbeta med flickorna och det gick lätt att skapa en god gruppkänsla och flickorna var diskussionsvilliga. De var även

öppna och hade lätt för att uttrycka tankar, känslor och de hade många åsikter.

Genom hela arbetet med hälsa har självkänsla och självförtroende löpt som en röd tråd. Varje lektion har haft ett tema, alla kopplade till hälsa. Vissa lektioner har varit praktiska med samarbetsövningar eller värderingsövningar. Andra lektioner har varit med teoretiskt inriktade med föreläsning och reflektionsövningar. Vid några tillfällen har eleverna fått hemuppgifter.

1. Vad innebär hälsa för dig? + kompismassage

- Eleverna får fundera på vad de mår bra respektive mindre bra av samt

vad hälsa är för dem.

- Prova på att ge och få kompismassage

Övningar: - Hälsoträdet: sömn, motion, mat, vänner, trygghet

- Pausmassage

2. Samarbetsövningar + reflektion

Ett syfte med samarbetsövningarna är att gruppmedlemmarna ska blir öppna, tillåtande och hjälpsamma mot varandra. Det blir sedan en bra grund för det fortsatta arbetet.

Övningar: - Samarbetsövningar ute: alla blir lyfta genom ringen, stocken, knuten

3. Mat och hälsa

- Vad är bra mat?

- Varför ska man äta och vad händer när man inte äter?

- Kroppen är en energislukande motor – hur funkar den?

Övningar: Vad äter du under en dag?

4. Självkänsla

- Vad är självkänsla och hur kan man förbättra den?

Övningar: - Feedback - Du är bra, Jag är bra som jag är, Glada boken

5. Självkänsla och utseende

- Utseendefixering: Vem bestämmer vad som är snyggt och modernt? Hur ser vi ut och hur ser

fotomodeller ut?

Övningar: - Hur behandlas tjejer i media?

- Är smal = snygg?

- Hur påverkas vi av omgivningen?

6. Argumentation

Hur argumenterar man för sin sak och hur gör man sig hörd?

- Övningar:**
- Det jag har att säga är viktigt!
 - Jag kan mest om det jag vill säga
 - Tala tydligt och hörbart

7. Kompistryck och kompisar

- Är det svårt att stå emot kompisar eller gör man som man själv vill?
- Min och din kompis
- Vem blir populär och varför?

- Övningar:**
- Hur är en bra kompis?
 - Varför blir vissa populära?

8. Tobak (eller vid behov gång till förfogande)

- Vad är tobak och vad händer i kroppen när man röker?
- Vem börjar röka och varför?

Övningar: 4-hörnövnningar/värderingsövningar

9. Samarbetsövningar + reflektion

Blev det annorlunda samarbete nu än i början av kursen?

Övningar: - Stocken, memory, triangeln

10. Feedbackövningar och utvärdering

- Du är bra som du är!
- Jag är bra!
- Vad var bra/mindre bra?

Generellt tyckte flickorna att allt vi diskuterade var intressant, även om vissa saker väckte mer engagemang och diskussionsvilja. I början var några flickor ganska tysta, men allt eftersom deltog även de mer i diskussionerna och jag tror att särskilt de mer tysta flickorna uppskattade den könsindelade gruppen.

Många flickor var ganska intresserade när vi diskuterade mat och hälsa och de förstod att de själva kan påverka sin ork och koncentration genom att äta bra. Jag blev förvånad över att många har relativt stor kunskap om bra mat.

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 11 av 31

Gången som handlade om självkänsla och självförtroende var ganska praktiskt inriktad med olika övningar. Bland annat fick flickorna ge varandra positiv feedback och själva fundera på vad de var bra på. Denna gång låg som grund för mycket av det vi diskuterade resterande gångerna eftersom självkänsla fanns som en röd tråd genom hela projektet.

Några flickor tyckte att det var bra och viktigt att vi tog upp utseendefixering och hur vi ser på oss själva och andra. Trots att de blir påverkade av media och kompisar, tycker många flickor att insidan är viktigast och att utseendet egentligen inte spelar så stor roll.

Flickorna var duktiga på att argumentera, men tyckte att det ibland kan vara svårt att göra sig hörda. Vi tog upp olika saker som man kan tänka på när man ska presentera något och känner sig lite nervös eller hur man gör sin röst hörd. De fick prova lite olika övningar, som gick ut på att prata med olika personer som lyssnade intresserat eller nonchalerade dem och hur det kändes.

Kompisar är jätteviktigt för flickorna och de flesta tyckte att det var viktigt att ha många kompisar och de gjorde skillnad mellan bästis och kompis. Många kompisar gjorde de mindre sårbara än om man bara hade någon enstaka bästis. En kompis var *en kompis*, någon man kände ganska bra, till exempel någon i klassen. En bästis var något mycket mer. Det var betydelsefullt att kompisarna var snälla och roliga och bästisarna var det viktigt att man hade förtroende för.

Gången då vi jobbade med tobak inleddes med en kort föreläsning om vad tobak och cigaretter innehåller samt hur tobaksrökning och snusning påverkar kroppen. Jag tror att många av flickorna blev avskräckta och äcklade av detta. Vi fortsatte med olika värderingsövningar om varför man börjar röka. Flickorna var väldigt aktiva och hade många åsikter. I utvärderingen skrev de att de tyckte att värderingsövningarna var roliga. Självt upplever jag det som ett bra sätt att jobba med dessa frågor.

Samarbetsövningarna funkade bra och alla var delaktiga, även om några tog mer initiativ än andra. Flickorna var dock överens om att de löste problemen bättre utan killar än med.

Hälsa - Pojkar

Intentionen med pojkarnas hälsoarbete var, att ha ungefär samma upplägg som med flickorna. Ganska snart visade det sig att det inte fungerade så bra. Pojkarna var inte riktigt mogna för att diskutera saker som självkänsla, roller, vem som blir populär på samma sätt som flickorna. För dem var det viktigt att hävda sig och hålla koll på varandra. Det var en ganska tydlig hierarki i gruppen, där några var

coola som de andra såg upp till, och några var mindre synliga eller försökte göra sig synliga utan framgång.

Det var svårt att få dem att öppna sig. Jag tror, att jag hade behövt mer tid med dem. Det var svårt för mig, att skapa en trygg och god relation till dem, eftersom de var så upptagna med att göra och säga rätt saker gentemot varandra. Jag försökte trots allt ha samma tema vid de olika träffarna, även om upplägget blev lite annorlunda. Eftersom jag fick jobba ganska hårt på att försöka skapa en god stämning i gruppen, stuvade jag om i planeringen lite. Jag redovisar inte träffarnas innehåll en gång till nedan, utan hänvisar till det som redovisats ovan angående projektgenomförande.

1. Vad innebär hälsa för dig? + kompismassage

2. Samarbetsövningar + reflektion

3. Kompistryck och kompisar

4. Självkänsla

5. Mat och hälsa

6. Argumentation

7. Tobak

8. Samarbetsövningar + reflektion

9. Utvärdering och fika

Med pojkarna jobbade jag en gång färre. Det gick bort mycket tid i och med sportlov, friluftsdag med mera. Jag valde att ta bort en gång som handla om självkänsla, eftersom jag ansåg att det var svårt att diskutera sådana saker som utseende, mode och ideal med pojkarna. De tog inte sådana diskussioner på allvar, utan flamsade mest.

Eftersom det inte var någon trygg stämning i gruppen och pojkarna var väldigt okoncentrerade, pratade jag med en av deras handledare om vad han tyckte att pojkarna kanske behövde för att känna sig mer trygga i gruppen och därigenom mer öppna. Vi kom fram till att jobba med vad kompisar betyder och hur man påverkar varandra i en grupp, var bra områden att jobba med. Jag tycker att denna träff, var den gången som pojkarna tordes säga mer vad det tyckte och tänkte. Några erkände att de inte var samma personer när de var ensamma med någon kompis, då kunde de slappna av mer och vara sig själva. Någon tyckte att hans bästa kompis förstod och kände honom så väl, att med honom kunde han tala om allt. Då kände han sig lugn och avslappnad och behövde inte var kaxig och cool. Några tyckte å andra sidan att de var samma personer oavsett vem de var med.

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 13 av 31

Pojkarna tyckte att samarbetsövningarna var roligast, särskilt när vi var ute. Pojkarna var mycket stökiga och hade svårt att lyssna. Jag fick förklara övningarna flera gånger, innan de förstod. De genomförde övningarna bra, även om de mest såg det som en tävling. De var dock schyssta mot varandra och hejade på. Om någon var långsam eller sinkade grupper, gav de inte några tråkiga kommentarer.

När vi pratade om självkänsla och självförtroende, hade pojkarna svårt att förstå skillnaden mellan dessa två begrepp. Eftersom de är ganska prestationsinriktade och tyckte att den som är duktig, är något, så tyckte de att självförtroendet var viktigt. Självkänslan fick man på köpet om man var duktig. Det fann tyvärr inte någon större mening med att diskutera detta och att ge varandra positiv feedback var svårt.

Jag upplevde det som att tillfällena när vi pratade om mat och tobak, var de som intresserade pojkarna mest. Det var något konkret och handfast. Särskilt när det gällde tobak och rökning, hade de många frågor och blev nog ganska avskräckta. Enligt utvärderingen verkar kunskapen om rökning ha gett mest bestående effekter. På frågan: Tror du att killgruppens arbete har påverkat dig? Om ja, på vilket sätt i så fall? svarade några att de aldrig kommer att börja röka.

När vi pratade om argumentation och konsten att göra sig hörd, insåg jag att det var mer meningsfullt att inrikta sig på, att det är viktigt att lyssna på andra och att släppa fram andras åsikter och idéer. De flesta av pojkarna hade inte svårt att göra sig hörda. De som var tysta och ogärna kom med kommentarer av sig själva, tyckte inte heller att det var svårt att göra sig hörd och sedd, vilket jag tyckte var intressant.

3 Måluppfyllelse

3.1 Uppnådda projektmål

Svenska

Vad beträffar målet att utveckla metoder som stimulerar pojkars läsning så har Cecilia tagit fasta på Gunilla Molloy's tankar om att negativa attityder ofta beror på osäkerhet. (Molloy a.a.) Vi har noga gått igenom hur man besvarar frågor och hur man väljer citat som man kommenterar så att de ska känna sig säkra på metoden. Just citattekniken har fungerat bra. De kan lösa uppgiften på ett bra sätt utan att egentligen behöva skriva så långt. Muntliga diskussioner under Cecilias ledning fungerade också bra.

Cecilia har också försökt välja uppgifter som engagerar, inom domäner som pojkarna behärskar (Molloy a.a. kap 2). Ett enkelt

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 14 av 31

exempel är att de fick beskriva sin favoritattraktion på Gröna Lund när de läste Tillsammans. Gröna Lund är någonting som alla 12 åriga barn i Stockholm behärskar. De både ritade och beskrev attraktionerna noggrant. Sammanfattningsvis så har bokvalet och läsningen i den lilla gruppen ökat elevernas trygghet och gjort dem till säkrare läsare. så oavsett attityder så har projektet givit eleverna bättre förutsättningar att bli goda läsare under högstadietiden.

Vad beträffar det andra projekt målet att studera om könsuppdelade grupper i läsundervisningen förbättrar elevernas kunskaper så sätter projektets begränsade omfång gränser, men många tankar har ändå dykt upp under genomförandet.

För pojkarna blev en effekt av könsuppdelade grupper att undervisningen blev mer strukturerad och styrd. De blev utplacerade i klassrummet och diskussionerna leddes av mig. Diskussionerna blev dock mycket bra och vi utgick alltid ifrån pojkarnas egna texter och reflektioner. Alla pojkar deltog i samtalen.

Vissa pojkars negativa attityder till läsning blev synliga men det var alltså inte de osäkra pojkarna utan tvärtom några med bra läsförståelse som störde mest. Dessa pojkar dominerade inte gruppen. De försökte snarare göra intryck på några populära pojkar som faktiskt hade en positiv attityd både till läsningen och till vårt arbete i klassrummet. Pojkarna visar också prov på en stor förmåga till inlevelse och empati. De engageras verkligen av Alex Dogboys öde. Detta syns fr.a. i deras val av citat men det framkom också ofta i samtalen i klassen.

En intressant skillnad mot flickorna är att ingen pojke framhöll könsuppdelningen som något positivt i sin utvärdering (se nedan kap. 4). Mitt intryck är att pojkarna hamnade i ett stressigt beteende som det inte riktigt kunde styra själva och som de uppenbarligen inte trivdes med. Med flickor i klassen kan pojkarna slappna av medan flickorna blir däremot känner sig mer stressade.

Flickorna var mycket positiva både till läsningen och till "flickklassen". De kände sig mer frimodiga och avspända. De diskuterade gärna och de störde inte varandra. Däremot hade de åsikter om både bokval och uppgifter. De ville upprätta ett "kontrakt" som gick ut på att så länge de läste och gjorde sina uppgifter så skulle de få välja hur och var detta skulle ske. Den flicka som hade svårast med sin läsning hade svårt att ta plats i gruppen men hon svarade på frågor och i utvärderingen upplevde även hon att det var bra med bara flickor i gruppen. Flickorna skriver i allmänhet längre svar än pojkarna. Men i stort sett ligger flickor och pojkar på samma nivå.

Flickorna valde citat ur *Alex Dogboy* som fasta på det positiva som hände honom. Flickorna uppehöll sig inte särskilt mycket vid Alex

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 15 av 31

sorgliga liv under lektionerna heller. Detta beror möjligen på min undervisning. Jag fokuserade helt enkelt mer på empati i pojkgruppen. Men en mer spännande tolkning är att i en flickgrupp finns det plats också för det som Gunilla Molloy påpekar är typiskt för pojkar, nämligen faktatexter och texter där det händer mycket. (a.a. s 110.) Att vara personliga och skriva om känslor verkade flickorna tycka var lite tråkigt. De passade på att ta över pojkarnas domäner och de trivdes uppenbarligen med det.

Sammanfattningsvis är en uppdelning efter kön en intressant tanke som kan underlätta inläring. Men man bör nog vara klar över vad man vill åstadkomma. Flickorna upplever det mycket positivt att "slippa" pojkarna. De slappnar av och får ett mycket större talutrymme. Pojkarna upplever det inte lika positivt att vara utan flickorna, men de får faktiskt också ett utrymme. De kan utveckla sina empatiska sidor och både de lässvaga och de tysta pojkarna uppmärksammades och uppmuntrades på ett bra sätt.

Hälsa

Projekt mål för hälsodelen:

- stärka elevernas självkänsla och därigenom öka deras möjligheter att nå strävansmålen i skolan.
- öka elevernas fysiska och psykiska hälsa

Flickor

I utvärderingen har flickorna skrivit att de tyckte att det var roligt att jobba med hälsa och att det var många viktiga saker vi tog upp, som till exempel utseendefixeringen, vad som händer i kroppen när man röker och hur man påverkas av att äta bra och mindre bra mat. De tyckte att de lärde sig mycket. Det skriver även att de tror mer på sig själva och att de har fått kunskaper om hur de kan påverka sin självkänsla. I utvärderingen fanns en sammanfattande fråga som löd: *Tror du att tjejgruppens arbete har påverkat dig? Om ja, på vilket sätt i så fall? (Ex självförtroende, att våga prat i gruppen, gladare, tror att du är duktigt och kan)* Några citat får belysa huruvida vi har uppnått projektmålen:

"Ja, jag tror lite mer på mig själv, och att jag duger som jag är."

"Man lärde sig mycket om hur man kan påverka självförtroendet mm och det var roligt."

"Jag har kommit på saker som jag är bra på och jag har fått bättre självförtroende"

Därmed anser jag att målet att stärka elevernas självkänsla har ökat. Om de ökar deras möjligheter att nå strävansmålen får framtiden utvisa. Det är svårt att avgöra på så kort tid.

Pojkar

Trots att Anja upplevde pojkarna som ganska stökiga och okoncentrerade verkade det som de hade lärt sig en hel del under hälsoarbetet. I utvärderingen svarade de väldigt annorlunda jämfört med flickorna. De fokuserade mer på vad de hade lärt sig rent kunskapsmässigt, och inte känslomässigt. Pojkarnas svar var korta och inte speciellt uttömmande. De skrev att de tyckte att hälsoarbetet var ganska roligt, även om vissa saker var mindre roliga. Framför allt tyckte de att det var för sent på dagen (kl 14:30 – 15:30). På den sammanfattande frågan: *Tror du att killgruppens arbete har påverkat dig? Om ja, på vilket sätt i så fall?* svarade några att de nog aldrig skulle börja röka eller snusa. Någon skrev också att han tänkte mer på vad han åt och någon skrev att han skulle äta mindre godis.

Ingen av pojkarna skrev något om självkänsla eller självförtroende, och om vi ska utgå från pojkarnas svar, så har målet att öka deras självkänsla och självkänsla inte nåtts, men de skriver dock att de har lärt sig hur farligt tobaksrökning är och hur den påverkar kroppen samt vikten av att äta nyttigt, så på sikt kanske vi ändå har uppnått ett av målen; öka elevernas fysiska och psykiska hälsa.

3.2 Kvarstående aktiviteter med aktivitetsplan

Inga aktiviteter kvarstår

3.3 Bedömd uppfyllelse av effektmål

- Genom att särskilt koncentrera oss på pojkars läsning redan i år 6 vill vi att alla barn ska tycka att det är viktigt och roligt att läsa oavsett kön.
- Öka elevernas fysiska och psykiska hälsa.

Svenska

Genom att koncentrera oss på pojkars läsning ville vi att pojkarna skulle tycka att det var viktigt och roligt att läsa. Pojkarnas utvärdering visar att det målet uppfylldes Cecilia fick också syn på att pojkarnas attityder om läsning ofta är positivare än vad de ger uttryck för i klassrummet. Ytterligare en viktig effekt av projektet är att deras lärare fick en insikt om vilken nivå de olika pojkarna i klassen låg på, vilket höjer kvalitén på undervisningen framöver.

Hälsa

Enligt utvärderingen uppger många flickor att de tror mer på sig själv samt att de vet hur de kan påverka sin självkänsla. Generellt var

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 17 av 31

flickorna positiva till allt vi diskuterade och jobbade med i hälsogruppen. Jag upplever det som flickorna tog till sig det mesta på ett bra sätt. Några månader efter avslutat projekt, fick flickorna svara på några frågor angående projektet och vad de tyckte om det. På frågan; Det här kommer jag ihåg: skriver många att det är farligt att röka, att man ska äta bra för att orka, samarbetsövningarna och att vi diskuterade viktiga saker. De uppskattade mest att vi vid några tillfällen fikade och drack te; en lugn och mysig stund i skolan som annars är ganska hektiskt för eleverna.

Pojkarna svarar helt annorlunda i utvärderingen och jag blev förvånad över deras svar. Många skriver att de lärde sig en hel del, men att de tyckte att det var jobbigt att det var så pratigt och stökigt i gruppen. De skriver att det är farligt att röka och att de aldrig kommer att röka. De skriver också att de lärde sig att äta hälsosamt någon uppger att han nu äter mer frukt. Någon skriver att han äter mindre godis. En pojke skriver att han har blivit snällare. Även pojkarna fick svara på frågor några veckor efter avslutat projekt. På frågor som: "Det här kommer jag ihåg" svarar pojkarna att rökning är farligt och att man kan ska äta nyttigt och kan påverka sin ork genom att äta bra.

Det är svårt att mäta hälsa, särskilt upplevd hälsa, som får bli mätparametern i det här fallet. Eftersom både pojkarna och flickorna i utvärderingen skriver att de har lärt sig mycket om vad som påverkar hälsan, så finns förhoppningen om att de också använder sin kunskap. Om de nu och i framtiden gör hälsosammare val till exempel angående mat, har vi indirekt uppnått målen med att öka elevernas hälsa. Troligtvis har flickornas psykiska hälsa förbättrats något.

4 Erfarenheter och förslag till förbättringar av genomfört projektarbete

4.1 Metoder, processer med mera

Svenska

Alla elever fick utvärdera projektet. Pojkarnas utvärdering i svenska stämmer ganska bra med vad de tyckte redan i början av projektet. De tyckte om idén med att få läsa i halvklasser och arbeta med böckerna. Flera ansåg att de blev bättre läsare. Även om de uppskattade att få läsa i halvklass uttryckte de ingen speciell önskan om att fortsatt arbeta i en pojkgupp. Tvärtom ville två av pojkarna fortsätta i blandade halvklasser. De hade också åsikter om bokvalet. Pojkarna tyckte bäst om Alex Dogboy även om den var lite väl sorglig

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 18 av 31

och hemsk för deras smak. Här följer några exempel på pojkarnas kommentarer.

Jag tror att man blir bättre på att läsa. Jag skulle kunna läsa så här igen. Det var inte så bra böcker.

Jag tycker att vi ska fortsätta läsa fast i blandade grupper. Jag tror att man blir bättre på att läsa. Det mesta var bra.

Roligt, jag vill fortsätta det här men tråkiga böcker.

Jag vill fortsätta i halvklass men jag tycker inte att jag har blivit en bättre läsare.

Det var bra men jag tycker att det ska vara halva listan i ena gruppen. Men det var kul men jag tycker att vi skulle få rösta fram en bok.

När man läser flickornas utvärdering kan man tro att lektionerna var mycket lugna och flickorna gjorde precis som fröken sa. Så var verkligheten inte fallet. Flickorna ifrågasatte och diskuterade både bokval och uppgifter och frågan är om ljudnivån inte var högre än i killgruppen. Men flickorna njöt uppenbarligen av att ta plats och kunna diskutera på sina egna villkor utan att riskera kommentarer och störande beteende från killarna.

Jag tyckte att jobba utan killarna var super bra! Eftersom att killarna är tröga och vi tjejer supersmarta. Jag tycker att hela projektet var bra för att vi läste. Jag läser aldrig böcker bara Manga och jag tyckte att det var bra att läsa lite mer.

Jag tyckte att det var bra med halvklass. Det var roligt att läsa olika böcker man fick reda på hur det var i t.ex. Honduras och hur de hemlösa lever och så. Jag tyckte att det var väldigt roligt med böckerna.

Jag tycker att det var jättebra att ha halvklass tjejer/killar. Det var lugnt och skönt och det var lättare att diskutera i halvklass. Pratar lite mer då också. Jag tycker att det var väldigt roligt att läsa och lära sig nya sätt att arbeta med böcker på.

Bra bokval, tycker jag 😊 Jag tycker att halvklass var bra. Det var mycket tystare, det var skönt.

Bra med halvklass, det har varit lugnt. Böckerna har varit bra som vi läst och jag har lärt mig vad ett citat är.

Jag tycker att halvklass funkade jättebra! Det är bra att det är tjejer i en grupp och killar i en för att killarna skriker så mycket. Jag vet inte riktigt vad jag tyckte om läsningen men jag tycker att klassen borde få rösta vilken bok vi ska ha.

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 19 av 31

Sammanfattningsvis uppskattade alla elever oavsett kön att läsa och att arbeta i en mindre grupp.

Hälsa

Eftersom det var stor skillnad på hur flickorna och pojkarna agerade vid samma uppgifter, särskilt om sådana mjuka värden som självkänsla och kompisar. Därför beskriver jag var för sig.

Jag fick en känsla av att flickorna har ett stort behov av att diskutera och att de tyckte det var ganska skönt att slippa pojkarna. De vågade mer och kände sig mer avslappnade. Med flickorna fungerade allt bra. De gillade och var duktiga på att diskutera, även om de ibland var lite flamsiga på grund av att de var lite trötta och lektionen låg sent på dagen. De hade många åsikter och tankar och kunde stå för sina åsikter. Feedbackövningarna fungerade bra. Ibland tyckte jag att det blev lite forcerat och stressigt och vi skulle haft längre tid avsatt för vissa av diskussionerna. Det hade nog varit bra, om vissa av lektionerna hade varit lite längre, och vissa lite kortare. Det kunde jag själv kanske ha styrt och varit mer flexibel eftersom det var flickornas sista lektion på dagen.

Med pojkarna fungerade samarbetsövningarna bra, men diskussionerna och feedbackövningarna mindre bra. Där flickorna kände sig avslappnade utan pojkar, verkade det som pojkarna istället blev mer spända och avvaktande utan flickorna. För pojkarna var det viktigt att hålla koll på varandra, vara lite coola och många hade nog svårt att säga vad de egentligen tyckte. De tyckte att det var tråkigt att prata om självkänsla och om hur man kan uppmuntra varandra genom att ge positiva kommentarer och så vidare. Deras behov låg istället på att få göra saker, gärna något fysiskt, tillsammans och på så sätt utveckla empati och samarbetsförmåga. Det fanns dock pojkar som hade lite djupare tankar när vi pratade om självkänsla och sådana saker, men de hade svårt att göra sig förstådda bland sina kompisar. De fick dåligt gehör.

Det var inte någon gemytlig stämning i pojkgruppen och några hade väldigt svårt att koncentrera sig på uppgifterna. Jag tror att pojkarna inte var riktigt mogna för de områden vi diskuterade, på samma sätt som flickorna var. Med facit i hand, hade det varit bättre att ägna mycket mer tid för praktiska övningar med pojkarna, till exempel mer fysiska samarbetsövningar. I utvärderingen påpekade många av pojkarna att de hade velat ha haft fler samarbetsövningar eftersom de tyckte de var roliga. Tanken var dock att i hälsoarbetet skulle det ingå vissa saker, även om de var mindre roliga. I utvärderingen skrev pojkarna även att de tyckte att det var tråkigt att sitta och diskutera. På frågan: "Det här var mindre roligt" skriver många att det var pratigt och att det var jobbigt att lektionen var så sent. Jag upplever också

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 20 av 31

som att pojkarna var okoncentrerade mycket på grund av att det var relativt sent på dagen. Lektionstiden var kl 14:30 – 15:30.

Intressant att det var så stora och tydliga skillnader på pojkars och flickors beteenden, något som borde tas i akt när man planerar viss undervisning.

4.2 Projektorganisation, mottagare och samspel

Eftersom projektorganisationen har varit så liten så har det varit relativt enkelt att genomföra projektet som planerat. Cecilia undervisade klassen i både svenska och SO och hade därför inga problem med att bygga upp en relation till eleverna trots den korta tiden som projektet varade.

För Anja var det däremot svårare att skapa en relation och att jobba med eleverna så kort tid som en lektion i veckan under 10 veckor. Med flickorna gick det ganska snabbt att bygga upp en relation, men det var mycket svårare med pojkarna eftersom de inte öppnade sig och var ganska avvaktande.

Ytterligare en nackdel har varit att Anja inte varit med i det arbetslag som Cecilia tillhörde. Därmed fanns det lite tid som passade för möten mellan dem båda. Dessutom deltog Anja inte i arbetslagsmöten, där eleverna diskuterades. Därför gick hon kanske miste om viktigt information som gällde eleverna.

4.3 Resurser och tidplan

Projektet har anpassats efter budget och tidplan i projektansökan, men Anja erfor att tidsplanen var snålt tilltagen. Eftersom det vid många av övningarna kräver att det är en god relation mellan lärare och elever, och det var svårt att skapa en relation med pojkarna på så kort tid, hade det varit bättre med mer tid, särskilt med pojkarna. Det var även kort om tid vid några av lektionerna eftersom diskussionerna behövde mer tid och blev lite för korta, särskilt med flickorna. Med pojkarna räckte diskussionstiden till men istället blev tiden för samarbetsövningar knapp. Vid samarbetsövningarna hade pojkarna svårt att koncentrera sig och lyssna. Det tog lång tid innan de var tysta och verkligen kunde börja jobba. De tyckte dock om uppgifterna och skrev positivt om dem i utvärderingen. Alltså mer tid för diskussioner med flickorna och mer tid för samarbetsövningar och relationsskapande med pojkarna.

4.4 Framgångsfaktorer

Projektets måluppfyllelse har varit god och vi anser att projektet har varit framgångsrikt. Vi listar några faktorer som vi ser som viktiga för framgång:

Svenska

Fokus på en viss grupp ger resultat: Uppdelningen i pojkar och flickor Cecilia fick möjlighet att koncentrera sig på pojkarnas läsning.

Det är roligt att läsa skönlitteratur: I utvärdering efter utvärdering upplever eleverna den fria läsningen av valfri bok som det roligaste momentet i svenskundervisningen. Därför är det alltid tacksamt att arbeta med skönlitteratur. Eleverna lär sig en färdighet och har roligt samtidigt. Även om det nu är frågan om ett läsarbete så tycker eleverna att det är roligt att läsa och prata om böcker. Förmodligen är det därför som läsprojekt av olika slag tenderar till att bli lyckade.

Undervisning i mindre grupp upplevs höjer kvaliteten på undervisningen: Alla elever tyckte om idén med halvklasser. Att dessa sedan var könsuppdelade gjorde att läraren både fick ett bra grepp om elevernas läsutveckling och en möjlighet att förhålla sig till den konstruktion av genus som hela tiden pågår i klassrummet. Hon kunde exempelvis arbeta med flickors känsla av att de måste vara så himla duktiga hela tiden och med pojkarnas behov av att hantera sina känslor.

Hälsa

Fokus på en viss grupp ger mer utrymme för vissa diskussioner: Jag upplever att flickorna tyckte att det var skönt att vara utan stökiga och högljudda killar. De kände sig avslappnade och kunde öppna sig på ett annat sätt än jag har sett i blandade grupper.

Det finns ett stort behov hos många flickor av att diskutera saker som självkänsla, relationer och utseendefixering: Många flickor tyckte att vi tog upp viktiga saker och jag upplever att det i det normala skolschemat finns lite tid för att diskutera saker som självkänsla, utseendefixering med mera.

Tid för hälsoarbete i skolan: Skolan har ett viktigt uppdrag, som ofta kommer på undantag på grund av ekonomi och bristande kompetens. Om vi ska verka för en jämlik framtid för barn och ungdomar, måste vi arbeta med hälsa i skolan. Idrott och hälsa samt Hem och konsumentkunskap har för lite tid för att hinna ta upp alla

viktiga områden som hälsa innefattar. Genom detta projekt har vi fått lite mer tid än i "normala" fall. Det har känts bra.

5 Överlämning vid projektslut

5.1 Mottagare

Projektrapporten överlämnas till Barn- och ungdomsnämnden i Sollentuna kommun. Vi kommer också att informera skolledning och kollegor på Helenelundsskolan.

5.2 Uppföljning av effektmål

Ingen uppföljning av effektmålen har skett eller kommer att ske.

Bilagor

Arbetsplan projekt hälsa år 6 tjejer	bil 1
Arbetsplan projekt hälsa år 6 killar	bil 2
Litteraturlista	bil 3

Bilaga 1

Arbetsplan projekt hälsa år 6 tjejer

Hälsa innebär väldigt olika saker för olika människor och många människor hittar sitt sätt att må bra på. Det finns dock många olika studier som pekar på att ökad självkänsla ofta leder till ökad hälsa och trivsel. I vårt projekt kommer vi att arbeta med hälsa ur ett brett perspektiv, där ökad självkänsla får stort utrymme. Ibland blir det ganska konkreta uppgifter, ibland blir det olika aktiviteter som förhoppningsvis leder till öka självkänsla och ökad välbefinnande i gruppen.

Syftet och målet med projektets hälsodel är att ”stärka elevernas fysiska och psykiska hälsa.” Projektet kommer att innefatta 10 träffar där varje träff varar 60 minuter. Vi kommer att varva teori och praktik och det kommer att bli många diskussionsövningar. Vid några tillfällen kommer vi att vara ute och göra olika samarbetsövningar. Nedan finns en överblick över de olika ämnena vi kommer att prata om.

1. Vad innebär hälsa för dig? + kompismassage

- Eleverna får fundera på vad de mår bra respektive mindre bra av samt vad hälsa är för dem.
- Prova på att ge och få kompismassage

Övningar: - Hälsoträdet: sömn, motion, mat, vänner, trygghet

- Pausmassage

Att förbereda: kopiera pausmassage

2. Samarbetsövningar + reflektion

Ett syfte med samarbetsövningarna är att gruppmedlemmarna ska bli öppna, tillåtande och hjälpsamma mot varandra. Det blir sedan en bra grund för det fortsatta arbetet.

Slutrapport

2006-12-01

Dnr.

Sida 24 av 31

Övningar: - Samarbetsövningar ute: alla blir lyfta genom ringen

memory

Att förbereda: Material: rockringar, hopprep och memory
Reflektionskort

3. Mat och hälsa

- Vad är bra mat?
- Varför ska man äta och vad händer när man inte äter?
- Kroppen är en energislukande motor – hur funkar den?

Övningar: Vad äter du under en dag?

Att förbereda: Kopiera material
PP-presentation
Kanon och dator

4. Självkänsla

- Vad är självkänsla och hur kan man förbättra den?

Övningar: - Feedbackövning: Du är bra

Att förbereda: Presentation självkänsla och självförtroende
Kopiera övningsmaterial

5. Självkänsla

- Utseendefixering: Vem bestämmer vad som är snyggt och modernt?

Hur ser vi ut och hur ser fotomodeller ut?

Övningar: - Hur behandlas tjejer i media?
- Är smal = snygg?
- Hur påverkas vi av omgivningen?

Att förbereda: Kopiera material

Fixa bilder att diskutera kring

6. Argumentation

- Hur argumenterar man för sin sak och hur gör man sig hörd?

Övningar:

- Det jag har att säga är viktigt!
- Jag kan mest om det jag vill säga
- Tala tydligt och hörbart

- Att förbereda:

- Rollspel: lappar i pannan
- Jobba 2 och 2. En lyssnar intresserat medan den

andre

berättar något.

7. Kompistryck och kompisar

- Är det svårt att stå emot kompisar eller gör man som man själv vill?

- Min och din kompis
- Vem blir populär och varför?

Övningar:

- Hur är en bra kompis?
- Varför blir vissa populära?

Att förbereda:

Kopiera material

8. Tobak (eller vid behov gång till förfogande)

- Vad är tobak och vad händer i kroppen när man röker?
- Vem börjar röka och varför?

Övningar:

4-hörnövnningar/värderingsövningar

Att förbereda

PP-presentation om tobak

9. Samarbetsövningar + reflektion

Blev det annorlunda samarbete nu än i början av kursen?

Övningar:

Att förbereda:

Reflektionskort

Material till övningarna

10. Feedbackövningar och utvärdering

- Du är bra som du är!
- Jag är bra!
- Vad var bra/mindre bra?

Bilaga 2

Arbetsplan projekt hälsa år 6 killar

Hälsa innebär väldigt olika saker för olika människor och många människor hittar sitt sätt att må bra på. Det finns dock många olika studier som pekar på att ökad självkänsla ofta leder till ökad hälsa och trivsel. I vårt projekt kommer vi att arbeta med hälsa ur ett brett perspektiv, där ökad självkänsla får stort utrymme. Ibland blir det ganska konkreta uppgifter, ibland blir det olika aktiviteter som förhoppningsvis leder till öka självkänsla och ökad välbefinnande i gruppen.

Syftet och målet med projektets hälsodel är att ”stärka elevernas fysiska och psykiska hälsa.” Projektet kommer att innefatta 10 träffar där varje träff varar 60 minuter. Vi kommer att varva teori och praktik och det kommer att bli många diskussionsövningar. Vid några tillfällen kommer vi att vara ute och göra olika samarbetsövningar. Nedan finns en överblick över de olika ämnena vi kommer att prata om.

1. Vad innebär hälsa för dig? + kompismassage

- Eleverna får fundera på vad de mår bra respektive mindre bra av samt

vad hälsa är för dem.

- Prova på att ge och få kompismassage

Övningar:
trygghet

- Hälsoträdet: sömn, motion, mat, vänner,

- Pausmassage

Att förbereda:

kopiera pausmassage

2. Samarbetsövningar + reflektion

Ett syfte med samarbetsövningarna är att gruppmedlemmarna ska blir öppna, tillåtande och hjälpsamma mot varandra. Det blir sedan en bra grund för det fortsatta arbetet.

Övningar:
ringen

- Samarbetsövningar ute: alla blir lyfta genom

memory

Att förbereda: Material: rockringar, hopprep och memory
Reflektionskort

3. Kompistryck och kompisar

- Är det svårt att stå emot kompisar eller gör man som man själv vill?
- Min och din kompis
- Vem blir populär och varför?

Övningar: - Hur är en bra kompis?
- Varför blir vissa populära?

Att förbereda: Kopiera material

4. Självkänsla

- Vad är självkänsla och hur kan man förbättra den?

Övningar: - Feedbackövning: Du är bra

Att förbereda: Presentation självkänsla och självförtroende
Kopiera övningsmaterial

5. Självkänsla

- Utseendefixering: Vem bestämmer vad som är snyggt och modernt?

Hur ser vi ut och hur ser fotomodeller ut?

Övningar: - Hur behandlas tjejer i media?
- Är smal = snygg?
- Hur påverkas vi av omgivningen?

Att förbereda: Kopiera material
Fixa bilder att diskutera kring

6. Mat och hälsa

- Vad är bra mat?
- Varför ska man äta och vad händer när man inte äter?
- Kroppen är en energislukande motor – hur funkar den?

Övningar: - Vad äter du under en dag?

Att förbereda: Kopiera material
PP-presentation
Kanon och dator

7. Argumentation

- Hur argumenterar man för sin sak och hur gör man sig hörd?

Övningar: - Det jag har att säga är viktigt!

- Jag kan mest om det jag vill säga
- Tala tydligt och hörbart

- Att förbereda: - Rollspel: lappar i pannan
- Jobba 2 och 2. En lyssnar intresserat medan den andre berättar något.

8. Tobak (eller vid behov gång till förfogande)

- Vad är tobak och vad händer i kroppen när man röker?
- Vem börjar röka och varför?

Övningar: 4-hörnövnningar/värderingsövningar

Att förbereda PP-presentation om tobak

9. Samarbetsövningar + reflektion

Blev det annorlunda samarbete nu än i början av kursen?

Övningar:

Att förbereda: Reflektionskort

Material till övningarna

10. Feedbackövningar och utvärdering

- Du är bra som du är!
- Jag är bra!
- Vad var bra/mindre bra?

Bilaga 3

Litteraturlista

Allard, B, Rudqvist, M, Sundblad, B. 2002. Nya Lusboken. Bonniers.

Gansmo H. Flickor kommunicerar via datorn. Pojkar spelar dataspel och blir dataexperter... *Artikel i pedagogiskt magasin 1. 2009*

Molloy, G. 2007. *När pojkar läser och skriver*. Studentlitteratur