

# **Att främja trivsel och gemenskap bland ungdomar i grundskolans högre klasser**

En rastaktivitetsprodukt utvecklad för Barnvårdsföreningen

Josefine Fagerlund

Hanna Järvenpää

Jenna Pomrén

Asma Ziou

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning inom sjukskötare och hälsovårdare

Åbo 2023

## EXAMENSARBETE

Författare: Josefine Fagerlund, Hanna Järvenpää, Jenna Pomrén och Asma Ziou

Utbildning och ort: Sjukskötare och hälsovårdare YH. Åbo

Titel: Att främja trivsel och gemenskap bland ungdomar i grundskolans högre klasser – En rastaktivitetsprodukt utvecklad för Barnavårdsföreningen

---

Datum: 03.05.2023

Sidantal: 58

Bilagor: 5

---

### Abstrakt

Detta examensarbete är ett beställningsarbete från Barnavårdsföreningen. Syftet med examensarbetet var att främja trivsel och gemenskap under rasterna bland elever i grundskolans högre klasser. Målet var att skapa en produkt med meningsfulla aktiviteter till rasterna för elever i grundskolans högre klasser. Frågeställningen för examensarbetet var: Hurdana rastaktiviteter intresserar elever i grundskolans högre klasser?

Examensarbetet var ett funktionellt examensarbete. I arbetet ingick en teoridel och utifrån den skapade vi aktivitetspaketet. För examensarbetet använde vi litteratur, artiklar ur EBSCO-databasen samt relevanta nätkällor. Dessutom samlade vi information om skolan vi samarbetade med genom en intervju. För produktutvecklingsprocessen använde vi The Lean Startup metoden och samlade in data genom observationer med hjälp av observationsschema.

Som ett resultat av examensarbetet skapade vi första-hjälpen kort, Kahoot-quiz om sexuell hälsa, frågesport, avslappning, rörelsekort och bingo om egna styrkor och framtida yrken. Vi testade och observerade aktiviteterna i grundskolans högre klasser vi samarbetade med i Egentliga Finland. Elevkåren höll aktiviteterna. Produkten utvärderades samt utvecklades mellan varje loopningstillfälle för att göra den mer lämplig till målgruppen.

Under utvecklingen av aktiviteterna uppstod det idéer om produktens olika teman. Teman i den färdiga produkten var Hälsa, Gemenskap, Aktivitet & avslappning och Självkänsla. Resultatet blev ett aktivitetspaket som passar till grundskolans högre klasser som rastaktiviteter. I slutet av processen fick vi konstruktiv feedback från uppdragsgivaren.

---

Språk: svenska

Nyckelord: rastaktiviteter, grundskolans högre klasser, trivsel, gemenskap

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Josefine Fagerlund, Hanna Järvenpää, Jenna Pomrén och Asma Ziou

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja ja terveydenhoitaja YH. Turku

Nimike: Nuorten viihtyvyyden ja yhteisöllisyyden edistäminen peruskoulun ylemmillä luokilla – Koulun käyttöön kehitetty välituntiaktiviteettipaketti / Att främja trivsel och gemenskap bland ungdomar i grundskolans högre klasser – En rastaktivitetsprodukt utvecklad för Barnvårdsföreningen

---

Päivämäärä 03.05.2023

Sivumäärä: 58

Liitteet: 5

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Barnvårdsföreningen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää viihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä peruskoulun ylempien luokkien välitunneilla. Tavoitteena oli luoda mielekkäitä aktiviteetteja sisältävä tuote peruskoulun ylempien luokkien välitunneille. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli: Millaiset välituntiaktiviteetit kiinnostavat peruskoulun yläluokkien oppilaita?

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Työ sisälsi teoriaosuuden sekä sen pohjalta kootun aktiviteettipaketin välitunneille. Opinnäytetyöhön käytimme tieteellistä kirjallisuutta, artikkeleita EBSCO-tietokannasta sekä asiaankuuluvia lähteitä internetistä. Lisäksi keräsimme tietoa koulusta, jonka kanssa teimme yhteistyötä, haastattelun avulla. Tuotteen kehitysprosessissa käytimme apuna The Lean Startup -menetelmää sekä keräsimme tietoa havainnoimalla oppilaita havainnointisuunnitelman avulla.

Opinnäytetyön tuloksena kehitimme aktiviteettikortteja hätätilanteista, Kahoot-visan seksuaaliterveydestä, yleistiedollisen tietovisan, rentoutumisaktiviteetin, liikkuvuuskortteja sekä bingon omista vahvuuksista ja tulevaisuuden ammateista. Aktiviteetteja testattiin ja havainnoitiin peruskoulun ylemmillä luokilla Varsinais-Suomessa, koulussa, jonka kanssa teimme yhteistyötä. Koulun oppilaskunnan tehtävänä oli pitää aktiviteetteja. Tuotetta arviointiin sekä kehitettiin jokaisen testauskerran välissä, jotta se soveltuisi paremmin kohderyhmälle. Kehitysprosessin edetessä syntyi ideoita tuotteen eri teemoista. Lopullisiksi teemoiksi valikoituivat Terveys, Yhteisöllisyys, Aktiivisuus ja rentoutuminen sekä Itsetunto. Opinnäytetyön tuloksena syntyi aktiviteettipaketti, joka soveltuu peruskoulun ylempien luokkien välitunneille. Prosessin lopussa Barnvårdsföreningen antoi meille rakentavaa palautetta.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: välituntiaktiviteetit, peruskoulun yläluokat, viihtyvyys, yhteisöllisyys

## BACHELOR'S THESIS

Authors: Josefine Fagerlund, Hanna Järvenpää, Jenna Pomrén och Asma Ziou

Degree Programme: Nurse and public health nurse YH. Turku

Title: To Promote Comfortability and Community Among Young People in the Upper Grades of Elementary School – A Break Activity Package Developed for Upper Elementary School Use / Att främja trivsel och gemenskap bland ungdomar i grundskolans högre klasser – En rastaktivitetsprodukt utvecklad för Barnvårdsföreningen

---

Date: 03.05.2023

Number of pages: 58

Appendices: 5

---

### Abstract

This bachelor's thesis is an ordered assignment of the Barnvårdsföreningen. The purpose of the thesis was to promote comfortability and sense of community during breaks in the upper elementary school. The aim was to create a product with meaningful activities for breaks in upper elementary school. The research question of the thesis was: What kind of break activities are of student's interest?

The thesis was done as a functional thesis. The thesis included a theory part, in which an activity package was created. For the thesis we used scientific literature, articles from EBSCO database and relevant sources from the internet. In addition, we gathered information about the school we cooperated with through an interview. For the product development process, we used The Lean Startup method, and we collected data through observations with the help of observation chart.

As a result of the thesis, we created first aid cards, Kahoot-quiz about sexual health, general knowledge quiz, relaxation, mobility cards and bingo about own strengths and future professions. We tested and observed the activities in the upper classes in elementary school we cooperated with in Southwest Finland. The student union performed the activities. The product was evaluated and developed between each test occasion to make it more suitable for the targeted group.

During the development of the activities, ideas arose about the different themes of the product. The themes of the finished product were Health, Community, Activity & relaxation, and Self-esteem. The result was an activity package that suits upper elementary school's break activities. At the end of the process, we got constructive feedback from Barnvårdsföreningen.

---

Language: Swedish

Key words: break activities, the upper grades of elementary school, comfortability, community

## Innehållsförteckning

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1.    | Inledning.....                                | 1  |
| 1.1   | Syfte, mål och frågeställning.....            | 1  |
| 1.2   | Centrala begrepp.....                         | 2  |
| 2.    | Bakgrund.....                                 | 2  |
| 3.    | Teoretisk bakgrund.....                       | 3  |
| 3.1   | Grundläggande utbildningen.....               | 4  |
| 3.1.1 | Läroplan.....                                 | 4  |
| 3.1.2 | Generell elevhälsa.....                       | 5  |
| 3.1.3 | Elevhälsoplanen.....                          | 5  |
| 3.2   | Tonåringars utveckling och utmaningar.....    | 6  |
| 3.2.1 | Psykisk ohälsa.....                           | 8  |
| 3.2.2 | Ensamhet.....                                 | 9  |
| 3.3   | Trivsel och gemenskap i skolan.....           | 11 |
| 3.3.1 | Trivsel.....                                  | 13 |
| 3.3.2 | Gemenskap.....                                | 14 |
| 3.3.3 | Problematisk skolfrånvaro.....                | 14 |
| 4.    | Tidigare rastaktiviteter.....                 | 16 |
| 5.    | Tidigare forskning.....                       | 19 |
| 5.1   | Forskning om första hjälpen.....              | 19 |
| 5.2   | Forskning om sexualitet.....                  | 20 |
| 5.3   | Forskning om fysisk aktivitet.....            | 21 |
| 5.4   | Forskning om mindfulness och musikterapi..... | 22 |
| 5.5   | Forskning om självkänsla och positivitet..... | 22 |
| 6.    | Metoden.....                                  | 24 |
| 6.1   | Funktionellt examensarbete.....               | 24 |
| 6.2   | The Lean Startup-metod.....                   | 25 |
| 6.3   | Datansamlingsmetod.....                       | 27 |
| 6.3.1 | Intervju.....                                 | 28 |
| 6.3.2 | Observation.....                              | 29 |
| 6.4   | Etik och tillförlitlighet.....                | 30 |
| 7.    | Utvecklande av produkt.....                   | 32 |
| 7.1   | Intervju med elevkåren.....                   | 33 |
| 7.2   | Tema 1: Hälsa.....                            | 34 |
| 7.2.1 | Första hjälpen.....                           | 35 |
| 7.3   | Tema 2: Gemenskap.....                        | 36 |
| 7.3.1 | Kahoot-Quiz.....                              | 37 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 7.3.2 | Frågesport .....                        | 38 |
| 7.4   | Tema 3: Aktivitet och avslappning ..... | 39 |
| 7.4.1 | Rörelsepass .....                       | 39 |
| 7.4.2 | Avslappning .....                       | 41 |
| 7.5   | Tema 4 Självkänsla .....                | 41 |
| 7.5.1 | Bingo .....                             | 42 |
| 8.    | Loopningsprocessen .....                | 43 |
| 8.1   | Loop 1 .....                            | 43 |
| 8.1.1 | Gemenskap .....                         | 44 |
| 8.1.2 | Hälsa .....                             | 46 |
| 8.1.3 | Aktivitet och avslappning .....         | 47 |
| 8.1.4 | Självkänsla .....                       | 48 |
| 8.1.5 | Slutsats .....                          | 49 |
| 8.2   | Loop 2 .....                            | 49 |
| 8.2.1 | Gemenskap .....                         | 50 |
| 8.2.2 | Hälsa .....                             | 51 |
| 8.2.3 | Aktivitet och avslappning .....         | 52 |
| 8.2.4 | Självkänsla .....                       | 52 |
| 8.3   | Sammanfattning .....                    | 53 |
| 9.    | Diskussion .....                        | 54 |
| 10.   | Litteraturförteckning .....             | 59 |

## **Bilagor**

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| Bilaga 1 | Intervjufrågor           |
| Bilaga 2 | Sökhistorik              |
| Bilaga 3 | Observationsschema       |
| Bilaga 4 | Test- och inlärningskort |
| Bilaga 5 | Rastaktivitetskorten     |

## **1. Inledning**

En del elever i grundskolans högre klasser trivs inte i skolan och kan känna sig ensamma. Detta kan bero på bristfällig gemenskap. Den dåliga trivseln och upplevda ensamheten kan bidra till mer problematiska skolfrånvaror. Eleverna kan sakna aktiviteter under rasterna vilket påverkar koncentrationen och motivationen under lektionerna. Vissa kan uppleva att skolan blir jobbig och det kan förorsaka att man inte har orken att fokusera vilket gör att välmående försämras. (Mcnamara;Lodewyk;& Franklin, 2018).

Detta utvecklingsarbete fokuserar på ungdomar i grundskolans högre klasser, årskurs sju till nio. Idén med arbetet är att utveckla ett aktivitetspaket för både skolans och beställarens (Barnavårdsföreningen) användning. Aktivitetspaketet innehåller fyra olika teman och varje tema innehåller en till två aktiviteter. Aktivitetspaketet är en låda och i lådan finns aktivitetskorten samt instruktionerna. Den färdiga produkten ges till skolan som vi samarbetade med samt till Barnavårdsföreningen som beställde produkten. Aktiviteterna har skapats med hänsyn till Barnavårdsföreningens önskemål: de är lätt användbara under rasterna, lämpar sig bra i skolmiljön samt är lättillgängliga i skolan. Skolan som vi valt att samarbeta med är en grundskola i Egentliga-Finland. Vi valde endast en skola för att begränsa vårt område så att det inte blir för stort.

Som sjukskötare- och hälsovårdarstuderande ville vi främja elevernas psykiska- och fysiska hälsa samt välmående. Före produkten skapades intervjuade vi skolans elevkårsstyrelse. Med hjälp av intervjun fick vi reda på vad eleverna var intresserade av och vad för utrustning som fanns i skolan som kunde användas i rastaktiviteterna. Då prototypen av produkten var klar utfördes rastaktiviteterna i skolan. Aktiviteterna observerades med hjälp av ett observationsschema för att kunna vidareutveckla aktiviteterna. Därtill samlades det även in muntlig feedback av eleverna om vad de tyckte om aktiviteterna och hur de upplevde dem.

### **1.1 Syfte, mål och frågeställning**

Syftet med detta examensarbete är att främja trivsel och gemenskap under rasterna bland elever i grundskolans högre klasser. Målet är att skapa en produkt med meningsfulla aktiviteter till rasterna för elever i grundskolans högre klasser. Frågeställningen i examensarbete är: Hurdana rastaktiviteter intresserar elever i grundskolans högre klasser?



## 1.2 Centrala begrepp

Centrala begrepp i detta examensarbete är grundskolans högre klasser, trivsel, gemenskap och ensamhet. För att förstå vad examensarbetet handlar om är det relevant att kort definiera dessa begrepp. Begreppen har valts eftersom de ofta förekommer i texten.

Enligt *Grundskolelag 476/1983* är *grundskolans högre klasser* de tre sista klasserna i grundskolan, i en enhetsskola. Som syfte har de att erbjuda eleverna i Finland en fostrande, allmänbildande grundutbildning som skall ge goda färdigheter till livet. Grundskolan är som helhet en nioårig skola. Årskurser 1–6 är de lägre klasserna och 7–9 är de högre klasserna i grundskolan. (Finlex, 1983, s. Grundskolelag 476/1983).

*Trivsel* innebär att man känner sig trygg och har en positiv syn på miljön man befinner sig i. Den sociala identiteten och uppfattningen om det som finns runtomkring en är positiv. (Svedlin & Metsämuuronen, 2000).

*Gemenskap* är förening och förbindelse mellan olika personer som kan ha gemensamma intressen, åsikter och annat. Tillhörighet till en grupp är viktigt för känslan av gemenskap. Hjärnans belöningscentrum aktiveras då vi känner gemenskap. Att få dela samma upplevelse med en annan kan kännas bra. (Strang, 2014).

*Ensamhet* innebär ett negativt psykiskt tillstånd som orsakar ångest eller övriga obehagliga följder hos en person som har brist på relationer till andra människor. Ensamheten kan kännas antingen på grund av liten mängd av människor runtomkring (kvantitativ) eller att kvaliteten av relationer inte är tillräckligt hög och personen känner att hen inte blir sedd eller förstådd på så sätt hen skulle vilja (kvalitativ). Att vilja vara ensam är en annan sak än ofrivillig ensamhet. (Junttila, 2015, s. 13).

## 2. Bakgrund

Detta är ett beställningsarbete av Barnvårdsföreningen. Barnvårdsföreningen är den första och äldsta barnvårdsföreningen i Finland. Organisationens verksamhet förverkligas i bland annat barnhem, daghem och skolor. Barnvårdsföreningen arbetar även med förebyggande familjearbete, verksamhet för barn och unga samt stöd för barnfamiljer. All verksamhet som organisationen har är lågröskelverksamhet och finns till mesta dels i huvudstadsregionen. Det har haft verksamhet i skolor i ungefär 20 år och verksamheten är kostnadsfri tack vare finansiering. (Barnvårdsföreningen, 2023).

Barnavårdsföreningens önskemål för detta arbete var att skapa en produkt till grundskolornas högre klasser som kan användas av skolpersonal och eleverna under rasterna. Produkten ska vara lättillgänglig och passa till skolmiljön. Produkten med rastaktiviteter ska även passa ihop med Barnavårdsföreningens värdegrund samt övrig verksamhet som föreningen har. (Barnavårdsföreningen, 2023).

Enligt Barnavårdsföreningens personals egen erfarenhet, finns det barn och unga som är ofrivilligt ensamma på rasterna. Samhörighet, sysselsättning och att alla ska få vara med och känna gemenskap på rasterna skulle vara viktigt och är något att sträva efter. Detta funktionella examensarbete gjordes för att erbjuda eleverna meningsfulla aktiviteter på rasterna samt på så sätt underlätta vardagen för skolpersonalen. (Barnavårdsföreningen, 2023). Vi strävar också efter att vår produkt skulle på något vis främja trivsel och gemenskap under rasterna hos elever i grundskolans högre klasser.

### **3. Teoretisk bakgrund**

Den teoretiska referensramen för detta examensarbete består av två baser som har valts i början av utvecklingsprocessen. De två baserna är att skapa gemenskap och främja trivsel. Dessa centrala baser har valts eftersom de kändes relevanta till detta examensarbete och passar att arbeta vidare med. Vi anser att dessa är viktiga för vårt projekt att utgå ifrån och är relevanta för vår målgrupp samt skolan.

Vi har valt "skapa gemenskap" eftersom trivseln blir bättre om det finns gemenskap i skolan. Detta tas också fram i tidigare forskningar. Gemenskap tyder på att alla får vara och höra med vilket även Barnavårdsföreningen tycker att är viktigt. Till den andra teoribasen har vi valt "främja trivseln". Genom att främja trivseln i skolan kan fler elever känna att de vill komma till skolan om det är en miljö de trivs i. Om trivseln blir bättre kan även problematiska skolfrånvaror minska och eleverna kan få bättre motivation med skolan.

Då det finns ett välformulerat problem i projektet ska teorierna peka ut vilken data som behöver samlas in för att kunna lösa problemet. I vårt projekt strävar vi att främja både gemenskap och trivsel och vi anser att dessa teoretiska baser kunde motverka problemet.

### **3.1 Grundläggande utbildningen**

Grundläggande utbildningen ska vara grund för elevers allmänbildning senare i livet. Enligt lag om grundläggande utbildning har kommunen skyldighet att anordna grundläggande utbildning till alla barn och unga som bor i kommunens område och är i läropliktsåldern. Grundlagen, statsrådets förordning och grunder för läroplan och lagen samt förordningarna om grundläggande utbildning styr den grundläggande utbildningen. (Finlex, 2023). Utbildningen bygger på syn på lärande och gemensam värdegrund. Eleverna har rätt till elevhandledning och stöd av lärare samt undervisning enligt läroplanen. Eleverna har rätt att få gratis undervisning, avgiftsfria läromedel, böcker och elevvård. Eleverna får en gratis måltid per dag. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 13).

Eleverna ska känna sig hörda och uppskattade och känna att de får stöd i skolgemenskapen för både välbefinnande och lärande. I skolan formar eleverna identitet, världsbild, människosyn och sin plats i världen. Eleverna skapar relationer som är viktiga med andra människor men även med sig själva. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 19).

Förordningen möjliggör att ordna rasterna eller strukturera dagarna på sätt som främjar elevernas välbefinnande. Gemensamma evenemang som ordnas kan vara temadagar, fester och utfärder. Raster och morgonsamlingar är även viktiga för gemenskap i skolan och för att eleverna ska orka i skolan. Skolans verksamhetskultur formas av hur skoldagen ser ut, rasterna och annan verksamhet under skoldagen har utbildningsanordnaren stor möjlighet att påverka. Rastaktiviteter, lägerskolor, utfärder och annat som ordnas stöder målen för elevernas lärande och välmående. För en hälsosam miljö behövs omsorg om skolbyggnad och undervisningslokaler. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

#### **3.1.1 Läroplan**

Läroplanen har nationella mål och lokala mål, den lokala läroplanen ger en riktlinje till dagliga skolarbetet. Det är ett verktyg som är både pedagogiskt och strategiskt. Läroplanen styr verksamhet och skolornas arbete samt skapar gemenskap för skolornas verksamhet och annan lokal verksamhet och det är meningen att den ska främja barnens och ungas lärande och välbefinnande. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 9). Läroplanen bygger på lagen, förordningen om grundläggande utbildning och statsrådets förordning. Den lokala läroplanen görs upp av grunderna för läroplanen. Den är en nationell föreskrift som är gjord av Utbildningsstyrelsen. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

### **3.1.2 Generell elevhälsa**

Elevvården hör till verksamhetskulturen i grundläggande utbildningen. Dit hör att följa med och utvärdera samt utveckla välbefinnande i elevgrupperna och skolgemenskapen. Skolmiljön ska vara trygg, hälsosam och fri från olika hinder. Samarbete ska ske med eleverna och deras vårdhandshavare samt övriga som kan främja ungas välbefinnande. Eleverna och vårdhandshavare ska ha möjlighet att påverka den gemensamma elevvården. Ordningsregler och en lugn arbetsmiljö kan främja trygghet, arbetsro, säkerhet och trivsel. Skolan ska ha förfaringssätt även för raster. Skolmiljön bör granskas och utvärderas vart tredje år. (Utbildningsstyrelsen, 2014, ss. 78-80).

Eleverna ges en möjlighet att delta i planer som har med läroplanen och göra samt skolans ordningsstadga. Elevkåren i skolan ska höras innan reglerna eller de nya planerna fastställs. Elevkåren har som uppgift att främja samarbete med elever och öka elevernas deltagande i planer och idéer. Beredningsarbete kan göras vid samarbete med vårdshavarna och om det behövs med andra samarbetspartner eller myndigheter. (Utbildningsstyrelsen, 2014, ss. 82-83).

### **3.1.3 Elevhälsoplanen**

Elevhälsoplanen består på lokal nivå av tre planer som tillsammans styr planering och genomförande av elevvården. Det finns en skolspecifik elevvårdsplan, en beskrivning av elevvården i den lokala läroplanen och en välfärdsplan för barn och unga där uppgifter om elevvården antecknas. Elevhälsoplanen som är skolspecifik ska innehålla det totala behovet av elevvård samt tillgängliga elevvårdstjänster, gemensamma elevvården och tillgångsätt samt ordnandet av den individuella elevvården. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 83).

Generellt inriktad elevhälsa är enligt Lagen om elev- och studerandevård 1287/2013 en verksamhetskultur och åtgärder som innebär att alla inom läroanstalten främjar elevers inläring, välbefinnande, delaktighet samt växelverkan så att studiemiljön är trygg. Utbildningsanordnaren ska anordna elevhälsa. (Finlex, 2023).

Elevhälsogruppen inom den grundläggande utbildningen har generellt inriktat och förebyggande verksamhet i skolan och ska främja elevernas välbefinnande. Elevhälsogruppens arbete styrs av lagen om elev- och studerandevård och elevhälsoplanen. Generellt inriktade elevhälsan främjar elevernas delaktighet, välbefinnande och lärande i skolan. Skolans personal har det största ansvaret för välbefinnande i skolan och alla som arbetar med eleverna och andra som ansvarar för elevhälsotjänsterna ska främja elevernas

välbefinnande. Elever och deras föräldrar är medlemmar i skolans elevhälsogrupp, de kan även delta i planering, genomföring, utveckling och utvärdering av elevhälsa. Elevhälsogruppen består av skolans personal och representanter för skolhälsovården och psykolog- och kuratorstjänster. Elever och föräldrar är även delaktiga eftersom den viktigaste uppgiften är att främja gemenskap. Lagen om elev- och studerandevård 1287/2013, Hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010 och Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen från 2014 styr till dels elevhälsogruppens arbete. (Autio;Laitinen;Palmqvist;& Hietanen-Peltola, 2018).

Elevhälsogruppen kan ledas av rektorn, biträdande rektor eller annan arbetstagare i skolan. Lärare ansvarar för trygghet och välbefinnande i egen klass och erbjuder stöd och ska igenkänna behov av stöd hos sina elever. Kuratorn medverkar i att främja trivsel genom att bland annat stärka elevers sociala färdigheter. Psykolog, hälsovårdare och skolläkare samarbetar även tätt med mål att främja välbefinnande hos eleverna. Elevhälsogrupp kan vara sammanställd av klassföreståndare, elevhandledare, speciallärare, rektor, vårdhandhavare, elever, psykolog eller kurator, hälsovårdare, läkare och annan personal i skolan. Därmed kan elevhälsogruppen ha samarbete med polisen, andra utbildnings stadier, specialiserad sjukvård, socialförvaltningen, hälsoväsendet, ungdomsarbete, morgon- och eftermiddagsverksamhet, ungdoms- eller idrottsväsendet, organisationer, församlingar eller andra samarbetspartner. (Autio;Laitinen;Palmqvist;& Hietanen-Peltola, 2018).

Många skolor har elevcaféer som är öppet under rasterna, det gör de lättare för eleverna att närma sig elevhälsans tjänster. Elevhälsogruppen bidrar till bland annat att stödja arbetsro och gruppdynamik, skapa arbetssätt som stödjer delaktighet, främja kamratskap, förebygga mobbning, främja hälsosamma vanor (vila, drogfrihet, kost och motion), genomföra nödvändiga stödåtgärder, stärka mentala färdigheter och tidigt upptäcka behov av stöd. Arbetet ska riktas till hela studiegemenskapen. (Autio;Laitinen;Palmqvist;& Hietanen-Peltola, 2018). Elevhälsoplanen är mot mobbning, trakasserier och våld som sker i skolan och ska främja välbefinnande. (Utbildningsstyrelsen, 2014, ss. 78-80).

### **3.2 Tonåringars utveckling och utmaningar**

I detta examensarbete har vi velat lyfta fram utvecklingspsykologi för att beskriva tonåringars naturliga utveckling. Denna utveckling är central information i detta arbete eftersom vi har 13–16-åriga unga som målgrupp. Stora förändringar hos tonåringar måste

beaktas för att vi kan utveckla intressanta och passliga rastaktiviteter till unga och deras utvecklingsnivå.

Det skapas oftast speciella minnen som har betydelse för framtiden i perioden i livet då man är ung. Under denna period händer det mycket förändringar i individens liv och förhållande till andra samt livet i sig. Detta kan vara en spännande tid i livet som både ger ångest, en frihetskänsla och glädje. (Hwang;Frisen;& Nilsson, Ungdomar&unga vuxna- utveckling och livsvillkor, 2018, ss. 19-22).

Synen på unga och deras utveckling förändras i takt med större förändringar i samhället, bland annat historiskt och kulturellt vilket betyder att 15-åringar inte lever i samma samhälle som 50 år tillbaka. Utveckling av individen är livslång, men den största utvecklingen sker dock till 25–30 års ålder. Utvecklingen påverkas av yttre sociala faktorer samt biologiska faktorer. Det hur man blir bemött av andra unga i skolan påverkar också utvecklingen. (Hwang;Frisen;& Nilsson, Ungdomar&unga vuxna- utveckling och livsvillkor, 2018, ss. 19-22).

Det finns läroplikt i Finland vilket gör att tonåringarna oftast lever längre tillsammans med föräldrarna utan att ha fullt ansvar över sina egna liv. Tonåringarna utvecklar egocentrism som är inriktat på den egna personen. Det kan kännas som att man alltid blir iakttagen och i sociala stunder som att man skulle vara centerpunkten för uppmärksamhet. Tonåringar upplever ofta att andra inte känner som de och inte förstår vad de känner. Det kan kännas som att de alltid är i fokus och har en egen scen. Detta kan skapa en överdriven uppfattning av den egna betydelsen, en tro om att man är mer unik än andra. Egocentrismen under tonåren kan påverka individen både positivt och negativt beroende på hur överdriven den är. (Hwang & Nilsson, Utvecklingspsykologi, 2011).

Vänskap kan vara då två personer bryr sig om varandra och vill den andra väl samt känner närhet. Det kan vara svårt att definiera eftersom vänskap inte är utan görs och kan betyda olika i olika sammanhang och till olika personer. Andra djur har även vänner vilket tyder på att de är en utvecklad egenskap. Vänskap kan vara betydelsefullt för människan och ungdomarna då de utvecklas. (Brent;Chang;& Jean- Francois Garipey, 2013).

Under barn- och ungdomen sker det stora förändringar i både den fysiska och psykiska utvecklingen. Utvecklingen påverkas av olika individuella faktorer, omgivningen samt kulturen. Familjen har speciellt en stor påverkan på barnets utveckling men också skolan

samt hobbyn är viktiga omgivningar för barnets utveckling. De kan stöda och främja barnets psykiska hälsa. (THL, Lasten ja nuorten mielenterveys, 2021).

Barn- och ungdomen är inte skilda perioder i människans liv men det som man upplever under den tiden har en stor påverkan på välbefinnandet under vuxendomen. Upplevelser, sociala relationer samt fysiska och psykiska utvecklingen under barndomen skapar ett grund för välbefinnandet under ungdomen. Utvecklingen under barn- och ungdomen är dock individuell men olika utvecklingsfaser är förknippade med vissa typiska egenskaper. Utvecklingsfaserna som är förknippade med vissa egenskaper är tidiga tonåren (12–14 år), medeltonåren (15–17 år) och sena tonåren (18–22 år). (THL, Nuorten mielenterveyshäiriöt, 2022).

Den tidiga tonåren innehåller mycket snabba fysiska förändringar. Den fysiska puberteten påbörjar vilket innebär humörsvängningar samt ändringar i relationer och beteendet. I medeltonåren börjar oftast humörsvängningarna minska och de kan kontrollera sina impulser bättre. I den sista fasen, sena tonåren, börjar karaktären och beteendet etablera sig och det omgivande samhället blir mer intressant än tidigare. (THL, Nuorten mielenterveyshäiriöt, 2022).

I Finland har det gjorts omfattande befolkningsundersökningar som har visat att hälften av personerna som lider av psykisk ohälsa i vuxenlivet, har ohälsan börjat redan före 14 års åldern. Unga människor har ungefär dubbelt mera psykisk ohälsa än barn. (THL, Lasten ja nuorten mielenterveys, 2021).

### **3.2.1 Psykisk ohälsa**

Psykisk ohälsa bland ungdomar är vanlig och oftast kommer psykiska bekymmer fram för första gången under ungdomen. På Institutet för hälsa och välfärds nätsida har det skrivits att enligt olika studier har det visat sig att ca. 20–25% av unga lider av någon form av psykisk ohälsa. De är också det vanligaste hälsoproblemet bland skolbarn och unga vuxna. De vanligaste formerna av psykiska ohälsan hos unga är ångest-, humör-, beteende- och missbruksstörningar. (Aalto-Setälä, Duodecim, 2007). På HUS:s nätsida skrivs det att ca. 15% av barn och ca. 20–30% av ungdomar lider av psykisk ohälsa. Lindriga ångest- och humörsymtom verkar ha ökat men prevalensen av allvarigare psykisk ohälsa har hållits stabil under längre tid. (THL, Nuorten mielenterveyshäiriöt, 2022).

Enligt Institutet för hälsa och välfärds skolhälsoundersökning som är gjord av Terhi Aalto-Setälä, Jaana Suvisaari, Kaija Appelqvist-Schmidlechner och Olli Kiviruusu, har ångest och depression ökat bland ungdomarna under COVID19 jämfört med den pre-pandemiska undersökningen 2019. Undersökningen utfördes från mars till maj 2021 under den tredje pandemivågen till elever i Finland i årskurs 8 och 9 samt första och andra årselever i yrkesskolor och gymnasium. Genomförandetiden av undersökningen var längre än normalt eftersom hela landet var i undantagstillstånd under datainsamlingsprocessen. Pga. undantagstillståndet var det möjligt att delta i undersökningen både via när- och distansundervisning. (Aalto-Setälä;Suvisaari;Appelqvist-Schmidlechner;& Kiviruusu, 2021).

I undersökningen kom det fram att ca 30% av flickor och 8% av pojkar rapporterade måttlig eller svår ångest på våren 2021. Jämfört med undersökningen som gjordes 2019, har ångest ökat både bland flickor och pojkar i varje grupp. Hos flickor var ökningen starkare, ca 10%. Depressiva symtom hade också ökat både bland flickor och pojkar. Hos flickor var ökningen av depressiva symtom starkare än hos pojkar. Ca 30% av flickor i varje grupp rapporterade om depressiva symtom som varade över två veckor. Bland pojkar var depressiva symtom vanligast hos gymnasieelever, ca. 15%. (Aalto-Setälä;Suvisaari;Appelqvist-Schmidlechner;& Kiviruusu, 2021).

Liknande resultat har rapporterats på andra ställen också. Enligt forskningen av Racine, McArthur och Cooke har depression och ångest dubblats globalt bland unga och barn under COVID19, speciellt hos flickor (Racine;McArthur;& Cooke, 2021). Det är dock bra att komma ihåg att de som rapporterade om symtom på psykisk ohälsa i skolhälsoundersökningen, är symtomen troligtvis förbigående och lättar efter pandemin. Speciellt stöd behöver de ungdomar som har haft utmaningar med psykisk ohälsa eller skolan före pandemin samt de vars symtom inte lindras när vardagen normaliserar. (Aalto-Setälä;Suvisaari;Appelqvist-Schmidlechner;& Kiviruusu, 2021).

### **3.2.2 Ensamhet**

Ensamhet påträffas bland människor i olika åldrar men fenomenet är speciellt synligt bland barn och unga. I Niina Junttilas bok *Kavereita Nolla* beräknas det att var femte av skolbarn och -unga är ensamma. Med ensamhet menas den ofrivilliga ensamheten som inte är samma som viljan att vara ensam. (Junttila, 2015, s. 29). I skolhälsoundersökning av Institutet för hälsa och välfärd från 2021 kom det fram att ensamheten har ökat bland ungdomar under



COVID19 i Finland. Undersökningen utfördes till elever i Finland i årskurs 8 och 9 samt första och andra årets studerande på gymnasium och yrkesskolor. Förjämnt med skolhälsoundersökningen 2019, har ensamheten ökat i alla grupper både hos flickor och pojkar. Ca. en tiondedel av pojkar och en fjärdedel av flickor rapporterade att de upplevde ensamhet ganska ofta eller konstant. Mest ensamhet upplevde flickor på yrkesskolor. Det är dock bra att komma ihåg att undersökningen gjordes under COVID19 pandemin. Undervisningen hade utförts på distans under en längre tid och en del av undervisning utfördes fortfarande på distans i vissa skolor när undersökningen gjordes. (Aalto-Setälä;Suvisaari;Appelqvist-Schmidlechner;& Kiviruusu, 2021).

Institutet för hälsa och välfärds skolhälsoundersökning från 2021 kom det fram att ensamheten har ökat bland ungdomar under COVID19 i Finland. Undersökningen utfördes till elever i Finland i årskurs 8 och 9 samt första och andra årets studerande på gymnasium och yrkesskolor. Förjämnt med skolhälsoundersökningen 2019, har ensamheten ökat i alla grupper både hos flickor och pojkar. Ca. en tiondedel av pojkar och en fjärdedel av flickor rapporterade att de upplevde ensamhet ganska ofta eller konstant. Mest ensamhet upplevde flickor på yrkesskolor. Det är dock bra att komma ihåg att undersökningen gjordes under COVID19 pandemin. Undervisningen hade utförts på distans under en längre tid och en del av undervisning utfördes fortfarande på distans i vissa skolor när undersökningen gjordes. (Aalto-Setälä;Suvisaari;Appelqvist-Schmidlechner;& Kiviruusu, 2021).

Ensamhet kan upplevas antingen som emotionell eller social ensamhet. Den som saknar nära vänskapsrelation lider av emotionell ensamhet och den som i stället är socialt ensam har inte mänskligt nätverk att interagera med. Den upplevda emotionella ensamheten väcker vanligen känslor av ångest, oro och hopplöshet medan den sociala ensamheten syns på så sätt att individen känner sig utomstående eller utesluten från kamratgrupper och andra människonätverken. (Junttila, 2015, ss. 33-34).

Hos ungdomar i klasser 7–9 kan ensamhet synas i samband med starka upplevelser av social ångest eller social fobi och unga kan ha symtom på depression eller självdestruktivt beteende. Ensamhet kan även påverka negativt till skolutmattning och fysisk hälsa. Den ensamma ungdomen har troligen inte mycket hobbyer. Rusmedelsprövning kan vara ett problematiskt sätt att klara sig med ensamheten och risken är då att prövningen lätt blir riktigt bruk. (Junttila, 2015, s. 88).

Ensamhet kan vara kortvarigt men i vissa fall har den ensamma människan har redan länge känt sig ensam. Hos unga i grundskolans högre klasser kan ensamhet förorsaka allt fler

problem i jämfört med barn som går på grundskolans lägre klasser. Negativa följder är ju skadligare desto längre ensamheten har pågått. För att förebygga ensamhet och dess kroniska form i samhället finns det behov att utveckla skolmiljön för att gemenskap mellan jämlingar blir synligare och eleverna skulle däremot trivas bättre. (Junttila, 2015, s. 96).

Det finns olika bakomliggande orsaker till ensamhet. I vissa fall är det frågan om olyckliga livssituationer och slumpmässiga faktorer till exempel om man flyttar till en annan ort och hamnar byta skola flera gånger. En annan orsak kan vara att den ensamma personen känner sig vara annorlunda än andra. Varje person har sina egna personlighet och individuella egenskaper. Brist på sociala eller kognitiva kunskaper kan leda till att man svårigheter med att kommunicera eller skapa relationer till andra. Individuella faktorer, både fysiska och psykiska samt miljöfaktorer bidrar till att människan blir ensam. Otrygga omständigheter i hemmiljön eller andra negativa upplevelser i barndomen kan öka tröskel att ta kontakt eller lita på andra och detta påverkar negativt till relationsskapande. (Junttila, 2015, ss. 120-128).

### **3.3 Trivsel och gemenskap i skolan**

När man tänker på skolans betydelse för den psykiska hälsan hos ungdomar har den en stor roll. I boken "Skolans arbete med elevers psykiska hälsa" skrivs det att skolan har en av den viktigaste rollen för barns och ungas psykiska hälsa, speciellt hos dem som kommer från underprivilegierade familjemiljöer. Skolan kan fungera som en stärkande faktor och möjligtvis kompensera bristerna i uppväxtmiljön. Skolans viktiga roll kan ses som en viktig betydelse och stöd för enskilda elevers psykiska hälsa men också som en generellt främjande faktor för elevers lust att lära. Skolan pekas ut som en viktig faktor eftersom välmående och lärande hänger ihop. Hur eleverna mår har ett direkt samband med lärandet, men måendet påverkar också trivsel och gemenskap. (Engström, 2017).

Omgivningen och utbildningsmiljön kan ha en stor påverkan på utveckling och mental hälsa, de unga spenderar mer tid i skolan än någon annanstans utanför hemmet. Skolan är betydelsefull även som socialt sammanhang eftersom elever kan träffa andra elever där och få vänner men även etablera relationer till andra vuxna än föräldrarna. Skolan och skolans omgivning kan påverka den kognitiva utvecklingen, sociala förmågor och social kompetens. Skolan är en miljö där det borde finnas möjlighet att utforska sin identitet samt omvärld. (Hwang;Frisen;& Nilsson, Ungdomar&unga vuxna- utveckling och livsvillkor, 2018, ss. 166-169).

Kännetecknen för en bra skola kan vara till exempel bra undervisning, bra lärare som bryr sig om sina elever och sitt arbete, ordning, inga förtryck eller mobbning och ett bra skolklimat med förstås skoltrivsel och gemenskap bland eleverna. Samarbete mellan skolan och omgivning (föräldrar och organisationer) är viktigt ifall det är väsentligt. Skolan borde betona skolarbetet, både de individuella och gruppvisa. Undervisningen borde vara så fri som möjlig och inte följa för många byråkratiska regler men ändå följa läroplanen. Dessa är kännetecknen som kunde vara önskvärda i flera skolor men oftast inte stämmer även fast vissa kännetecknen kan uppnås. (Hwang;Frisen;& Nilsson, Ungdomar&unga vuxna- utveckling och livsvillkor, 2018, ss. 166-169).

Flera vanor och beteendemönster som etableras under skolåren påverkar individens allmänna hälso- och välbefinnandevanor. Skolklimat, tillhörighet, social-emotionella färdigheter, mentala hälsan och fysisk aktivitet är ofta på något sätt kopplad med akademisk framgång. Friska barn presterar ofta bättre i skolan. Sociala relationer anses vara en nyckelfaktor till hälsa. Vänskap och en känsla av tillhörighet knyts till psykiska och fysiska hälsoresultat under hela livet. (Mcnamara;Lodewyk;& Franklin, 2018).

Positiv social interaktion med skolkamrater i skolan relateras till utveckling av sociala och känslomässiga kompetenser som bland annat empati, problemlösning, medkänsla, copingstrategier och emotionell reglering. Rasterna är oftast den enda stunden under skoldagen som unga kan interagera fritt och få kontakt med skol- och klasskamraterna. Det förekommer bland annat utanförskap, ofrivillig ensamhet, slagsmål, mobbning och andra konflikter under rasterna. Under rasterna kan det vara minimal övervakning av lärarna vilket tillåter mycket sådant. (Mcnamara;Lodewyk;& Franklin, 2018).

Det är uppenbart att barn och unga skulle behöva en tid under sin skoldag för att få kontakt med skolkamraterna och känna tillhörighet. Tillhörighet är positiva känslor som belåtenhet, uppmuntran och lugn. Oppfyllda behov kan leda till känslor som svek och social utestängning som kan bidra till självtvivel, ensamhet, ångest, depression och självmord. (Mcnamara;Lodewyk;& Franklin, 2018).

Rasterna kan vara en komplicerad social miljö som gör det svårt för barn och unga att förhandla. Det finns mycket som kunde göras för att stödja barn och ungas socialisering under skoldagen, det finns dock få bevis eller studier som stöder hur man kunde gå till väga. Skolgången kan påverka individen på flera sätt långt in i vuxenåldern och därför en mycket betydelsefull del av livet. (Mcnamara;Lodewyk;& Franklin, 2018).

### 3.3.1 Trivsel

Skolans betydelse är stor för att lära eleverna livsviktiga kunskaper samt för att ge nyttiga förutsättningar till framtiden och till livet i samhället. Själva lärande och fokus på framtiden räcker dock inte utan eleverna borde också trivas i skolan. Man behöver satsa på varje skoldag eleverna är i skolan. Dålig skoltrivsel kan synas på många sätt. Eleverna kan lätt vara borta från skolan och de saknar motivation samt känslan av meningsfullhet till skolan. Vissa kan även drabbas av negativa följder i välmående. (Mcnamara;Lodewyk;& Franklin, 2018).

I internationella jämförelser har det upptäckts att skoltrivseln inte har varit lika framgångsrik som vad inlärningsresultat i finländska skolor har framstått. Det finns ett behov att göra förändringar för att främja trivseln i skolan. Bättre skoltrivseln är inte en enkel sak utan det krävs omfattande arbete av många aktörer. Vuxna i skolan har ett ansvar för förändringen till en trivsammare skola – inte elever. Elevernas uppgift i skolan är ännu att lära sig förmågan att samarbeta och vara i interaktion med andra. (Jantunen & Haapaniemi, 2013, ss. 15-16, 192).

För att kunna trivas i skolan måste både eleverna och lärarna må bra. Välbefinnandet i skolan är i relation till skoltrivseln. Boken *Iloa kouluun: Avaimia kouluviihtyvyyteen* av Jantunen och Haapaniemi namnger förtroende och högklassig interaktion som viktiga faktorer inom skoltrivseln. Det skulle vara nyttigt att utveckla sig i interaktionskunskaper och i förmågan att respektera olikhet, bland både eleverna och lärarna. Gemenskap i skolan skall främjas och det är centralt att öka elevernas delaktighet i skolan. Eleverna skall mötas med empati och deras saker skall tas på allvarligt. Detta betyder att all verksamhet inte stöder endast lärarnas vilja och fördel. Fokus är på ungdomar och deras åsikter. (Jantunen & Haapaniemi, 2013, s. 325). Det är också nyttigt att komma ihåg att var och en i skolan påverkar stämningen och däremot trivseln. Brådska är en vanligt förekommande sak som syns i stämningen på ett negativt sätt. (Jantunen & Haapaniemi, 2013, s. 185).

Skolan borde vara tydligare en del av samhället, och aktualitet i samhället borde synas bättre i skolan. En inspirerande miljö och trivsamma utrymmen främjar för sin del trivseln och påverkar positivt till lärandet. Elevernas olikheter som individ och som elev tas i beaktande och man kan utveckla inlärningsmetoder för att anpassa till alla. Fantasiförmåga och glädje borde synas i skolan. Det krävs samarbete mellan skolpersonal men också mellan lärarna och eleverna för att förändra skolmiljön till bättre riktning. (Jantunen & Haapaniemi, 2013, s. 325).

Kreativitet i skolmiljön är också viktigt och det ökar välbefinnande och glädje. Om man inte låter kreativitet i skolan är detta en riskfaktor till mentala problem hos elever. På samma sätt som att kunna vara kreativ är det nyttigt att kunna visa känslor. (Jantunen & Haapaniemi, 2013, ss. 51-52).

### **3.3.2 Gemenskap**

Känslan av gemenskap bland elever i skolan är viktigt för att eleverna trivs med varandra. För att främja gemenskap i skolmiljön är det tillrådligt att utveckla aktiviteter som eleverna skulle kunna göra tillsammans. På så sätt lär dem tryggt känna varandra och lita på varandra. I aktiviteterna är det centralt att var och en skulle känna sig viktig och accepterad av andra. (Mannerheims Barnskyddsförbund, 2023).

Positiv och tillräckligt långvarig kontakt mellan grupperna bidrar till uppkomsten av gemenskap. I skolor är det viktigt att detta sker genom att arbeta bland olika grupper under tillräckligt lång tid samt efter de förutsättningar som kan påverka effektiviteten i arbetet. (Opetushallitus, u.d.).

Bättre gemenskap är i relation till den upplevda trivseln i skolan. Om det finns brister på gemenskap och möjligen också på trivseln förorsakar detta lätt problem med mentala hälsan. Man kan även känna sig ensam och utomstående bland sina jämlingar vilket kan orsakas till exempel av brister på gemenskap och trivseln.

### **3.3.3 Problematisk skolfrånvaro**

Som det kom fram redan tidigare trivs vissa ungdomar inte i skolan och några av dem brukar undvika skolgång vilket syns lätt som problematiska skolfrånvaror. År 2021 har Regionförvaltningsverket (AVI) gjort en undersökning gällande skolfrånvaror under läsåret 2020–2021. Till undersökningen deltog 203 ortar runt Finland samt 39 privata grundutbildningsordnare. Man måste dock ta hänsyn till det att undersökningen gjordes för några år sedan under COVID19-pandemin. (Aluehallintovirasto, 2021).

I undersökningen finns det statistik på både tillåtna frånvaron och obehöriga frånvaron. Över hälften av utbildningsordnaren rapporterar att tillåtna frånvaron år 2020–2021 har varit rikligare än vanligt eller betydligt rikligare. Mest av dessa svar rapporterades i Lappland (67%). Obehöriga frånvaron år 2020–2021 har det rapporterats mest i västra Finland, 36%. (Aluehallintovirasto, 2021).

Problematisks skolfrånvaro skapar ett behov att utveckla skolmiljö för att ungdomar skulle trivas bättre i skolan. Tack vare ökad trivsel skulle mängden av frånvaro förhoppningsvis minska. I en svensk bok *Jag vill inte till skolan: om problematisk skolfrånvaro hos barn och unga* beskrivs skolvägran som en form av problematisk skolfrånvaro. Vägran förklaras vara barnets eller ungas beteende som gör att unga antingen undviker något som känns obehagligt eller strävar efter något som känns behagligt, till exempel att få stanna hemma. Vissa unga kan med skolvägran både undvika något och uppnå "en belöning" (Fleischer, 2020, ss. 34-35). En annan svensk litteratur, *Främja närvaro: att förebygga frånvaro i skolan*, delar upp den problematiska skolfrånvaron, förutom skolvägran, till skolk, föräldrastöd frånvaro och skolexkludering. (Landell, 2018, ss. 22-27).

Det finns olika bakomliggande orsaker till problematisk skolfrånvaro. Orsaken kan bero på ungdomen själv, skolan eller hemmet. Hos unga kan skolfrånvaro vara ett sätt att skydda sig själv om ungdomen har utmaningar i samspel, alltså ungas sociala eller kognitiva kunskaper och färdigheter är bristande och ungdomen kan ha svårigheter att umgås med andra ungdomar. Ungdomen kan även ha ångest eller vara överkänslig och få lätt massor av sinnesintryck. (Fleischer, 2020, ss. 37-39).

I skolan är relationer till kompisar ytterst viktigt för att unga kan trivas i skolan. Mobbning eller känslan av att vara utomstående leder lätt till att ungdomen stannar hellre hemma än går till skolan. Förhållandet mellan unga och skolpersonal kan också vara en orsak till skolfrånvaro om personalen inte bemöter unga lika och om personalens attityder är negativa. Lärare eller annan skolpersonal kan ha svårigheter att bemöta unga som betar sig utmanande. (Fleischer, 2020, s. 40).

Enligt en skolhälsoundersökning av Institutet för hälsa och välfärd, 2021, upplever vissa elever mindre att vara en viktig del av klassgemenskapen jämfört med undersökningen som gjordes år 2019. I årskurs 8 och 9 bland pojkar är resultatet samma som år 2019 och bland flickorna har procenten minskat med ca. 4%. Bland första och andra årets gymnasieelever har procenten minskat både bland flickor och pojkar. Minskningen var ca. 4% bland både pojkar och flickor. I yrkesskolornas resultat skedde det minst ändringar. Bland pojkar var minskningen ca. 2% och ca. 3% bland flickor. (THL, Kouluterveyskysely 2019 ja 2021, 2021).

I skolhälsoundersökningen finns det också statistik om det, om eleverna tycker om att gå i skolan. I årskurs 8 och 9 har procenten stigit ca. 2% bland pojkar men minskat ca. 6% bland flickor. Hos första och andra årets gymnasieelever har procenten minskat med ca. 2% bland

pojkar och ca. 6% bland flickor. I yrkesskolor har det också skett minskning. Procenten minskade ca. 3% bland pojkar och ca. 6% bland flickor. Man kan se en tydlig minskning bland flickorna i varje grupp i gillandet att gå i skolan. (Thl, 2021).

Hemmiljön påverkar unga mycket. Svåra och belastande saker inom familjen och hemmiljön kan bidra till att ungdomen inte vill gå till skolan. I vissa fall accepterar föräldrar att ungdomen stannar hemma. Föräldrarna bryr sig troligen inte om de ungas skolgång om de har sina egna problem. I hemmiljön finns det viktiga faktorer för hemtrivseln som kan delvis förebygga ungas skolfrånvaro. De anses vara närvaro, känslan av gemenskap och öppenhet som syns på så sätt att man kan visa och förklara olika slags känslor. (Fleischer, 2020, ss. 41-42).

Det finns behov att göra något för att ungdomar trivs bättre i skolan och känner inte behov att vara borta från skolan. Frånvaro bidrar negativt till skolframgång men leder också lätt till att den frånvarande eleven hamnar utanför och detta kan öka känslan av ensamhet. Och ensamheten riskerar elevens mentala hälsa. (Landell, 2018, s. 46).

Man kan hjälpa ungdomar att må bättre men därtill behövs det också att man skapar förändringar i hem- och skolmiljön. Ungdomen själv kan inte förändras på sätt att skoltrivseln förbättrar sig och skolfrånvaro minskar. Förebyggande av problematisk skolfrånvaro och förbättring av trivseln i skolan sker i relation till hemmet och skolan. Det behövs utveckla skolmiljön för att ungdomar tycker mer om att vara där. (Fleischer, 2020, s. 44).

#### **4. Tidigare rastaktiviteter**

Skolfredsprogrammet har med hjälp av elevers idéer utvecklat aktiviteter för att stärka sammanhållningen i klasserna. De har fyra olika delar. En aktivitet som kan öka samhörighet enligt Skolfredsprogrammet för med sig glädje och skratt, skämmer inte ut någon och skapar inte pinsamma situationer, har regler som är tydliga och följs och lämnar ingen utanför. Aktiviteten ska vara likvärdig och därmed inte framställa en enskild individs färdigheter eller kunskap. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012).

Första delen är för uppvärmning och uppmuntran om elever känner att de skulle behöva mer energi eller behöver lugna ner sig, den delen är även bra till nya grupper för att lära känna varandra bättre. En av lekarna i denna del heter "Fällaflaskan" och den är påhittad av väneleverna. Eleverna delas upp i två lag och har två 1,5 liters flaskor som fylls med vatten

utan kork, ena laget ska försöka fälla de andra lagets vattenflaska genom att kasta en boll på flaskan. Om flaskan faller får motståndslaget första spelare springa och hämta bollen och därefter lyfta upp flaskan. Spelet slutar då ena lagets flaskas vatten sjunker under den tuschmarkerade linjen. Aktiviteten kan utföras till exempel i en gymnastiksal. Lagen lottar ut vilket lag som får börja. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012).

Andra delen är spel och lekar som kräver bra samarbete, denna del kallas ”Vi gör det tillsammans”. En lek kallas ”Komplimangtafatt” och är påhittad av årskurs 8. Först väljer de vuxna ut en eller flera personer som ska ta fast de andra. Leken utförs som vanlig tafatt. De utvalda ska försöka ta fast dom andra deltagarna. Då man blir fasttagen stannar man och står stilla och sträcker ut handen, som man skulle skaka hand. Andra spelarna ska försöka rädda en genom att skaka hand och ge en komplimang till hen (till exempel ”du har roliga historier”). Personen som räddats ska tacka för komplimangen och får fortsätta leken. Leken är slut då alla har blivit fasttagna. I slutet kan det diskuteras om hur det känns att ge komplimanger och hur det kändes att få komplimanger av andra. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012).

Tredje delen kräver samarbete och koncentration och kallas ”Utmaning för hela gruppen”. Deltagarna har ett spelområde och delas upp i två lag. Lagen ska välja en hemlig person i egna laget och ska därefter hitta på en gest som alla förutom den hemliga personen gör. Personen eller gesten får inte avslöjas till motståndarna. Laget vars observatör först listar ut den hemliga personen vinner. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012).

Fjärde delen har aktiviteter som ökar gemenskapskänsla och kallas ”Aktivitet och verksamhet”. En av aktiviteterna i denna del kallas för ”Konsten förenar” och är skapad av vänelever. Meningen är att skolans musikgrupper ska ordna olika konserter under rasterna och skolans elever ska få komma med och spela eller sjunga för att skapa en bättre gemenskap i skolan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012).

Det som är viktigt att beaktas då det skapas aktiviteter är att alla individer som deltar ska vara likvärdiga. Därför är gruppaktiviteter bra eftersom de inte lägger all fokus på endast en person och eleverna även får samarbeta och dela tankar tillsammans. Till arbetets syfte hör att främja trivseln och gemenskapen och på detta sätt får eleverna använda sina gemensamma kunskaper och hjälpa varandra.

Från 2020 finns ett tidigare funktionellt examensarbete om rastaktiviteter, gjord av Mesfin Keisu och Jere Salmi i yrkeshögskolan Centria. Examensarbetet handlar om skoltrivsel och



välbefinnande samt att motarbeta ensamhet. Som slutprodukt i arbetet utvecklade de rastaktiviteter för elever i högre klasserna. (Keisu & Salmi, 2020).

I examensarbetet av Keisu och Salmi togs fysisk aktivitet med till aktiviteter. Dessa fysiska aktiviteter var Pokemon-orientering, tre olika bollspel, ”ristinolla” och yoga (Keisu & Salmi, 2020, s. 29). En annan kategori i aktiviteterna var frågesport. Keisu och Salmi gjorde en frågesport om sommarjobbinformation och en musiktävling med målet att fylla på ord till utvalda låtar (Keisu & Salmi, 2020, s. 29). Ytterligare utvecklades det tre improvisationsövningar i Keisus och Salmis arbete. Syftet med deras arbete var att utveckla kreativitet och självuttryck. (Keisu & Salmi, 2020, s. 30).

I examensarbetet av Keisu och Salmi testades, aktiviteterna i två skolor. De hann inte testa alla aktiviteter som de ville. Feedback som Keisu och Salmi fick var i stora drag positiv. Ungdomarna tyckte om den ordnade verksamheten de fick delta i. Intresset mot sportsliga och icke-sportsliga aktiviteter delade ungdomarnas åsikter. Speciellt omtyckta aktiviteter var frågesport och aktiviteter som krävde tankeförmåga. Musiktävlingen visade sig vara utmanande. (Keisu & Salmi, 2020, s. 33).

Syftet med skoltrivseln och välbefinnandet samt motarbetande av ensamhet syntes på så sätt att rastaktiviteterna hade utvecklats till par- eller gruppuppgifter. Keisu och Salmi hade mer fokus på fysisk aktivitet, och bakom det finns utforskat bevis. De andra aktiviteterna hade inte förklarats så mycket med vetenskapligt bevis. (Keisu & Salmi, 2020).

Det finns både likheter och olikheter i vårt examensarbete jämfört med Keisus och Salmis arbete. Vårt syfte är lite samma som deras. Vi har ett främjande syfte till trivsel och gemenskap medan de hade trivsel och välbefinnande i skolan samt att motarbeta ensamheten. Eleverna i grundskolans högre klasser är målgruppen och skolan är miljön i båda arbeten men vi har utvecklat rastaktiviteterna för Barnavårdsföreningens användning och tanken var under processen att elevkåren håller aktiviteterna. I stället har Keisu och Salmi skapat aktiviteterna till församlingens användning.

I Keisus och Salmis arbete gjordes det sammanlagt elva aktiviteter och vi gjorde sex. Aktiviteterna gjordes mesta dels i grupper i båda arbeten. Fysisk aktivitet hade vi båda med, och Keisu och Salmi hade även flera aktiviteter som är fysiska. Vi satte inte så stor fokus på fysisk aktivitet genom att skapa endast en fysisk aktivitet. Om yoga och musik har vi tagit några element i vårt arbete i form av en avslappnande aktivitet med lugnande musik. Keisu och Salmi har alltså yoga som hör till fysiska aktiviteter och musik finns i form av en

musiktävling. Förutom musiktävlingen har de också en annan frågesport. Vi gjorde också frågesport i vårt arbete: som Kahoot och som fysisk frågesport. Det som inte gjordes i vårt arbete men som Keisu och Salmi har valt är improvisationsövningar. Idén är kreativ men vi ville inte kräva ungdomar att ta sig fram. Tanken var att alla känner sig trygga då de gör aktiviteterna tillsammans, då vågar troligen också de elever som inte är så modiga eller som inte har lika bra sociala färdigheter delta i aktiviteter.

Keisu och Salmi testade aktiviteterna för elever som vi också gjorde. De hade två skolor men vi samarbetade med endast en skola. Feedback i båda arbeten var ganska positiv och i båda arbeten kom det fram utmaningar med tiden. Intresset mot sportsliga och icke-sportsliga aktiviteter delade ungdomarnas åsikter vilket inte direkt kom fram i vårt examensarbete. Vi var nog under utvecklingsprocessen medvetna om att fysisk aktivitet troligen inte är lika intressant för alla. Speciellt omtyckta aktiviteter i både Keisus och Salmis arbete samt i vårt arbete var frågesport och aktiviteter som krävde tankeförmåga.

## **5. Tidigare forskning**

Tidigare forskning stöder valet av aktiviteterna och skapandet av produkten. Forskningarna som valdes handlar om första hjälpen, sexualitet, fysisk aktivitet, mindfulness och musikterapi samt självkänsla och positivitet. Dessa forskningarna som valdes i arbetet har koppling till ungdomar och är relevanta artiklar för vårt arbete eftersom målgruppen för arbetet är ungdomar. Artiklarna lyfter bland annat fram vad som kunde vara intressant till ungdomar och vad som framkommit att vore viktigt.

### **5.1 Forskning om första hjälpen**

En tidigare forskning från 2011 påvisar att endast en tredjedel av personer som får hjärtstopp får hjärt- och lungräddning av en person som går förbi. I undersökningen deltog 1000 personer sammanlagt och det kom fram att det finns rädslor då det gäller första hjälpen. Rädslor är allmän rädsla och panik att agera i nödsituationer, rädsla att göra mer skada, rädsla att misslyckas eller legalt bli involverad i olyckor och rädsla att bli smittad av någon sjukdom. Vanligaste rädslan var en osäkerhetskänsla eftersom de var så länge sedan man gått igenom grunder till första hjälpen. Det vore viktigt med påminnelse om grunder av första hjälp som är regelbunden. (Savastano & Vanni, 2011).

En annan forskning om gjordes 2012 forskade i hur mycket 13–14 åringar agerar i nödsituationer. De simulerade nödsituationer parvist och simulerade först utan instruktioner, de fick av egna tidigare erfarenhet och kunskap göra som de ansåg. Objekt som undersöktes var ifall de tilltalade patienten, ifall de skakade om patienten för att kolla medvetande, ifall de ropade på hjälp, om de kontrollerade andning och om de påbörjade hjärt-lungräddning och ringde efter hjälp. Efter simuleringen gjordes en träning där de gick de igenom hur man på rätt sätt kan agera i nödsituationer. Det var endast 15% av eleverna som skakade om patienten för att checka medvetande innan träningen, efter träningen var de 85%. Innan träningen började 29% av eleverna hjärtkompressioner och efter träningen 99%. Skillnaderna på alla objekt som undersöktes var stora och visade att 13-14-åringarna innan träningen inte hade lika mycket vetskap om hur man agerar i nödsituationer som efter träningen. En nytta med att lära ungdomar grunder i första hjälpen är att om de blir intresserade blir chansen stor att de för med sig kunskapen till sina närstående och vänner. (Meissner;Kloppe;& Hanefeld, 2012) (Meissner;Kloppe;& Hanefeld, 2012).

## **5.2 Forskning om sexualitet**

Sexualitet och saker kring den är aktuellt i ungdomen. I en tidigare forskning av Ferguson, Vanwesenbeeck och Knijn kom det fram att sexundervisning i skolor innehåller bara dom grundläggande sakerna: biologiska aspekter av reproduktion och säkert sex. Dessutom så erbjuder klassrumssammanhanget begränsade möjligheter att tillgodose olika behov av sexuell hälsa hos män och kvinnor. (Ferguson;Vanwesenbeeck;& Knijn, 2008).

Det visade sig också i forskningen, som har gjorts för elever i Australien gällande sexundervisning, att respondenterna angav en önskan om mer innehåll om sociala, känslomässiga samt relationsaspekter av sexualitet. Det har också gjorts nationella studier med ungdomar i Storbritannien, Nya Zeeland och Sverige som visade på preferenser för mer erfarna och fördomsfria pedagoger att tillhandahålla sexualundervisning och mer tid som ägnas åt sexualundervisning, inklusive med detaljer om ett bredare spektrum av ämnen. (Ezer;Kerr;Fisher;Heywood;& Lucke, 2019).

Sexuell hälsa är en viktig del av människans hälsa samt välfärd. Enligt WHO definieras sexuell hälsa som ett tillstånd av fysiskt, känslomässigt, psykologiskt och socialt välbefinnande relaterat till sexualitet. Det handlar inte bara om frånvaro av sjukdom eller dysfunktion. Ämnen som är särskilt viktiga för ungdomar relaterade till sexuell hälsa är

utvecklingen av tonåren, ungdomens utvecklingsfaser, förebyggande av graviditet, förebyggande av könssjukdomar samt graviditet. (Santalahti, 2018).

### **5.3 Forskning om fysisk aktivitet**

Det finns massor av utforskat vetenskapligt bevis om fysiska aktivitetens betydelse för unga. Den nyaste rekommendationen om fysisk aktivitet av Undervisnings- och kulturministeriet är från 2021 och den är riktad till 7–17-åriga barn och unga. Rekommendationen baserar sig på olika slags motion och mångsidighet .

Skolor och läroanstalter, på samma sätt som andra tillväxtmiljöer, har en uppgift för att stödja möjligheter till motion. Dagens aktivitet kan alternativt delas in i kortare stunder i stället för längre motionsperioder. Rasterna är alltså passliga för att ordna kortvariga och effektiva fysiska aktiviteter .

Fysisk aktivitet och dess fördelar motiveras med en positiv påverkan till barns och ungas normala tillväxt och utveckling samt till bättre hälsa och välbefinnande. Motion och god fysisk kondition förbättrar också inläring. I skolan sitter elever mycket. Undvikande av långvarig passiv sittande rekommenderas .

Det viktigaste av fysiska aktiviteten är att motionen framkallar glädje och positiva känslor bland ungdomar. Glädjen och motivation för motion ökar ännu mer eftersom fysisk aktivitet hjälper ungdomarna att skapa relationer till jämlingar. I rekommendationen kommer fram att aktiviteter i grupper passar speciellt för unga och deras pågående utveckling. Att röra på sig spontant, testa sina gränser och lösgöra sig från auktoriteter är också naturliga egenskaper i ungdomen .

Betydelse av fysisk aktivitet betonas också i ett landsomfattande program, Liikkuva koulu (Skolan i rörelse), som är en del av Liikkuva-programmen. Programmet har utvecklats för att främja motion och fysisk aktivitet hos elever som går i grundskolan. Ledningsansvaret för Liikkuva koulu hör till Undervisnings- och kulturministeriet och Utbildningsstyrelsen. Koordinering av programmet styrs av Likes vid Jyväskylän yrkeshögskola (JAMK). (Liikkuva koulu, 2023).

Centralt i programmet Liikkuva koulu är barns och ungas delaktighet, effektivare inläring och ökad motion (Opetushallitus, 2023). Syftet är att genom ökad motion uppnå mer aktivitet och trivsel till skoldagar för barn och unga. I Liikkuva koulu finns det bland annat tips om

aktiviteter för rasterna. Över 90% av finländska skolor har registrerat sig till programmet. (Liikkuva koulu, 2023).

## **5.4 Forskning om mindfulness och musikterapi**

Tidigare forskning från Italien lyfte fram att avslappningsövningar och mindfulness-metoder har positiva effekter till ungas hälsa och välbefinnande, psykosocial anpassning, samt bättre känsloreglering. Ytterligare kan man möjligtvis uppnå bättre relationer till jämlingar. (Feruglio;Pascut;Matiz;Paschetto;& Crescentini, 2022).

Den här forskningen utredde olika interventioner (MOM och AT) för kropp och sinne. Interventionerna baserade bland annat på fokus på andning och andra fysiska känslor. Båda testade ”mind-body”-programmen ökade deltagarnas samarbetsförmåga samt hjälpte till att minska emotionella symtom, så som känslan av olycka/sorg. Det konstateras även bättre acceptans av andra, medkänsla och förmågan till förlåtelse via interventionerna MOM och AT. (Feruglio;Pascut;Matiz;Paschetto;& Crescentini, 2022).

I dagens läge vill forskare även fokusera mer på positiv psykologi och positiva sätt att förebygga att negativa känslor inte ska uppstå. Musik kan påverka människan genom hörselsinnet och individen kan bedöma om musiken är glad, sorgsen, tankeväckande eller annat. Människans humör och tankar kan därmed påverkas av musiken. Människan kan avslappnas genom musik men musiken kan inte ha terapeutiska effekter. Till musik kan tilläggas musikrelaterande aktiviteter som att lyssna, dansa eller sjunga med, konst eller annat. Grundskoleelever kan vägledas på ett positivt sätt till musikundervisning för att minska på stress eller ge avslappning. En del elever hatar känslan av att måsta lära sig så mycket, det finns inte ork eller motivation men man känner sig tvungen. Ett program som upplyser om mental hälsa på ett positivt och mindre krävande sätt kunde vägleda eleverna att få mer ork. Det visade sig att lugn och långsam musik kan vara ett bättre alternativ till avslappning. (Li, 2022).

## **5.5 Forskning om självkänsla och positivitet**

Boken *Öka välbefinnandet i skolan – praktiska lektioner i positiv psykologi* innehåller tips och metoder med syftet att främja välbefinnandet hos elever. Det verkar ha en stor betydelse då eleverna själv aktiveras i skolmiljön. Elevernas tankar och önskemål tas upp och det planeras aktiverande uppgifter med olika teman. Grundtanken är att öka växelverkan samt känslan av gemenskap bland ungdomar vilket är viktigt med hänsyn till det upplevda

välbefinnandet. Välbefinnandet i sig samt tre andra relevanta teman namnges. De är individuella styrkor, känslökunskap och gemenskap. (Fagerlund, 2021, ss. 10-11).

Känslökunskap betyder hantering av känslor – identifiering, uttryckande och reglering av både positiva och negativa känslor. Medvetenhet av egna känslor kan ökas med gruppdiskussioner. Det kan användas känslolappar som material. Effektiva verktyg som kan framkalla positiva känsloupplevelser beror på individen men de kan vara aktiva rörelseövningar, dans, musik eller avslappnande stunder för elever (Fagerlund, 2021, ss. 88-95, 132-133). Positiva känslor kan enligt Strang förekomma också på så sätt att man delar en upplevelse tillsammans. Detta stimulerar belöningscentret i hjärnan och förorsakar positiva känsloupplevelser. (Strang, 2014).

Metoder som boken namnger för att arbeta med skolelever är olika. Det används diskussion kring något valt tema, till exempel psykiskt välbefinnande och elevernas tankar kan förutom diskuteras men också skrivas upp. Individuella styrkor lyfts upp som tema genom att uppfatta egna styrkor eller positiva egenskaper kan det uppnås förbättrad självkänsla som är i relation till känslan av välbefinnandet. I boken hanteras styrkorna med hjälp av styrkekort och olika lekar. (Fagerlund, 2021, ss. 44-55).

Det tredje viktiga temat, gemenskap, betonas så att relationer med kamrater och skolpersonal innefattar en stor del av välbefinnandet. Gruppuppgifter och övningar som utvecklar kunskaper att vara med andra är viktiga och hela klassen kan delta tillsammans för att öka medkänslan. För att hitta på ett varmt samband mellan elever kan man testa bland annat massage som metod. Det är lärorikt också att ha en uppgift som stärker förmågan att lyssna på samt bemöta andra. (Fagerlund, 2021, ss. 144-150, 152-156).

Tidigare forskning gjord av Potthast Margaret J visar att arbetandet i grupper ger högre prestation, effektivare bearbetning och utbyte av information, ökad produktivitet, positiva relationer mellan elever och större utveckling av förtroende än vad konkurrenskraftiga och/eller individualistiska lärandeupplevelser gör. I forskningen kom det också fram att grupparbete som används som en form av lärandet hade positiva effekter på studerandes motivation, själv förmåga, nivå av ångest samt känsla av social sammanhållning. (Potthast, 1999).

## 6. Metoden

Under arbetsprocessen skapades en produkt med meningsfulla aktiviteter med syftet att främja trivsel och gemenskap under rasterna hos elever i grundskolans högre klasser. Under arbetsprocessen användes böckerna (Toiminnallinen opinnäyteytyö, 2003) av Hanna Vilkka och Tiina Airaksinen och (The Lean Startup, 2011) av Eric Ries som stöd till arbetet. Med SWOT- analysen kartlagde vi som en grupp bland annat våra egna styrkor och svagheter och använde återkopplingsmodellen för att framställa produkten.

### 6.1 Funktionellt examensarbete

Ett funktionellt examensarbete är ett alternativ för hur ett examensarbete kan skrivas i yrkeshögskolor. Funktionellt examensarbete strävar efter att framställa produkter som kan användas i arbetslivet. Ett exempel är att skriva en guide eller att ordna evenemang, mäsas eller konferens eller att utveckla exempelvis en bok (Toiminnallinen opinnäyteytyö, 2003, ss. 9-10). Den slutliga produkten bifogas, ofta skriftligt. (Toiminnallinen opinnäyteytyö, 2003, s. 65).

I ett funktionellt examensarbete bör det förekomma tillräckligt med färdigheter och kunskap inom fokusområdet. (Toiminnallinen opinnäyteytyö, 2003, ss. 9-10).

Ett ämnesanalys görs i början av examensarbetsprocessen för att fundera på olika idéer och utav det görs en handlingsplan som svarar på frågorna vad, hur och varför arbetet görs. Det är bra att söka varifrån informationen av ämnet kan fås och börja söka fakta och information kring ämnesområdet (Toiminnallinen opinnäyteytyö, 2003, ss. 23-28). Enligt Vilkka och Airaksinen är forskningsöversikt viktigt, eftersom om målgruppen är okänd eller ifall det inte forskats i ämnet, är det nödvändigt att samla information antingen genom en kvantitativ enkätundersökning eller kvalitativ intervju. Om man valt att göra en enkätundersökning eller utföra en intervju räcker det att göra en analys på grundnivå samt behöver inte en djup analys av resultaten. (Toiminnallinen opinnäyteytyö, 2003, ss. 56-58).

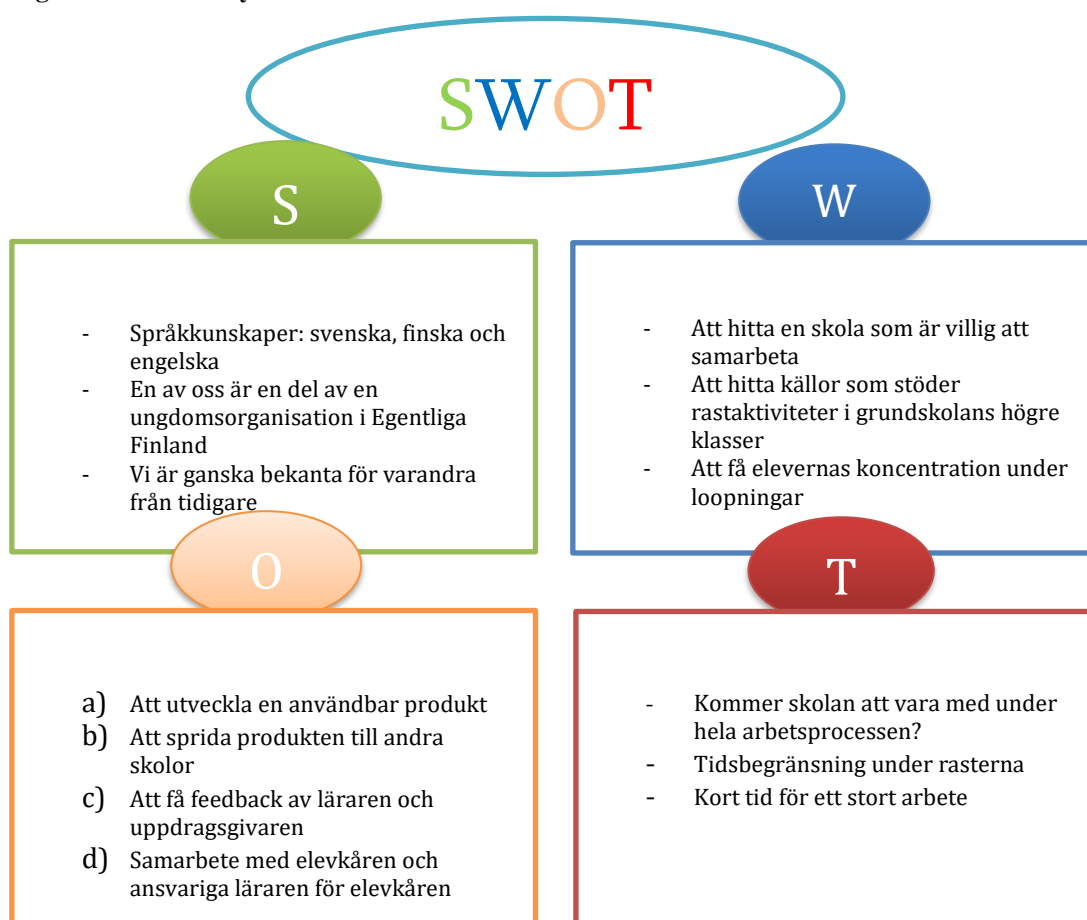
När man gör ett examensarbete skall arbetsprocessen beskrivas och hur det har gått till, hur produkten är gjord och vilka problem som uppstått och eventuellt hur de lösts sig. (Airaksinen H. V., 2003). Kort sagt undersöks det hur man har gått till väga när produkten framställts. Arbetet bör bestå av en rapport som fyller kraven för forskningskommunikation. Ett av kraven är att arbetsprocessen och slutprodukten skall ingå i rapporten, samt en utvärdering av eget arbete och inläring. Då läsaren läser rapporten får hen reda på hur man

kommit fram till den slutliga produkten och får en blick på hur skribenten lyckats i arbetet. (Toiminnallinen opinnäyteyö, 2003, ss. 65-69).

Vi har valt att göra en SWOT-analys, eftersom det underlättar arbetsprocessen och vi får en klar bild på vad vi i gruppen eftersträvar samt vilka som är gruppens styrkor och svagheter. Varje bokstav i SWOT står för någonting. **S** står för *styrkor* (eng. strength), **W** för *svagheter* (eng. weakness), **O** för *möjligheter* (eng. opportunities) och **T** för *hot* (eng. threats). (Toiminnallinen opinnäyteyö, 2003, s. 49).

Bilden nedan visar gruppens egen SWOT-analys som gjordes i slutet av examensarbetet.

Figur 1 SWOT-analys



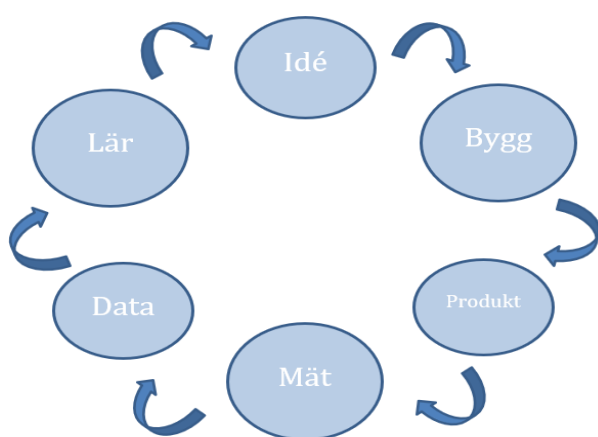
Figur 1 SWOT-analys

## 6.2 The Lean Startup-metod

I detta examensarbete användes The Lean Startup-metoden. Metoden bygger på fem principer. Dessa principer är för att kunna skapa en produkt. Den första och andra principen går ut på att skapa nya tjänster eller produkt i osäkra förhållanden och att hitta kreativa ledningssätt för att hitta ut. Den tredje principen är *validerat lärande*. Denna princip handlar



om att startupsyfte inte är att tjäna pengar eller att glädja kunderna, utan att lära sig hur man bygger en hållbar verksamhet, genom att entreprenörer gör tester för att validera deras kunskap om varje del av deras vision. Den fjärde principen går ut på att *bygga-mäta-lära* och i denna princip bygger man sin idé till produkt och därefter mäter man kundernas reaktion angående produkten och kan lära sig, antingen pivotera eller bevara sin idé. Den sista principen är *innovations redovisning* och med det menas för att förbättra entreprenörskaps utkomster och hålla innovatörer ansvariga behöver vi lägga märke till andra aspekter såsom hur framstegen mäts, hur man sätter målsättning samt hur man prioriterar arbete. (The Lean Startup, 2011, ss. 8-9).



**Figur 3 Återkopplingsmodell**

Metoden följer verktyget *bygg-mät-lär* eller *återkopplings-loopen* (se figur 1). Bygg-mät-lär är en viktig del i startprocessen. Metodens process har visualiserats och skapats från boken *The Lean Startup*, sidan 75 (Ries, 2011, s. 75). Med denna process avgjorde vi om det var dags för en *pivot*, alltså ändra riktningen för utvecklingsprocessen eller fortsätta i samma riktning. Ibland kan det förekomma att produkten förändras, men själva visionen hålls den samma. (The Lean Startup, 2011, ss. 18-24).

Med den tredje principen, *validerat lärandet* menar Ries att lärandet är att hitta och lära sig nya kunskaper om verksamhetens nu läge och den framtidsutsikter genom misslyckande och genom att testa sig fram experiment. Det som Ries ville föra fram är att om du inte misslyckas kan du inte lära dig mera och utveckla produkten. (The Lean Startup, 2011, ss. 37-39 och 56-58).

I vårt arbete använde vi *bygg-mät-lär*-metoden, alltså återkopplings-loopen, men eftersom vi observerade vid loopningen ändrade vi metoden till *bygg-mät-lär*-metod. Före vi skapade produkten med rastaktiviteter, höll vi ett kort möte med elevkårsstyrelsen, där vi intervjuade

dem. Elevkårsstyrelsen behövde inte förbereda sig på förhand, utan vi ställde frågorna till eleverna och de svarade.

Vi skapade en produkt som vi testade så fort som möjligt för att kunna sätta i gång lärandeprocessen och se vad som fungerade med produkten och vad som inte fungerade. För att vi kunde göra detta, tog vi hjälp av MVP, *minsta genomförbara produkt* (engelska a minimal viable product). Idéen med processen är att vi inte spenderar mycket tid på utformande av produkten utan mäter var produkten just nu är och den information vi fått, för att kunna skapa en produkt på bästa möjliga sätt. Då en pivot uppstår startas hela lärandeprocessen igen och man skapar en ny riktning och börjar förbättra produkten därifrån. Sedan skall man undersöka om produkten ska bevaras eller ändras och detta görs genom att fråga om produkten gör tillräckligt med framsteg som den borde göra eller om det är dags att ändra igen. Därför är det viktigt att pivotera, eftersom en pivot är designad för att testa och utvärdera den nya produktens framgång. (The Lean Startup, 2011, ss. 93-94, 114, 147-148 och 176-178).

### **6.3 Datainsamlingsmetod**

I början av arbetet var den primära tanken att använda enkät samt observationsschema som datainsamlingsmetoder. Tanken var att enkäten innehåller korta och tydliga kryss- och flervalfrågor. Enkät är en bra datainsamlingsmetod för att skapa information samt få material till frågeställningen. Vår tanke var också att det är den lättaste samt tydligaste datainsamlingsmetoden eftersom skolan som samarbetar med oss ligger ganska långt borta.

Eftersom skolan inte hade resurser att dela ut enkäten på lektionerna, byttes datainsamlingsmetoden till distansintervju och observationsschema. Intervju såsom enkät är en bra metod för att skaffa material till frågeställningen samt skapa bra med information. Det är också en friare metod som innehåller interaktion. Pga. interaktionen var det möjligt att få bättre samt tydligare svar av eleverna. Dessutom var det trevligt att se elevkårsstyrelsen som vi arbetade senare med.

Under intervjun användes samma frågor som planerades använda i enkäten. Tanken var också att bända in intervjun så att vi skulle ha elevernas exakta svar dokumenterade och att det inte skulle ske missförstånd. Forskningstillståndet hade skickats till skolan utan att vi fått skriftlig underskrift vid detta skede, så det var inte möjligt.

Den andra datainsamlingsmetoden, observationsschemat, användes under loopningstillfällena. Observationsschemat bestod av 16 olika påståenden. Varje påstående utvärderades med skalan ett till fem där 1=kan inte utvärderas, 2=mycket låg grad, 3=ganska låg grad, 4=ganska hög grad och 5=mycket hög grad. Under loopningstillfällena observerade alltid minst en av oss aktiviteterna. Observationsschemat kan ses i bilaga 3.

### 6.3.1 Intervju

Syftet med intervju är att nå kunskap om den intervjuade personens värld, i detta fall var de intervjuade personerna eleverna i grundskolans högre klasser. För att nå intervjuresultaten skall arbetets syfte och frågeställningen vara klarlagda före undersökningen börjar. Undersökningens *vad* och *varför* skall klargöras innan frågan *hur* ställs. Då man planerar en intervjuundersökning skall man tänka igenom alla faser och också vad som kommer att ske efter att intervjun är slutförd. (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

Vid intervjutillfälle skall man tänka på tre viktiga saker. Första punkten är att en intervju är en dialog mellan personer och därför är det viktigt att intervjupersonen känner sig viktig och får tala till punkt. Andra punkten är pålitlighet. Den tredje punkten är att intervjun ska ge den information som intervjuaren är efter alltså den intervjuade svarar på det som intervjuaren frågar. (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

En intervju skall vara väl planerad så att intervjupersonen ger svar enligt svarsalternativen vilket minskar på intervjuarens inverkan på intervjun. Det är lättare för den som intervjuar att få svar på de hen är efter genom att begränsa svarsalternativen. Intervjufrågorna kan delas in i hög grad av strukturering och låg grad av strukturering. Hög grad av strukturering innebär att intervjufrågorna är formulerade så att de uppfattas på samma sätt hos alla intervjupersoner. Låg grad av strukturering innebär att den som blir intervjuad får tolka frågorna fritt, alltså får en egen uppfattning (beroende på språkvanor, erfarenheter eller värderingar). (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

I början av arbetet var tanken att använda enkät som datainsamlingsmetod men eftersom skolorna inte hade resurser till det i det här skedet beslöt vi att intervju är en snabbare och lättare datainsamlingsmetod. Intervjun var på distans, via teams och i samma sammanhang presenterade vi planen för vårt examensarbete. Intervjun som utfördes var i mestadels låg grad strukturerad vilket möjliggör att den som blir intervjuad får tolka frågan fritt och utgående från det svaret. Vi valde att skapa en intervju för att ta reda på vad som redan finns

i skolan, om skolan har tidigare haft rastaktiviteter samt vad eleverna skulle tycka om eller behöva.

### 6.3.2 Observation

Observation kan genomföras direkt, indirekt eller genom deltagande. Direkt observation är en observation som spelas framför och omkring oss. Indirekt observation innebär när forskaren avläser mätvärde som användes vid observationen i stället för att själv observera. Deltagande observation är i frågan då observationen görs utan förvarning. (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

Vid observationen talar man också om strukturerad eller ostrukturerad observation. En strukturerad observation innebär att forskaren känner till problemen och vad hen ska följa med, observationen är alltså planerad. Ostrukturerad observation innebär att den görs enligt med arbetets syfte, för att samla in mycket information som behövs för arbetet men utan observationsschema. Vid detta tillfälle är det viktigt för observatören att vara väl förberedd både teoretiskt och empiriskt. (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

Innan observationen börjar, finns det tre frågor som bör besvaras före observationen: *Vad* som ska observeras? *hur* ska observationerna registreras? och *hur* observatören förhåller sig vid observationstillfälle? (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

Det är viktigt att observationen är väl planerad och noggrant. Ett problem vid direkt observation kan vara att man inte vet *varför* personen uppför sig på ett visst sätt, men man vet *hur* hen uppför. Vid observationen har varje observatör sin egen referensram som avgör vad hen observerar i en viss situation. Även om observatörer har kommit överens om vem som ska observeras, kan var och en observatör ha olika observationsscheman. (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

Det finns några principer man ska lägga till minnet. Vid observationen ska den som observerar sätta upp några kategorier som täcker arbetets problem. En annan princip är antal deltagarna i observationen. Ett större antal kan göra det svårhanterad och risken för felregistreringar är stor. Det är viktigt att observationsschemat är väl utformad så att det är lätt för den som observerar att göra registreringar. (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

Analys och tolkning av observationerna sker efter att de genomförts. Det är viktigt för observatören att hen hålls i sin observerande roll och inte in i den situationen som ska

observeras, för att kunna få en tolkning av observationen som genomförts. (Sörensen, Forskningsprocessen, 2021).

Vi har valt att göra en strukturerad observation, för att kunna samla in så mycket information som behövs för arbetet. Det som observerades vid loopningstillfällena var aktiviteternas tidslängd, om instruktionerna var lätt förståeliga, om aktiviteten lockade flickor eller pojkar, om eleverna inte ville delta i aktiviteten, om deltagarna diskuterade, hjälpte eller hade de roligt med varandra under aktiviteten, om alla i gruppen deltog gruppaktiviteten, om deltagaren undvek ögonkontakt, om aktiviteten lämpade sig i skolmiljön och skolans utrustning och om aktiviteten kunde utföras bra i skolans utrymmen. Observationsschemat hittas i bilaga 3.

#### **6.4 Etik och tillförlitlighet**

Vi genomförde de centrala forskningsetiska tillvägagångssätten i utvecklingsprocessen, dokumenteringen, presentationen av utvecklingsresultaten och i bedömningen av vår slutliga utvecklingsprodukt och dess resultat, alltså under hela examensarbetsprocessen. Vi följde under hela processen de etiska riktlinjerna som är riktade till vetenskapliga arbeten. Vi följde också god vetenskaplig praxis med omsorgsfullhet och noggrannhet för att sträva efter etisk godtagbarhet, tillförlitlighet samt trovärdighet vilket är motiverat i det vetenskapliga arbetet. I början av examensarbetsprocessen bekantade vi oss omsorgsfullt med forskningsetik och relevant lagstiftning. De forskningsetiska riktlinjerna är centrala även om detta inte är en forskning utan ett utvecklingsarbete. (TENK, 2021).

I början av processen anhöll och fick vi en blankett för forskningstillstånd för att få bekräftelse till samarbetet och rätt till humanforskning med skolan vi valde samarbeta med. Vi beaktade skolans och elevernas etiska rättigheter genom att informera dem om vårt projekt genom att beakta ung ålder och utvecklingsnivå (TENK, Forskningsetiska delegationen, 2019). Forskningstillståndet sändes per e-post till rektorn i den samarbetande skola och beviljades på plats vid första testtillfälle. Vårt examensarbete riktar sig till ungdomar i grundskolans högre klasser. Vi samarbetade med ungdomarna genom att respektera dem och deras trygghet då vi intervjuade och observerade dem. Ungdomarnas samt skolans anonymitet skyddades och det framkommer inte ungdomarnas eller skolans namn eller personuppgifter i detta arbete. Elevernas kommentarer under de olika testtillfällen presenterades i texten som anonyma. I observationsskedet tog vi hand om att ungdomarna

inte utsattes för psykiskt eller fysiskt obehag. Deltagande i aktivitetsloopningar var frivilligt vid varje testtillfälle.

I examensarbetsprocessen fungerade vi kritiskt. Vi ifrågasatte källor och material som vi läste och vi strävade efter att välja pålitliga vetenskapliga källor till arbetet. Hänvisning till källorna gjordes och plagiat undveks i vårt skrivande. Text som inte har några källhänvisningar är våra egna texter. En källförteckning, figurförteckning bilagaförteckning och tabell över litteratursökning finns i slutet av arbetet. Före examensarbete lämnades in läste vi och våra anhöriga det vi skrivit och detta för att kontrollera att det inte blev några fel eller missförstånd. Vi använde oss av figurer och bilagor för att synliggöra vårt resultat och vilka metoder vi använt oss under processens gång. I vårt arbete finns det beskrivningar och motiveringar till de val vi har gjort.

Forskningsetisk verksamhet syns också när vi samlade in data samt bedömde den på ett korrekt sätt. Metoder som vi valde till datainsamlingen och bedömningen av data var relevanta i relation till vetenskaplig forskning och vårt arbete, bland annat arbetets syfte och mål. Metoderna var etiskt hållbara. Angående presentationen av våra undersökningsresultat följde vi öppenhet och ansvarsfull kommunikation när vi gick igenom vår vetenskapliga process. (TENK, 2021).

Insamling av information granskades kritiskt för att examensarbete ska vara tillförlitligt. Detta för att få reda på hur giltig och tillförlitlig informationen är. Tillförlitlighet är ett mått för att få samma resultat vid olika tillfällen och under olika omständigheter. (Bell, 2011).

Vi valde att använda relevanta artiklar och aktuella forskningar som stöder varandra för att öka tillförlitligheten i arbetet. Vi använde också intervju och observation som metoder för att stärka och påvisa det som stöd för produkten.

Våra testningar av produkten i grundskolans högre klasser visade att produkten med rastaktiviteter är användbart i förebyggande arbetet. Vi anser att resultaten blir den samma om produkten testas i andra skolor med motsvarande testgrupp. Vi antar att eleverna har relativt samma beteende för produkten vilket gör att resultaten inte skulle vara så olik.

Vid testtillfällen var vi på plats för att själv observera hur testningarna för produkten gått och detta gör att resultaten av testningarna är mer tillförlitliga än om elevkåren eller lärarna hade endast varit närvarande. Resultaten vid de olika testtillfällen såg likadana ut men, speciellt vid andra testtillfälle efter att produkten omarbetades, och eleverna förstod

instruktioner bättre. I samband med testtillfällena använde vi test- och inlärningskorterna (finns i bilaga 4) där vi dokumenterade våra antaganden, förväntningar och resultat, och har vi kunnat utveckla produkten.

Vi garanterar att vår verksamhet mot det valda ämnet och målgruppen var opartiskt vilket betyder att vi undvek möjliga jäv i examensarbetsprocessen. Våra egna tankar eller åsikter påverkade inte vårt projekt, och vi avhöll oss från sådan bedömning samt verksamhet där det finns någon orsak att misstänka jäv. (Arene, 2020).

Till forskningsetik hörde också till att vi respekterade Barnavårdsföreningen som uppdragsgivare, höll den medveten om processens framskridande och tog med hänsyn till organisationens värdegrund samt önskemål för aktivitetspaketet. (Arene, 2020).

## **7. Utvecklande av produkt**

*Aktivitetspaketet* är en låda med förslag på rastaktiviteter för elever i grundskolans högre klasser. Aktivitetspaketet innehåller fyra olika teman med sammanlagt sex olika aktiviteter. Meningen är att aktivitetspaketet kan användas under rasterna och materialet som behövs till aktiviteterna finns tillgängligt i skolan. För att skapa aktivitetskorten använde vi Canva som är ett gratis designverktyg, där skapade vi själva korten.

För produktutvecklingen användes Strategyzerins test- och inlärningskort som hjälpmedel. Testkort är ett verktyg som beskriver hur arbetets hypotes kommer att testas. Med testkortet beräknar, mäter och skapar man en hypotes om hur man tror att produkten kommer att fungera i verkligheten (Strategyzer, 2015). Efter att vi testat produkten använde vi inlärningskort för att kunna utvärdera hur det gick och jämföra vår hypotes med det slutliga resultatet (Strategyzer, 2015). Med hjälp av det resultat vi fick, kontrollerade vi om det fanns behov att utveckla produkten för att kunna förbättra den samt vad som hade gått bra och mindre bra. Med hjälp av den resultat vi fått vet vi vad vi ska ta med inför nästa loopning och vad som skall observeras.

I detta examensarbete valdes det att samla in information genom att intervjua elevkårsstyrelsen för att få information om vad det redan finns för utrustning i skolan samt hurdana aktiviteter eleverna i högre klasserna skulle vara intresserade av. I utvecklingen av produkten måste man ta hänsyn till skolans utrustning och resurser med tanke på hurdana aktiviteter som kan utvecklas.

Pilotversionen av aktivitetspaketen innehöll fyra olika teman. De var *Hälsa*, *Gemenskap*, *Aktivitet och avslappning* och *Självkänsla*. Dessa teman och aktiviteter inom dem har valts med hjälp av tidigare forskning samt intervjun som hölls med elevkåren innan vi började utveckla aktiviteterna. Varje tema innehåller en eller två aktiviteter som är relevanta med tanke på temat. Vartenda tema har ett kort med instruktioner om hur aktiviteten utförs.



Figur 4 Teman för rastaktiviteter som eleverna tar ur rastaktivitetslådan

Vårt syfte i arbetet var alltså att främja trivsel och gemenskap under rasterna hos elever i grundskolans högre klasser. För att främja gemenskap utförs lagen slumpmässigt, så att alla, även dom som är ofrivilligt ensamma kan delta. Elevkårsstyrelsen delar eleverna i slumpmässiga grupper/lag. Eftersom elevkårsstyrelsen utför aktiviteterna, är det möjligt att de får lättare motiverat sådana studeranden med som inte vågar annars delta.

## 7.1 Intervju med elevkåren

Det hölls ett 20 minuters teams möte med elevkåren och en ansvarig lärare. Tidpunkten för mötet var mitten av mars innan vi började utveckla rastaktiviteter. Meningen var att på förhand ta reda på skolans resurser och elevernas önskemål för aktiviteterna. Vi började med att presentera oss själva. Innan vi började med intervjun höll vi en kort presentation där vi presenterade det mest centrala om vårt arbete till elevkåren samt ansvariga läraren. Vi berättade om inledningen samt bakgrunden till arbetet, syfte, mål och frågeställning. Därefter tog vi fram några exempel på teman till aktiviteter vi tänkt på samt metoden och tidtabellen i arbetet.

Vi hade en kort intervju med elevkårsstyrelsen som innehöll 14 intervjufrågor. Intervjufrågor hittas i Bilaga 1, Intervjufrågor. I elevkårsstyrelsen fanns det en elev från årskurs sju, tre elever från årskurs åtta och en elev från årskurs nio samt en lärare som är ansvarig för elevkårsstyrelsen. Eleverna fick svara fritt på alla frågor, alla elever svarade inte på alla frågor men den som kände sig för att svara fick svara. Alla av oss frågade frågor av elevkåren



turvis och i en slumpmässig ordning så att intervjun skulle fungera som en öppen kommunikation. De som inte frågade skrev ner svaren.

Under intervjun kom det fram att elevkårsstyrelsen är villiga att hålla aktiviteterna till eleverna och möjligen samarbeta med väneleverna. I skolan finns tillgängligt pingisbord, brädspel och elevkåren håller elevcafé på fyra av rasterna. De har möjlighet att lyssna på musik och vissa raster har de tillgång till gymnastiksal men det varierar och är olika varje dag. Klassrum finns det möjlighet att använda på rasterna. Rasterna är 15–20 minuter långa och matrasten är 35 minuter lång. Enligt elevkåren föredrar nästan alla elever att vara inomhus men varje årskurs är inne endast en rast plus matrasten per skoldag. Årskurs nio börjar med att vara inne första rasten, därefter är årskurs åtta inne andra rasten och årskurs sju inne tredje rasten. Eleverna skulle mest tycka om olika spel, tävlingar eller frågesport men vill gärna också ha varierande aktiviteter. Enligt elevkårsstyrelsen och läraren syns inte ofrivillig ensamhet i skolan. Det finns elever som bättre trivs ensamma och frivilligt är ensamma. Det finns alltid två lärare som övervakar ute på rasten och en som övervakar inne på rasten. Om det är något speciellt evenemang finns det flera lärare som övervakar. Skolan har inte en skolcoach. Läraren svarade att lärarna helst inte vill delta i att hålla rastaktiviteter eftersom de har så fullt upp med annat. Rastaktiviteter har inte tidigare utförts i skolan. Skolan har haft temadagar, som till exempel alla hjärtans dag tema med utelekar, men eleverna minns inte riktigt hurdana lekar det var. Elevkårsstyrelsen hade inga specifika önskemål men tyckte att vår plan och våra teman lät bra.

## 7.2 Tema 1: Hälsa

Tema ett heter *Hälsa* och aktiviteten är *Första hjälpen*. I intervjun med elevkåren kom fram att eleverna var mest intresserade av frågesport men ville ha olika aktiviteter och denna aktivitet är något liknande som en frågesport, man ska tillsammans fundera på svar och leta efter rätta svaret till sin fråga. Vi ville även som sjukskötar- och hälsovårdsstuderande inkludera något som är en del av vårt kommande yrke till denna aktivitet. I tidigare forskningar (Savastano & Vanni, 2011) (Meissner;Kloppe;& Hanefeld, 2012) som vi tidigare tog upp under kapitlet *Tidigare forskning om första hjälpen* kom det fram att ungdomarna skulle behöva ha mer vetskap om hur man kunde agera i nödsituationer och att informationen borde upprepas oftare.

Det är meningen att aktiviteten ska sätta i gång diskussion och tankar bland eleverna samt att de ska få testa sina kunskaper tillsammans i grupp för att även öka gemenskap. Att göra

samarbete med andra inom gruppen har bevisats bidra till flera positiva följder. (Potthast, 1999).

### 7.2.1 Första hjälpen

**Första hjälpen** är en aktivitet som kan ge idéer om hur man kan agera i nödsituationer. Först delas deltagare i grupper så att det finns 5 grupper. Gruppindelningen sker så att man räknar från 1–5 och de med samma nummer blir i samma grupp. Det ska finnas minst två deltagare i varje grupp. Varje grupp får ett kort med en bild och huvudrubrik som gruppen tillsammans ska tänka på åtgärder till. Därefter ska gruppen hitta fyra meningar som passar till gruppens rubrik, meningarna finns på små kort som är utspridda på ett bord. Det finns en siffra på baksidan av varje kort, om kortet med huvudrubriken och korten med meningarna har samma siffra har man allt rätt. Den grupp som snabbast hittat fyra rätta svar till sin rubrik vinner.

#### **IGENKÄNNANDE AV NÖDSITUATION-Hur känner ni igen en nödsituation?**

1. Personen verkar vara medvetlös. 2. Allt som känns som hot eller fara för ditt eget eller någon annans liv, hälsan eller omgivningen. 3. Större blödningar. 4. Person som har panik eller verkar vara ångestfull eller förvirrad. (Pelastustoimi, 2022).

#### **AGERANDE I NÖDSITUATION- Hur kan man agera i en nödsituation?**

1. Ropa på hjälp. 2. Ring 112. 3. Försök hållas lugn (Pelastustoimi, 2022). 4. Ge de skadade första hjälp så bra du kan, viktigast att försäkra andningen, stoppa blödning och säkra cirkulationen. (Suomi.fi, 2020).

#### **LARMA 112. Hur ringer man till 112?**

1. Ring och berätta om händelsen 2. Ge exakta adressen och kommunen. 3. Svara på frågor och följ instruktioner. 4. Du får avsluta samtalet först då du har lov från nödcentralen. (Pelastustoimi, 2022).

#### **ÅTERUPPLIVNING. Hur går det till?**

1. 30 kompressioner. 2. 2 blåsningar. 3. Kompressioner mot bröstorg med två händer på varandra ca 5-6cm ner och 120 gånger i minuten. 4. Defibrillator tas i bruk. (Käypähoito, 2021).

#### **MEDVETSLÖSHET. Hur känner du igen det?**

1. Ett tillstånd som är livshotande. 2. Person reagerar inte på tal eller då man lätt skakar hans axlar. 3. Ingen andning 4. Blekhet i huden. (Kallela; Höppölä; & Eriksson, 2014).

Nedan finns bilder på hur nödsituationskortet ser ut och i bilaga 5 finns svaren på frågorna.



Figur 5 Nödsituationskort med aktivitetens instruktion och frågor

### 7.3 Tema 2: Gemenskap

Tema två är *Gemenskap* och det innehåller två aktiviteter gällande gemenskap. Båda aktiviteterna är quiz-uppgifter som utförs i små slumpmässiga grupper. Under intervjun som gjordes med elevkårsstyrelsen kom det fram att eleverna är intresserade av sådana aktiviteter. Dessutom så spred det på TikTok, som är en väldigt populär applikation bland ungdomarna, olika slags quiz-videon där en person frågade olika quiz-frågor av studeranden. Videorna på TikTok har fått väldigt många likes samt mycket uppmärksamhet av unga, vilket inspirerade oss att välja quiz som aktiviteter. Den första quizen (*Kahoot*) utfördes elektroniskt i klassrummet, men själva instruktionen för aktiviteten samt lösenord och användarnamn för att komma in på nätsidan, fanns i aktivitetskortet. Eftersom en årskurs hade inne rast då två andra årskurser hade ute rast, utfördes aktiviteten för den årskurs som hade inne rast. Det skapades även en fysisk *frågesport* på papper som kunde utföras både inomhus och utomhus.

### 7.3.1 Kahoot-Quiz

Den första aktiviteten under temat **Gemenskap** var en **Kahoot-Quiz** som innehöll frågor om sexualitet. Det valdes sexualitet som ämne eftersom det är någonting ungdomarna är nyfikna på och någonting de vill och behöver undervisning om samt har rätt till. I skolan handlar sexundervisningen bara om vissa grundläggande saker (Ferguson; Vanwesenbeeck; & Knijn, 2008). I en tidigare forskning motiveras det att ungdomar skulle behöva bredare kunskaper om sexualitet. (Ezer; Kerr; Fisher; Heywood; & Lucke, 2019).

Sexualitet samt fysiska och psykiska förändringar hos ungdomen hör också till utvecklingen i ungdomen, och det valdes att beakta utvecklingspsykologi i detta arbete. (THL, Nuorten mielenterveyshäiriöt, 2022).

Aktiviteten innehåller tre olika quiz på Kahoot-nätsidan. Frågorna är relaterade till preventivmedel, utvecklingen av tonåren, graviditet, könssjukdomar samt dess förebyggande. Dessa teman i frågorna har valts enligt en vetenskaplig källa (Santalahti, 2018). Före aktiviteten utfördes samlades grupperna som ville delta i aktiviteten i en klass. Kahoot rekommenderas att genomföra i grupper eftersom det har bevisats att agerande i grupper har många positiva följder. (Potthast, 1999).

Kahoot-nätsidan öppnades av elevkårsstyrelsen enligt instruktionerna i aktivitetskortet. I figur 5 kan man se instruktionerna till quizen. Datorn kopplades till en större skärm i klassen så att alla elever kunde se frågorna. Svaren gavs med telefonen genom att logga in på nätsidan. Eleverna fick använda sina telefoner under aktiviteterna enligt skolan. När aktiviteten påbörjades hade eleverna 20 sekunder på sig att svara på en fråga. Rätta svaren visades automatiskt efter varje fråga. I figur 4 kan man se frågorna samt svarsalternativen som finns i alla tre quiz. När spelet avslutades visade nätsidan vinnaren. På Kahoot nätsidan fanns det flera quiz men eftersom frågorna alltid är samma i den här aktiviteten, finns det möjlighet för elevkårsstyrelsen att göra sina egna quiz i framtiden eftersom det är gratis.

| Frågorna i Kahoot-quizen   | Quiz 2 Pubertet och graviditet  | Quiz 3 Bländade frågor  |
|--|---|---|
| <p>Quiz 1 Könssjukdomar &amp; preventivmedel</p> <p>-Svårighetsgrad: Medelsvår</p> <p>-Frågorna rättfel och fleraalternativ</p> <p>1. Könssjukdomar kan inte överföras genom oralsex?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>2. Oönskade könssjukdomar kan påverka kvinnans förmåga att bli gravid?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>3. Vård är den vanligaste könssjukdomen i Finland speciellt bland ungdomar?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>4. Könssjukdomar kan vara symptomfria?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>5. En person som har drabbats av någon könssjukdom har en skyldighet att berätta för sin partner?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>6. Det finns bara en preventivmedel som skyddar mot könssjukdomar?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>7. Vilken är den mest pålitliga preventivmedlet?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>8. Man kan inte bli gravid av svaret sanning?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>9. Könssjukdomar kan överföras från t.ex. smidslinor pool och badstugor?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>10. Hepatit A- och B och kryptos kan överföras med vatten?</p> <p>-Rätt fel</p> | <p>Quiz 2 Pubertet och graviditet</p> <p>-Svårighetsgrad: Medelsvår</p> <p>-Frågorna rättfel och fleraalternativ</p> <p>1. Man kan bli gravid om man har sex under mensens utan preventivmedel?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>2. En normal graviditet varar i genomsnitt 40 veckor?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>3. Om man minskar mens kan det tyda på graviditet?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>4. Mensen är ett tecken på att flickan kan bli gravid i sanning?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>5. Den fysiska och psykiska utvecklingen i tonåren sker samtidigt?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>6. Vård är testiklarnas funktion?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>7. Pubertetsförändringar betyder att kroppen fungerar som den ska?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>8. Tidpunkten och ritningen av puberteten påverkas inte av ärftliga faktorer, sämre eller livsstil?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>9. Pubertetsutvecklingen får pojkar och flickor skilja sig från varandra?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>10. Hos pojkar är testikelvikt det första tecknet på pubertet?</p> <p>-Rätt fel</p> | <p>Quiz 3 Bländade frågor</p> <p>-Svårighetsgrad: Lätt</p> <p>-Frågorna rättfel och fleraalternativ</p> <p>1. Vilken av följande är preventivmedel?</p> <p>-P-piller<br/>-P-ring<br/>-P-plåster<br/>-Kondom</p> <p>2. Man kan få biverkningar av p-piller?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>3. Vilken av följande påståenden är sanna?</p> <p>-Känsnyta orsakas av virus<br/>-Känsnyta är den vanligaste könssjukdomen i Finland<br/>-Känsnyta kan överföras via blod<br/>-Känsnyta kan inte överföras</p> <p>4. Med skyddsförhållningen säkras man ungas tillväxt och utveckling. Lagen skyddar barn och unga från sexuella handlingar?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>5. Att dela en sexuell bild av en person under 18 år är ett brott?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>6. Med sexuella trakasserier avses i lagen beting som kränker annans rätt till sexuell självbestämmande?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>7. Att flörtas oönskt innebär att man har sex för första gången?</p> <p>-Rätt fel</p> <p>8. Man kan inte löpa kondomer som minderårig?</p> <p>-Rätt fel</p> |

Figur 6 Kahoot-quizen 1,2 och 3, frågor samt svarsalternativ

KAHOOT

Quiz

♥ Instruktioner till quizen

Före aktiviteten påbörjas: Dela eleverna i slumpmässiga grupper. Varje grupp deltar i aktiviteten med en telefon.

Inloggning på Kahoot-nätsidan för att öppna samt dela quizen i klassrummet.

- Logga in på Kahoot nätsidan
- Användarnamn: Hogstadie@outlook.com
- Lösenord: [REDACTED]

När du har loggat in på sidan finns tryck på:

♥ My Kahoots, välj den quizen du vill påbörja

♥ Start

♥ Classic mode

Eleverna kan delta i kahooten med pinkoden som kommer på skärmen.

**Quiz 1** könssjukdomar & preventivmedel

**Quiz 2** pubertet & graviditet

**Quiz 3** Blandade frågor om sexualitet

Figur 7 Instruktionerna till Kahoot-quizen

### 7.3.2 Frågesport

Den andra aktiviteten till temat **Gemenskap** är två fysiska **Frågesporter** på papper som delas ut till eleverna. Frågesporterna kan utföras både inomhus och utomhus. Elevkåren eller annan person som håller frågesporten delar eleverna i slumpmässiga och jämnstora lag med minst två personer per lag. Högst fem grupper kan delta samtidigt. Varje grupp får ett laminerat frågepapper och fem minuter tid att svara på frågorna på ett separat papper, tio frågor med svarsalternativ A, B, C eller D. Vissa frågor har två rätta svar, laget får ett poäng för varje rätt svar. Hen som håller frågesporten går igenom svaren genom att högt läsa upp dem. Gruppen med mest poäng vinner.

## FRÅGESPORT INSTRUKTION

UTFÖRS: INOMHUS/ UTMOMHUS.

**AKTIVITETSLEDARE:** ELEVKÅREN/ANNAN PERSON DELAR ELEVERNA I SLUMPMÄSSIGA OCH JÄMNSTORA LAG MED MINST TVÅ PERSONER PER LAG. HÖGST 5 GRUPPER KAN DELTA.

VARJE GRUPP FÅR ETT FRÅGEPAPPER OCH 5MINUTER TID ATT SVARA PÅ FRÅGORNA PÅ ETT SKILT PAPPER. SVARSALTERNATIV A, B, C ELLER D. NÅGRA FRÅGOR HAR TVÅ RÄTTA SVAR.

**AKTIVITETSLEDARE** GÅR IGENOM SVAREN GENOM ATT FÖRST FRÅGA ALLA GRUPPER VAD DE SVARAT OCH SEDAN HÖGT LÄSA UPP SVAREN. GRUPPEN MED MEST POÄNG VINNER.

**1 POÄNG:** FÖR VARJE RÄTT SVAR.

## FRÅGESPORT

1. Vilken ton är Tausge?
  - a. Mörkblå
  - b. Rödbrun
  - c. Gråbrun
  - d. Neutral mörkbrun
2. Grannländer till Argentina:
  - a. Mexiko
  - b. Brasilien
  - c. Bolivia
  - d. Kolumbien
3. Kvadratrot av 16?
  - a. 8
  - b. 16
  - c. 4
  - d. 3
4. Hur länge tar det i genomsnitt för hudcellerna att förnyas helt?
  - a. 14 dagar
  - b. 28 dagar
  - c. 20 dagar
  - d. 72 dagar
5. Hur mycket väger människohjärnan vanligen? (ca)
  - a. 1,5kg
  - b. 3,5kg
  - c. 2kg
  - d. 5kg
6. Paella är en traditionell maträtt från:
  - a. Italien
  - b. Portugal
  - c. Spanien
  - d. Valencia
7. Vilket lands flagga?
  - a. Danmark
  - b. Österrike
  - c. Lettland
  - d. Polen
8. Sofia är huvudstad till:
  - a. Bulgarien
  - b. Frankrike
  - c. Svalbard
  - d. Moldavien
9. Hur länge tar utbildning till polis?
  - a. 5år
  - b. 3år
  - c. 6år
  - d. 3,5 år
10. Mest talade språket av människor i världen?
  - a. Mandarin
  - b. Engelska
  - c. Arabiska
  - d. Spanska

## FACIT

1. C. Gråbrun
2. B. Brasilien+ c. Bolivien
3. C.4
4. B. 28dagar
5. A. 1.5kg
6. C. Spanien+ D. Valencia
7. C. Lettland
8. A. Bulgarien
9. B. 3år
10. A. Mandarin

**Figur 8** Frågesport instruktioner, frågor och facit

## 7.4 Tema 3: Aktivitet och avslappning

Tema tre heter *Aktivitet och avslappning*. Till detta tema har det valts att utveckla både aktiverande och avslappnande rastaktiviteter med namn *Rörelsepass* och *Avslappning*. Fysisk aktivitet ville vi med till aktiviteterna på grund av ett stort vetenskapligt bevis (Undervisnings- och kulturministeriet, 2021) (Liikkuva koulu, 2023). I dessa källor lyftes det till exempel fram att stillasittande borde undvikas på rasterna. Detta inspirerade oss mer för att utveckla något som handlar om motion till aktiviteterna även om under utvecklingsprocessen fick vi ifrågasättande kommentarer från våra jämlingar, lärare samt uppdragsgivaren gällande fysiska aktivitet.

Efter denna slags feedback var meningen att skapa något aktivt som skulle passa precis till ungdomars utvecklingsnivå. Vi tog i beaktande att ungdomar i högre klasserna inte springer runt på gården och leker med varandra på så sätt som eleverna i lägre klasserna mer sannolikt gör. Rörelsepass gjordes med tanke på att det skulle innehålla något enkelt och lätt för eleverna att göra, och något som inte kräver mycket sportslighet eller djärvhet att vara framme.

Avslappnande aktivitet skapades för att ha motvikt till fysisk aktivitet. Det finns en forskning om positiva effekter hos unga som kan uppnås via avslappning och mindfulness-metoder (Feruglio;Pascut;Matiz;Paschetto;& Crescentini, 2022). En av de många positiva effekterna kan vara positiva känsloupplevelser. För att skapa ett bättre samband och gemenskap med andra kan man i avslappningen också massera varandra (Fagerlund, 2021). Eleverna skulle ha nytta av avslappning under långa, tunga skoldagar med mycket stress. För att öka avslappningens effekt och minska stressupplevelser hos eleverna tog vi musik med till aktiviteten. Enligt informationen av en forskning valde vi lugnande musik (Li, 2022) till Avslappning.

### 7.4.1 Rörelsepass

I aktivitetskortet har vi olika rörelser såsom motion, styrka och balans. Dessa aktiviteter valdes eftersom det passade målgruppen och är inte för svåra samt att eleverna får röra på sig före lektion. Idéer till rörelseaktivitet har tagits från (Folkhälsan, 2023) och vidare utvecklats för att kunna skapa lämpliga aktiviteter för eleverna i grundskolans högre klasser. Aktiviteter görs i grupper eftersom det sägs att gruppaktiviteter passar speciellt för unga och

deras pågående utveckling (Undervisnings- och kulturministeriet, 2021, ss.15–16) men kan dock också göras individuellt.

Rörelsepass:

1. Sträck upp din högra arm och böj din armbåge bakom ryggen. För sedan din vänstra arm bakom ryggen och försök få dina fingrar att mötas bakom ryggen. Klarade du? Byt arm.
2. Gå upp på tå och ner på häl turvis. Gör det tillsammans med en kamrat. Upprepa det flera gånger och se vem som orkar längre.
3. Här behöver vi två kamrater som står med ryggen mot varandra. Böj sedan knäna i 90 grader och sitt i denna ställning så länge ni orkar.
4. Stå i rad. Skriv namn på den som står på din högra sida i luften med ena foten. Byt fot och skriv namn på den som står på din vänstra sida.
5. Placera handen mot ditt pars hand i brösthöjd. Håll armen rak och sväng dig ifrån paret. Känner du tånjningen i bröstmuskeln?
6. Hoppa x-hopp i 30 sekunder tillsammans med din kamrat. Vem gjorde mest hopp?

. (Folkhälsan, 2023).

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>STRÄCK UPP DIN HÖGRA ARM OCH BÖJ DIN ARMBÅGE BAKOM RYGGEN. FÖR SEDAN DIN VÄNSTRA ARM BAKOM RYGGEN OCH FÖRSÖKA FÅ DINA FINGRAR ATT MÖTAS BAKOM RYGGEN. KLARADE DU? BYT ARM.</b></p> | <p><b>GÅ UPP PÅ TÅ OCH NER PÅ HÄL TURVIS. GÖR DET TILLSAMMANS MED EN KAMRAT. UPPREPA DET FLERA GÅNGER OCH SE VEM SOM ORKAR LÄNGRE.</b></p>  | <p><b>HÄR BEHÖVER VI TVÅ KAMRATER SOM STÅR MED RYGGEN MOT VARANDRA. BÖJ SEDAN KNÄNA I 90 GRADER OCH SITT I DENNA STÄLLNING SÅ LÄNGE NI ORKAR.</b></p> |
|   |    |    |
| <p><b>STÅ I RAD. SKRIV NAMN PÅ DEN SOM STÅR PÅ DIN HÖGRA SIDA I LUFTEN MED ENA FOTEN. BYT FOT OCH SKRIV NAMN PÅ DEN SOM STÅR PÅ DIN VÄNSTRA SIDA.</b></p>                                | <p><b>PLACERA HANDEN MOT DITT PARS HAND I BRÖSTHÖJD. HÅLL ARMEN RAK OCH SVÄNG DIG IFRÅN PARET. KÄNNER DU TÄNJNINGEN I BRÖSTMUSKELN?</b></p> | <p><b>HOPPA X-HOPP I 30 SEKUNDER TILLSAMMANS MED DIN KAMRAT. VEM GJORDE MEST HOPP?</b></p>  |
|   |    |    |

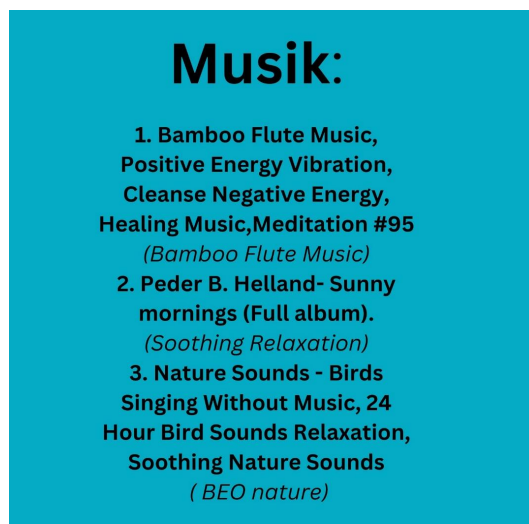
Figur 9 Rörelsekort med rörelseinstruktioner

### 7.4.2 Avslappning

Syftet med aktiviteten *Avslappning* är att lugna ner sig och slappna av. Hela gruppen sätter sig i en ring, högst 20 deltagare. Avslappningen kan utföras till exempel i en gymnastiksal. Lugn bakgrundsmusik eller ljud från naturen (till exempel vattendroppar och fågelkvitter) läggs på. Alla stänger ögonen och fokuserar på lugn andning och att avslappna hela kroppen. Deltagarna kan massera varandras axlar eller rygg med ett simpelt grepp genom att lägga båda händerna på axlarna och försiktigt trycka. Samtycke till att massera måste finnas, de som inte vill delta i massage kan sitta bredvid ringen men ändå delta i avslappningen. Musiken spelas i 5 minuter varefter deltagarna lugnt får stiga upp.

Exempel på musik som kan användas till aktiviteten:

1. **Bamboo Flute Music, Positive Energy Vibration, Cleanse Negative Energy, Healing Music, Meditation #95** (Bamboo Flute Music, 2021).
2. **Peder B. Helland- Sunny mornings** (Hela albumet) (Soothing Relaxation, 2020).
3. **Nature Sounds - Birds Singing Without Music, 24 Hour Bird Sounds Relaxation, Soothing Nature Sounds** (Beo Nature, 2022).



Figur 10 Avslappningskort med instruktion och musik man kan använda vid avslappning

## 7.5 Tema 4 Självkänsla

Det sista temat är *Självkänsla* med aktiviteten *Bingo*. Bingen lagades med bakgrundstanken att ha något positivt med. Positivitet och igenkännande av egna styrkor anses vara viktigt för



den upplevda självkänslan. I litteraturen sägs det att individuella styrkor är ett viktigt tema inom välbefinnandet (Fagerlund, 2021). På grund av detta valde vi inkludera egna styrkor och egenskaper till bingo. Ytterligare gjorde vi en bingo med olika yrken. Valet och tänkande av yrken samt egna intresseområden stöder också självkänslan och medvetande av sig själv vilket är centralt i ungdomen (Hwang & Nilsson, Utvecklingspsykologi, 2011). För att dela upplevelser till exempel genom att diskutera om egna saker med någon framkallar positiva känslor. (Strang, 2014).

Aktiviten i temat Självkänsla skapades till bingoform eftersom bingo fungerar som en gruppuppgift. Att arbeta i grupper anses vara nyttigt för unga och deras upplevda gemenskap. (Fagerlund, 2021) (Potthast, 1999).

Idén till bingo kom också från nätsidan av Mannerheims Barnskyddsförbund. MLL har utvecklat en bingo som handlar om nätmobbning (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2023) samt en annan som syftar till att lära känna varandra. (Mannerheims Barnskyddsförbund, 2023).

### **7.5.1 Bingo**

Bingo: "Jag är bra på..." och "Yrken"

En från elevkåren/elev/lärare håller aktiviteten. Eleverna delas i grupper. Varje person i gruppen får en bingotabell.

Varje bingoruta har en text om en kunskap/styrka som är följd till meningen "jag är bra på...". Välj och ringa in sex styrkor som du är bra på. Då alla spelare har ringat in sina styrkor börjar bingo.

Spela bingo på vanligt sätt med syftet att samla sex rutor i rad. Raden kan vara lodrätt, vågrätt eller diagonalt. Då man får en bingo ropar man "BINGO". Den som håller aktiviteten checkar att bingoraden är rätt.

Det spelas tills man hört "BINGO" totalt fyra gånger. Efter det räknas poängen. Gruppens poäng räknas ihop och gruppen med mest poäng vinner.

Anvisning till poäng:

Av bingo får man alltid 6 poäng. Om spelarens egna styrkor finns ringade in i bingoraden, får man 1 extrapoäng per styrka.

Annat alternativ är att alla spela enskilt, då spelar alla mot varandra och en enskild spelare vinner.

## 5 BINGO

**Aktivitetsledare:** elevkåren/elev/lärare delar eleverna i jämnstora lag. Varje person får en egen bingotabell.

Varje bingoruta har en styrka/yrke. **Omringa 6 styrkor** som du är bra på eller yrken du är intresserad av. Då alla spelare har omringat klart börjar bingo.

Aktivitetsledaren ropar ut nummer, spelarna kryssar för numrorna. Meningen är att få **6 rutor i rad (bingo)**. Raden kan vara **lodrätt, vågrätt eller diagonalt**. Då man får bingo ropar man "BINGO". Det spelas tills man hört "BINGO" totalt fyra gånger. Efter det räknas poängen.

**Poänganvisning:**  
 Aktivitetsledaren: checkar att bingoraderna är rätt.  
**6 poäng:** av en bingorad  
**1 extra poäng ges:** Per omringad styrka i bingoraden  
 Gruppens poäng räknas ihop och gruppen med mest poäng vinner.


**Numror:**

1, 3, 2, 4, 6, 5, 7, 9, 10, 8, 12, 11, 13, 15, 14, 18, 16, 17, 20, 19, 30, 36, 32, 21, 33, 29, 22, 28, 35, 34, 23, 27, 25, 26, 24, 31.

33, 29, 27, 35, 4, 21, 8, 1, 9, 31, 15, 10, 11, 3, 17, 5, 2, 12, 7, 14, 20, 6, 23, 16, 18, 22, 13, 25, 19, 24, 36, 26, 28, 34, 32, 30.

30, 32, 34, 28, 26, 36, 24, 19, 25, 13, 22, 18, 16, 23, 6, 20, 14, 7, 12, 2, 5, 17, 3, 11, 10, 15, 31, 9, 1, 8, 21, 4, 35, 27, 29, 33.

31, 24, 26, 25, 27, 23, 34, 35, 28, 22, 29, 33, 21, 32, 36, 30, 19, 20, 17, 16, 18, 14, 15, 13, 11, 12, 8, 10, 9, 7, 5, 6, 4, 2, 3, 1.



|                                |                                  |                               |                                      |                           |                             |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 2<br>dansa                     | 25<br>komma ihåg saker           | 34<br>leka med syskon         | 26<br>något som kräver noggrannhet   | 3<br>sjunga               | 1<br>säga min åsikt         |
| 15<br>ta hand om andra         | 4<br>ett/flera språk             | 5<br>rita                     | 22<br>slappna av                     | 29<br>ta bilder           | 30<br>roa min kompis        |
| 9<br>matte                     | 6<br>att sköta mitt husdjur      | 27<br>att sova länge          | 31<br>att cykla/köra moped           | 7<br>diskutera med andra  | 36<br>träna/röra på mig     |
| 11<br>fotboll/ishockey         | 12<br>att slösa pengar           | 10<br>att tävla mot andra     | 21<br>att lösa problem               | 23<br>att glömma hemläxor | 28<br>datorspel             |
| 13<br>att laga mat/baka        | 33<br>något som kräver hastighet | 35<br>erbjuda hjälp åt andra  | 32<br>att våga testa något helt nytt | 14<br>simma               | 24<br>att visa mina känslor |
| 18<br>drömma/planera framtiden | 19<br>att tänka positivt         | 17<br>att göra något hantverk | 20<br>att tappa ordning i mitt rum   | 8<br>lära sig nya saker   | 16<br>jobba i grupp         |

Figur 11 Bingoaktivitet med instruktionskort, bingosiffror och bingobricka

## 8. Loopningsprocessen

För att testa samt utveckla aktivitetspaketet har det utförts två loopningstillfällen. Med loopningar menas det tillfällen där aktivitetspaketet testades. Under dessa loopningstillfällen kom det feedback från eleverna samt elever i elevkårsstyrelsen i grundskolans högre klasser. De olika loopningstillfällena vidare i texten har namngetts *Loop 1* (som innehåller två avskilda tillfällen) och *Loop 2*. De har utförts bland eleverna i grundskolans högre klasser, där eleverna från blandade årskurs deltog i aktiviteterna. För att kunna observera och få reda på den information som behövdes, var vi närvarande och deltog som observatörer i loopningstillfällena.

### 8.1 Loop 1

Första loopningens *första teststillfälle* till de utvecklade rastaktiviteterna skedde i mitten av april 2023. Inför första testningen antog vi att inte så många elever skulle vara intresserade av att delta i aktiviteterna. Det hade på förhand planerats ett loopningstillfälle med grundskolan från Egentliga Finland som vi samarbetade med. Först på skolbesöket presenterades skolans utrymmen som eleverna kan ha i användning under rasterna. Vi fick nödvändiga utrymmen och utrustning till användning som behövdes för att genomföra rastaktiviteterna. Vi frågade en lärare hur många elever som finns i varje årskurs. I årskurs sju går det 22 elever, i årskurs åtta 36 elever och i årskurs nio 28 elever.

Inför den första loopningens första tillfälle planerades det fyra teman för aktiviteter samt två färdiga aktiviteter. Aktiviteterna var ”Kahoot om sexuell hälsa” under temat Gemenskap och ”Första hjälpen” under temat Hälsa. Under tillfället märktes det att det var omöjligt att utföra mer än två aktiviteter under den första loopningen eftersom det hade reserverats på förhand endast matrasten samt följande rast på eftermiddagen. Rastaktiviteterna har utvecklats för att anpassas till 15 minuters tid som rasterna varar. Matrasten i skolan var 35 minuter lång men sammanlagt var det ca 10 minuter tid till aktiviteten eftersom eleverna först åt. En primär tanke var att sträva efter att hålla två aktiviteter under matrasten, om möjligt. Det var inte möjligt med tidbegränsningen så vi stannade i skolan till följande rast.

Vid första loopningens första testtillfälle med grundskolans högre klasser, uppstod det redan från början problem med koncentrationen. Aktiviteterna lockade eleverna men det var utmanande att få eleverna lugna ner sig. Två aktiviteter utfördes vid första tillfället. Första aktiviteten varade i ca sex till sju minuter och andra aktiviteten i fem minuter.

*Andra tillfället* till första loopningen var i april 2023 ca. en vecka efter det första tillfället. Under andra tillfället testades det för första gången de rastaktiviteter som inte hanns testa under det första testtillfället. Dessa fyra nyutvecklade aktiviteter var ”Frågesport” under temat Gemenskap, ”Bingo” under Självkänsla samt ”Avslappning” och ”Rörelsepass” under Avslappning och aktivitet. Tiden som tillbringades i skolan bar rasterna 12:05-12:40 och 13:25-13:40, alltså samma som vid första tillfället. Denna gång hann vi bättre med aktiviteterna.

### **8.1.1 Gemenskap**

Under matrasten utfördes den första aktiviteten från temat *Gemenskap, Kahoot-quizen*. Tanken med aktiviteten var att främja gemenskap genom att dela eleverna i slumpmässiga grupper. Quizen innehöll olika slags frågor om sexualitet. Utrymmet som användes under aktiviteten var ett klassrum. I skolan fanns datorer endast i vissa klassrum och i klassrummet som vi fick till användning fanns ingen dator, men vi fick dock en dator till användning.

Kahoot-aktiviteten styrdes av en elev från elevkårsstyrelsen enligt våra muntliga instruktioner. Det fanns också skriftliga instruktioner som de fick bekanta sig med före aktiviteten utfördes. Kahoot var redan en bekant plattform för eleverna. Elevkårsstyrelsen styrde aktiviteten redan i loopningsskedet så att tre av oss kunde observera elevernas deltagande och elevkårens verksamhet som aktivitetshållare. Under aktiviteten var en av oss

nära som stöd till den elevkårsmedlem som utförde aktiviteten. Andra tre observerade aktiviteten.

Till klassrummet kom både flickor och pojkar frivilligt, det fanns sammanlagt 23 deltagare men endast 10 användare kunde delta i Kahooten. Det var meningen att deltagarna skulle delas i högst tio slumpmässiga grupper av elevkårsstyrelsen men eftersom eleverna anslöt i Kahoot-quizen med sina telefoner före instruktionerna hade getts bestämdes det att eleverna kan själv dela sig i grupper.

Vi hann inte fråga efter feedback genast efter Kahooten på grund av tidsbegränsningen, eleverna hade bråttom till följande lektion. Vi frågade efter feedback under följande rast från en i elevkåren som hade utfört aktiviteten. Feedbacken som vi fick av aktiviteten var positiv och det framkom några saker som måste ändras på. Vissa frågor i Kahoot-quizen sades vara aningen för knepiga för vissa elever. För att utveckla denna aktivitet kommer vi att omarbeta instruktionerna i aktiviteten så att elevkårsstyrelsen vet att dela eleverna i slumpmässiga grupper före eleverna hinner ansluta till quizen samt före aktiviteten påbörjas. Vi kommer också att göra flera quiz till Kahooten med olika svårighetsgrader. Då får eleverna själv välja hur svåra quiz de vill spela och då finns det olika alternativ för alla.

Aktiviteten tog ca sex till sju minuter sammanlagt. Eleverna verkade förstå instruktionen snabbt. Aktiviteten lockade både pojkar och flickor men mer flickor. Eleverna var ganska aktiva i aktiviteten och talade smått och skrattade med varandra under aktiviteten. Det var svårt att observera om deltagarna hjälpte varandra. Tre pojkar avslutade aktiviteten och gick ut ur klassrummet innan aktiviteten var slut eftersom de hade svårt att koncentrera sig. Aktiviteten lämpade sig bra till skolmiljön och skolans utrymmen samt utrustning. Fast det inte finns datorer i varje klass så finns det flera klasser eleverna kan använda under rasterna. Därefter kan elevkårsstyrelsen välja en sådan klass där det finns en dator. Elevkårsstyrelsen berättade att eleverna har även tidigare haft Kahoot-quiz i skolan, och på grund av detta verkade eleverna förstå hur Kahoot fungerar även om vi som observatörer eller elevkåren inte gav exakta instruktioner före aktiviteten börjades.

*Frågesporten* till temat **Gemenskap** testades vid första loopningens andra tillfälle i april 2023. Vi delade själva in eleverna i fyra lag och förklarade instruktionerna. 14 elever deltog sammanlagt. Tre av oss observerade aktiviteten då eleverna höll på med frågesporten. En av oss var borta från denna loopning. Frågesporten hölls i ett klassrum. Enda utrustning som behövdes från skolan var pennor och de hade eleverna.

Aktiviteten tog sju minuter. Eleverna förstod instruktionerna snabbt och lätt. Aktiviteten lockade både pojkar och flickor. Deltagarna var aktiva under aktiviteten och pratade och skrattade med varandra, alla i gruppen deltog. Deltagarna hjälpte varandra i frågesporten. Ingen drog sig undan. Aktiviteten passade bra med skolmiljön och skolans utrymmen.

Efter frågesporten frågades det efter feedback från eleverna. Eleverna hade tydligt förstått instruktionerna och tyckte att aktiviteten var mycket bra, de ville inte ändra på något. Korten som användes till frågesporten ska vi ännu laminera. Vi ska ändra på en fråga i frågesporten som en elev missförstod. Vi ska även ändra lite på instruktionen så att svarstiden är ännu kortare eftersom 10 minuter skulle ha varit för mycket.

### 8.1.2 Hälsa

Gruppuppgiften om *Första hjälpen* med temat *Hälsa* testades i april 2023. Vi valde att utföra aktiviteten för elever från årskurs åtta och nio som hade rast ute. Valet gjordes på grund av det att det fanns mer elever ute samt från två olika årskurser, vädret var dessutom fint ute. Utrustning som behövdes var ett bord, ute fanns ett pingisbord.

Två elever från elevkårsstyrelsen höll aktiviteten enligt våra instruktioner. Elevkåren inledde aktiviteten genom att läsa en lapp med instruktioner till aktiviteten om nödsituationer. Två av oss var nära som stöd för elevkårsstyrelsens medlemmar och två andra observerade aktiviteten. En lärare var med och såg på aktiviteten och delade deltagarna i fyra lag, det skulle ha varit möjligt att ha fem lag. 20 elever deltog. Gruppindelningen gjordes snabbt av lärarens och elevernas initiativ. Fler elever som var intresserade och skulle ha velat vara med samlades runt pingisbordet men aktiviteten hade redan börjat.

Aktiviteten tog fem minuter. Både elevkårsmedlemmarna och eleverna verkade förstå instruktionerna. Både pojkar och flickor deltog i aktiviteten och alla var aktiva. Det hördes prat och lite skratt, deltagarna samarbetade och hjälpte varandra. Ingen drog sig undan eller avbröt aktiviteten. Koncentration till uppgiften syntes. Aktiviteten lämpade sig bra till skolmiljön samt skolans utrustning. Eleverna diskuterade i grupp tillsammans och det märktes att ämnet var intressant.

I samband med den andra aktiviteten frågades det muntligt feedback från några deltagarna. Tiden var ett problem även då så vi hann inte få feedback från alla. Feedbacken som vi fick tydde på att eleverna tyckte att aktiviteten var lättförstådd och passlig för att arbeta i grupp. Eleverna lärde sig något nytt, och längden i aktiviteten var passlig. Eleverna tyckte att

gruppuppgiften Första hjälpen var en bra aktivitet som inte behöver ändras på. Därtill kom det också feedback som berättade att aktiviteten är viktig, eftersom eleverna inte har mycket kunskap om hur de skall agera vid nödsituationer. Denna aktivitet, Första hjälpen, lyckades bättre än den första aktiviteten Kahoot. Eleverna som vann väntade på någon belöning, det hade vi inte tänkt på att ha. I framtiden kunde man troligen ha något pris för vinnaren.

Korten med första hjälpen som användes i aktiviteten under det första loopningstillfället var papperslappar eftersom produkten inte var färdig ännu. Vi kommer att utveckla aktiviteten genom att göra större kort med färger och bilder samt laminera dem så att aktiviteten kan utföras både inom- och utomhus.

### 8.1.3 Aktivitet och avslappning

Aktiviteten **Avslappning** till temat **Aktivitet och avslappning** utfördes i ett klassrum. Aktiviteten utfördes under den första loopningens andra tillfälle som var i april 2023. Eleverna satt vid stolarna. Det fanns 15 deltagare totalt. Elevkåren deltog inte, vi gav instruktioner till eleverna och observerade alla tre aktiviteten. En av oss var borta i detta tillfälle.

Den avslappnande aktiviteten testades i tre minuter så att det fanns tid kvar att testa en annan aktivitet under samma rast. Instruktionerna var tydliga och eleverna förstod dem men verkade ha svårigheter att koncentrera sig. Både flickor och pojkar deltog i aktiviteten. Flickorna verkade försöka fokusera på avslappningen men pojkarna kunde inte koncentrera sig. Pojkarna skrattade åt aktiviteten. Pojkarna drog sig undan och fem pojkar lämnade klassrummet direkt efter aktiviteten då vi skulle fortsätta med nästa. Aktiviteten lämpade sig till skolmiljön och skolans utrustning men det skulle ha behövts gymnastiksal och en mindre grupp av elever för att få koncentration.

Vi fick feedback från flickor som deltagit. Flickorna skulle ha tyckt om att massage var inkluderad i avslappningen som planen ursprungligen var. Vi ska till nästa gång ha med massage men det lyckades inte denna gång då eleverna satt på stolar vid bord och vi inte hade en gymnastiksal i användning.

Aktiviteten **Rörelsepass** till temat **Aktivitet och avslappning** utfördes under den första testningens andra tillfälle i april 2023, ca. en vecka efter det första tillfället. Aktiviteten utfördes inne med årskurs 7 som målgrupp, aktiviteten kan även utföras ute. Det behövdes ingen utrustning till aktiviteten förutom aktivitetskorten vi hade. Antal deltagare var 10.

Elevkåren var inte med så vi styrde aktiviteten själva. Vi gav aktivitetskorten till deltagarna och lät dem läsa instruktionerna och utföra aktiviteten. Alla tre som var på plats observerade. En av oss var borta.

Aktiviteten tog åtta minuter. Eleverna verkade förstå instruktionerna bra. I aktiviteten deltog åtta flickor och en pojke. Deltagarna var aktiva och pratade och skrattade tillsammans. De hjälpte varandra då de gjorde aktiviteterna i par. Ingen drog sig undan. Aktiviteten lämpade sig bra till skolans miljö och det behövdes ingen extra utrustning.

Feedback mottogs direkt efter aktiviteten från flickorna, de tyckte att aktiviteten var rolig och hade inget som de ville ändra på. Till nästa gång ska vi lite förtydliga instruktionerna och laminera pappren så de kan användas utan att bli skrynkliga både inomhus och utomhus.

#### **8.1.4 Självkänsla**

Aktiviteten ”*Bingo*” till temat *Självkänsla* testades under den första loopningens andra tillfälle i april 2023. Aktiviteten testades inne i ett klassrum. Vi hade färdigt delat ut tre bingotabeller vid fem olika bord, och eleverna satt sig vid borden då de kom in i klassen. Det fanns totalt 14 deltagare. Tre från elevkåren kom för att se på instruktionerna och hålla aktiviteten, endast en blev kvar eftersom de ansåg att de inte behövdes mer hjälp så vi förklarade instruktionerna och eleven från elevkåren ropade ut bingonumrorna.

Aktiviteten tog fem minuter. Eleverna verkade inte förstå instruktionerna. Aktiviteten lockade både flickor och pojkar. Eleverna var till en viss grad aktiva. De pratade till ganska låg grad med varandra under aktiviteten. De skrattade i mycket låg grad. De hjälpte varandra till ganska låg grad under aktiviteten. Eleverna drog sig undan till mycket låg grad. Det gick inte att utvärdera om de undvek ögonkontakt. Aktiviteten lämpade sig bra till skolmiljön och skolans utrustning. Som slutsats tänker vi att aktiviteten är lämplig till grundskolans högre klasser och passar till både flickor och pojkar. Vi tänker att eleverna tyckte om aktiviteten eftersom man kunde höra lite skratt under aktiviteten samt se när de koncentrerade sig.

Feedbacken visade sig att eleverna inte riktigt förstod instruktionerna till aktiviteten och tyckte det var lite förvirrande samt för långa. De tyckte ändå att det var en bra aktivitet då de började förstå meningen men det var först då aktiviteten var slut. Instruktionen var mycket lång och eleverna verkade inte förstå instruktionerna. Vi ska till nästa gång skriva tydligare och kortare instruktioner samt tillägga instruktionskort om vad en bingorad är på baksidan

av bingotabellen. Vi numrerar även bingotabellerna färdigt så att inte eleverna behöver numrera dem då rasterna är tidsbegränsade.

### **8.1.5 Slutsats**

Som slutsats lyckades Loop 1 med de båda tillfällena för det mesta. Det lyckades att testa nästan alla aktiviteter, endast en aktivitet hann vi inte testa under de två tillfällena vi hade till denna loopning. På grund av det bestämde vi oss att den aktiviteten inte kommer att ingå i slutprodukten. Elevkåren var villig att hålla aktiviteterna och eleverna deltog i dem frivilligt. Tiden gick väldigt snabbt och loopningen krävde improvisation av oss.

Även om matrasten var 35 minuter totalt och de andra rasterna var 15–20 minuter märktes det att rastaktiviteterna max kan ta 10 minuter till grundskolans högre klasser. Under matrasten äter eleverna och tiden som blir kvar är ungefär samma som vid de andra vanliga rasterna. Det tar tid innan alla elever har samlats, innan eleverna kan koncentrera sig, innan instruktionerna har förklarats och för själva aktiviteten. Vissa situationer kändes kaotiska och krävande att ha koll på.

Feedback som vi fick var ganska positiv. Eleverna verkade tycka om de flesta av aktiviteterna. Vi samlade mycket information om skolan och våra aktiviteter. Vi har fått en uppfattning om vilka av våra aktiviteter som lockade mer flickor och vilka som lockade mer pojkar och hur vi kan förbättra eller ändra på aktiviteterna.

Noggrannare planering skulle ha varit nödvändig men slutligen lyckades Loop 1 bättre än vi trodde. Det skulle ha varit utmanande att planera tillräckligt bra innan första loopningen eftersom skolan inte var bekant för oss. Vid första loopningens andra tillfälle var vi redan mycket bättre förberedda och det gick bättre då vi hade en bättre uppfattning om tidsbegränsningen. Till nästa loopning visste vi mer och kunde förbereda oss bättre. Då kunde aktiviteter genomföras i slumpmässiga grupper vilket var meningen med tanke på vårt syfte: att främja trivsel och gemenskap. Slumpmässighet kan förbättra gemenskap och trivseln samt motarbeta ensamhet bland eleverna då eleverna nödvändigtvis inte är med sina kompisar.

## **8.2 Loop 2**

Den andra loopningen skedde i april 2023, ca. en vecka efter den första loopningens andra tillfälle. Under Loop 2 testades alla våra sex rastaktiviteter som hade testats en gång tidigare



under första loopningens första och andra tillfälle. På första rasten loopades Kahoot-quizen inomhus samt Frågesport, Första hjälpen och Rörelsepass utomhus. Kahoot genomfördes och observerades av en av oss medan tre av oss genomförde och observerade tre andra aktiviteter utomhus. På andra rasten loopades Bingon och Avslappningen. Det var inte möjligt att få elevkåren hålla aktiviteterna i denna loopning eftersom den samarbetande kontaktläraren var borta och elevkårsmedlemmar var inte heller närvarande. I stället höll vi aktiviteterna själv och samlade eleverna självständigt.

Vid andra testningen deltog färre elever än i den första och detta berodde på att eleverna hade ett prov på samma dag och de ville läsa inför provet under rasten. I Loop 2 var det delvis samma elever som deltog redan på Loop 1 men också nya elever deltog. Den här gången testades aktiviteter på första rasten som var från 10.00-10.20 och matrasten som var 12.25-12.40. Inför detta testtillfälle antog vi att färre elever skulle delta men det var även färre deltagande än förra gången. Efter omarbetande av aktiviteterna enligt första loopningens feedback förväntades det att eleverna skulle förstå instruktioner bättre och att alla sex aktiviteter är lätt förståeliga. Vi önskade att hela loopningen skulle fungera bättre än tidigare.

### 8.2.1 Gemenskap

Under första rasten utfördes **Kahoot-quizen** för elever i årskurs nio inomhus, eftersom de var den årskursgruppen som hade inne rast då. Antalet av elever som deltog i denna aktivitet var färre än förra gången. Aktiviteten utfördes i ett klassrum där en dator var tillgänglig. Eleverna deltog mer aktivt än förra gången och frågorna förstods bättre. Det gjordes ingen stor förändring i Kahoot-quizen från senaste gången, men vi tillade olika svårighetsgrader så att det fanns också enklare frågor för elever. Instruktionerna ändrades också så att de blev tydligare för eleverna.

Den här gången styrdes inte Kahooten av en elev från elevkårsstyrelse, eftersom de hade ute rast och var inte närvarande under loopningstiden. I stället var en av oss villig att hålla samt observera aktiviteten självständigt. Den här gången räckte också tiden bra till för att ta emot feedback från eleverna. Feedbacken som mottogs visade att Kahooten var lättare än förra gången. Quiz-frågorna var lättlästa från skärmen i klassrummet. Kahoot-aktiviteten tog fyra minuter. Den här gången verkade eleverna förstå snabbt aktiviteten och det lockade både pojkar och flickor. Eleverna var aktiva i aktiviteten och talade och skrattade med varandra under aktiviteten. Eleverna hjälpte också varandra. Ingen avslutade aktiviteten denna gång,

alla stannade tills aktiviteten var slut. Eleverna koncentrerade sig bättre än förra gången och svarade ärligt på frågorna. Aktiviteten verkade lämpa sig bra till skolmiljön samt skolans utrymme. Fast det inte fanns datorer i alla klassrum, lånade lärarna som vaktar rasten ut dem (lärarna loggar in som ”gäst”).

Aktiviteten **Frågesport** under temat **Gemenskap** utfördes utomhus denna gång. Tre av oss höll aktiviteten. En av oss förklarade instruktionerna och två av oss observerade aktiviteten. Utrustning som behövdes var fem pennor eftersom eleverna delades in i fem grupper. Antal deltagare var 12. Aktiviteten tog sju minuter. Eleverna verkade förstå instruktionerna och började direkt med aktiviteten. I denna aktivitet deltog mer flickor än pojkar. Eleverna talade och skrattade tillsammans och var aktiva. Aktiviteten lämpade sig bra till skolmiljön och skolans utrustning.

Feedbacken som kom fram var positiv, eleverna tyckte att frågorna var medelsvåra men inte för svåra. Eleverna tyckte om att frågesporten utfördes som en gruppaktivitet, och aktiviteten satte i gång diskussion.

### 8.2.2 Hälsa

Aktiviteten *Första hjälpen* under temat *Hälsa* utfördes utomhus. Utrustning som behövdes var ett bord och det valdes ett pingisbord. Antal deltagare var 15. Först förklarade en av oss instruktionerna till eleverna. Tre av oss observerade aktiviteten. Då var vi alltså alla fyra ute.

Aktiviteten tog sex minuter. Eleverna verkade förstå instruktionerna bra. Aktiviteten lockade både flickor och pojkar men fler flickor deltog. Eleverna var aktiva och pratade tillsammans och diskuterade under aktiviteten. De hjälpte varandra. En flicka kollade på rätta svaren bakom lapparna under aktiviteten. Det fanns alltså rätta svar med numren bakom lapparna men tanken var att den som håller aktiviteten kollar rätta svar då grupperna har hittat på alla kort till deras frågekort. Tre pojkar drog sig undan innan aktiviteten börjat då de fick sitt aktivitetskort. Aktiviteten lämpade sig till skolmiljön och skolans utrustning. Feedback efter aktiviteten var positiv och eleverna hade inget de skulle vilja ändra på eller förbättra. Längden på aktiviteten var bra och aktiviteten passade till rasten. Vi hade ändrat på aktivitetskorten efter Loop 1 så att de hade färg och små bilder på sig.

### 8.2.3 Aktivitet och avslappning

Aktiviteten *Avslappning* under temat *Aktivitet och avslappning* utfördes i ett klassrum med fem deltagande elever på den andra rasten. Alla deltagaren var flickor och de var i två grupper: en grupp med två medlemmar och den andra med tre medlemmar. Tiden som fanns kvar på rasten efter första aktiviteten var kort, men vi lyckades utföra aktiviteten under den tiden vi hade. Aktiviteten började med att lamporna släcktes i klassrummet och instruktionerna lästes till eleverna. Eleverna satte på stolarna i klassrummet. När instruktionerna var klara lades det på lugn musik från telefonen och eleverna fick slappna av, stänga ögonen samt massera sina kamrater om de ville. Aktiviteten utfördes i fyra minuter. Under aktiviteten observerade tre av oss aktiviteten. Alla vi fyra var på plats men en av oss hade en uppgift att läsa instruktionerna.

Eleverna var lugna och tysta under aktiviteten och masserade varandra. Stämningen i klassrummet var lugn. Feedback som samlades efter den avslappnande stunden var positiv. Eleverna tyckte om aktiviteten och tyckte att det var skönt att få slappna av sig även om tiden var kort. Utförandet av aktiviteten lyckades bra i skolans utrymmen. Musiken kan spelas från endera telefonen eller dator som finns i klassen. Möjligtvis kan aktiviteten också utföras till exempel i skolans gymnastiksal där man kan lägga sig på till exempel yogamattor så att man får avslappnat ännu bättre. Allt som allt gick aktiviteten bra och vi är nöjda hur den slutligen blev. Ändringarna som gjordes på aktiviteten efter första loopningen ändrade aktiviteten bättre samt mer lockande för eleverna enligt deras feedback.

### 8.2.4 Självkänsla

Aktiviteten *Bingo* under temat *Självkänsla* utfördes inne i skolan i ett klassrum. Utrustning till aktiviteten var pennor och bingo tabellerna. Antal deltagare var fem, samma flickor som i avslappningen. En av oss förklarade instruktionerna och höll bingo. Vi lät även eleverna själva läsa instruktionerna på mindre instruktionskort denna gång. Tre av oss observerade.

Aktiviteten tog nio minuter. Instruktionerna var denna gång förkortade och förtydligade. Deltagarna var aktiva och pratade och skrattade tillsammans, de hjälpte även varandra och funderade tillsammans på styrkor och yrken de var intresserade av. Ingen drog sig undan. Aktiviteten lämpade sig bra till skolmiljön och skolans utrustning. Feedbacken efteråt var bra och eleverna tyckte att de förstod instruktionerna denna gång då de själva även fick läsa dem på de mindre korten, och instruktionerna var förkortade och tydligare. Sedan förra gången hade vi även lagt till bingorutor med ”yrken” som man kunde tänka sig arbeta med

och de verkade eleverna tycka att var intressant. Tidigare hade vi ”styrkor” som fortsatte meningen ”Jag är bra på...”. Vid observationen av bingon med yrkena sade en elev ”de här är ganska bra” och att ”man skulle kunna jobba med de här om inte man får sitt drömjobb”. Olika yrken fick eleverna fundera på tillsammans.

### 8.3 Sammanfattning

Förväntningar inför de två loopningar var inte liknande som de resultat som kom fram. Vi förväntade oss att eleverna inte skulle vilja delta så aktivt på dessa aktiviteter. Vid första testtillfälle kom det mera elever än vad som kom på andra testtillfälle och detta berodde på att eleverna hade prov då vi kom för att pröva produkten. I praktiken kan vi säga att de vi förväntat oss har inte skett. Vi trodde att eleverna inte alls skulle delta i aktiviteterna och att de inte skulle vara intresserad av produkten. Vi trodde också att eleverna skulle vara mer ensamma och skulle inte vilja jobba i grupper. De deltog mer än vad vi förväntade oss och vi blev överraskade över hur eleverna hjälpte varandra och deltog aktivt.

Aktiviteterna fungerade dels från första början men behövdes omarbetera, vilket vi hade förväntat oss. Vi önskade att få tillräckligt med feedback för att kunna vidareutveckla produkten, aktivitetspaketet, till det bästa möjliga och för att göra aktiviteterna lätta för eleverna att använda. Förändringarna som gjordes var inte så stora men hade en betydande roll för aktivitetspaketets helhet. Alla förändringar gjordes efter den första loop. Eleverna hade tyckt att Kahoot-frågorna varit aningen knepiga och svåra och att bingoinstruktionerna var otydliga vid Loop 1. Dessa aktiviteter omarbetades för att anpassa till elevernas nivå, svårighetsgraden justerades. Vid andra testtillfälle märkte vi att aktiviteterna fungerade bra och att det inte uppkom några problem med dem. Enligt uppdragsgivarens feedback tillade vi ännu namnen på quizerna till instruktionerna så att eleverna vet hurdana quiz det finns på nätsidan före de börjar spela.

Aktiviteterna tycks vara en meningsfull produkt som eleverna i grundskolans högre klasser skulle använda under raster. Aktiviteterna har enkla instruktioner, lämplig längd och de är enkla att använda. Aktiviteterna är lätta att anpassa för olika årskurser i grundskolans högre klasser. Några kommentarer som mottogs från eleverna var följande: *”De här är ganska bra och man har något att göra under raster”*, *”Roligt att ni hittat på aktiviteter till oss”* och *”knepiga men bra frågesport”*. Under aktiviteterna kunde man se skratt och prat mellan eleverna. De diskuterade samt hjälpte varandra vilket kan tyda på att gemenskapen främjas.

Sammanfattningsvis kan det konstateras att aktiviteterna fungerade bra med tanken på vårt syfte: att främja trivsel och gemenskap under rasterna hos elever i grundskolans högre klasser. Frågeställningen i examensarbete var: Hurdana rastaktiviteter intresserar elever i grundskolans högre klasser? Under loopningarna fick vi information om elevernas intresse för olika aktiviteter. Produkten verkar stöda elevernas gemenskap och däremot trivsel under rasterna genom att man håller rastaktiviteter för dem. Det märktes att vissa aktiviteter lockade mer flickor än pojkar och flickorna verkade i allmänhet ha det lättare att koncentrera sig under aktiviteterna. Det var effektivare att utföra aktiviteter i mindre grupper då eleverna bättre kunde koncentrera sig och lyssnade bättre. Det var lättare att gå igenom instruktionerna samt börja med aktiviteterna. Det tog mindre tid att börja aktiviteterna då det var mindre elever som deltog.

Under frågesporten, Kahooten och aktiviteten om nödsituationer hade eleverna varit i grupper och gjort aktiviteten tillsammans. Under gruppaktiviteterna kunde man se samarbete bland eleverna. Det syntes hur aktiva de var och hur de funderade samt diskuterade tillsammans, vilket tyder på att dessa aktiviteter stöder elevernas gemenskap vilket påverkar trivseln i skolan.

## 9. Diskussion

Examensarbetsprocessen var en intressant utmaning för oss. En rolig och lärorik del i arbetet var att man fick vara kreativ i skapandet av aktivitetskorten samt i loopningen av aktiviteterna i samarbetskolan. Det finns också ett tidigare gjort examensarbete om rastaktiver till grundskolans högre klasser (Keisu & Salmi, 2020) men det finns ändå ett behov att skapa aktiviteter för ungdomar. I början av utvecklingsprocessen var det utmanande att hitta en skola som skulle vara intresserad av att samarbeta med oss. Senare under processen ökade dock intresset för rastaktiviteterna och en annan skola informerade oss om intresset. Vid det skedet hade vi nog redan valt en skola och denna andra skola tog vi inte eftersom vi ville begränsa arbetet.

Oro över att hitta den samarbetskolan vi slutligen fick var stor först. Vi kontaktade flera grundskolans högre klasser och efter ca. två månader hittades slutligen den passliga skolan. Denna sökningsprocess orsakade svårigheter att hålla sig i tidtabellen som skapades i början av projektet. Förutom oron över skolans intresse fanns också oro över att verktyget inte skulle testas tillräckligt många gånger för att kunna utveckla en fungerande produkt som eleverna i grundskolans högre klasser skulle vara intresserade av. Något som också har varit

utmanande under examensarbete var att hitta relevanta vetenskapliga artiklar om tidigare rastaktiviteter hos grundskolans högre klasser. Efter mycket tid samt arbete hittade vi relevanta källor och statistik till arbetet.

Syftet med vårt arbete var att främja trivsel och gemenskap under rasterna hos elever i grundskolans högre klasser. I en tidigare forskning av Potthast och Margaret J kom det fram att arbetande i grupper skapar positiva relationer bland elever. Eftersom flesta av våra aktiviteter ska utföras i slumpmässiga grupper/par, kan det främja trivseln och gemenskap i skolmiljön. Målet var att skapa en produkt med meningsfulla aktiviteter till rasterna för elever i grundskolans högre klasser. Att skapa syftet och målet för vårt arbete var inte det enklaste eftersom det kom flera ändringar och nya teman under processen. I början innehöll syftet också "motarbete ensamhet" men under examensarbetsprocessen märktes det att arbetet handlar mer om gemenskap och trivsel, och med gemenskap samt trivsel kan man motarbete ensamheten.

Vår uppdragsgivare, Barnvårdsföreningen, presenterade beställningsarbetet, kriterierna för det och till vem produkten är riktad till. Vi började planera produkten, alltså rastaktiviteter, och tänkte på hurdana skulle vara lämpliga med tanke på målgruppen. Efter att det fått en blick av samarbetsskolans skolmiljö och behov, testades aktiviteterna, observerades dem samt samlades in muntlig feedback av eleverna om hur det tyckte om aktiviteten och vad som skulle ha kunnat vara på ett annat sätt. Därefter analyserades resultaten och produkten utvecklades vidare. Loopningstillfällena upprepades tre gånger och mellan varje loopningstillfälle utvecklades produkten vidare. Produkten testades och under processens gång kom det fram brister. Från detta fick vi mer kunskap om hur produkten fungerade i skolan och hur eleverna kunde använda den. Efter sista loopningstillfället fick vi feedback av uppdragsgivaren angående aktiviteterna och det gjordes ännu några ändringar till instruktioner av aktiviteterna.

Uppdragsgivarens önskemål angående produkten var att den skulle innehålla fyra olika teman. Varje tema skulle innehålla tre olika aktiviteter. Produkten skulle också vara lätt att använda samt möjligt att användas i skolans utrymmen. Vår produkt innehåller fyra teman och sex uppgifter totalt. Under de tre loopningstillfällena som hölls, skulle det inte ha hunnits med flera. Rasterna är tidsbegränsade och fastän rasterna varade i 15 minuter fanns det ca 10 minuter tid till aktiviteterna. Under intervju vi hade med elevkårsstyrelsen kom det fram att de önskade frågesport som aktivitet, men hade inte flera önskemål. På grund av det var det svårt att veta vad eleverna skulle vara mer och mindre intresserade av.

Feedbacken som fick av uppdragsgivaren hjälpte oss mycket. De tyckte att det var bra att vissa teman var rörliga och vissa lugnare samt att aktiviteterna lämpade bra till målgruppen. Bingospelet tyckte de var intressant då eleverna fick fundera kring sina styrkor och intressen. Dock förekom det lite missförstånd angående instruktionerna till spelet, men det fixade sig. Frågesporten tyckte uppdragsgivaren att var en bra idé men påpekade att frågorna alltid är samma och kan inte ställas till samma elever igen. Meningen med frågesporten är att elevkåren kan komma på nya frågor till frågesportspelet. Kahoot-quizen tyckte de var en jättebra idé eftersom det är elevernas favorit och temat är aktuellt för målgruppen. Namnen på de olika quizen ville de ännu att ska tilläggas i instruktionerna. Rörelsepass tyckte de var trevligt och passade målgruppen.

Enligt egna kriterier har våra förväntningar uppfyllts till en viss del. Vi tänker att aktiviteterna kan främja trivseln och gemenskapen bland eleverna. För oss skulle detta vara viktigt. Vår fokus var mera på kvalitet än på mängden av aktiviteterna.

Under arbetets gång var det inte det lättaste att hitta tidigare forskningar. Det var också en utmaning att hitta på aktiviteter som eleverna var intresserade av samt koppla aktiviteterna till forskningar som stöder valet. Slutligen hittade vi relevanta forskningar angående teman i vårt arbete, vilket ökar tillförlitligheten. Genom tidigare forskningar skapades det en teoretisk bas till aktiviteterna. I tidigare forskningar och statistik kommer det också fram skolfrånvaron. Detta kan tyda på brist av trivsel i skolan samt ensamhet. Enligt tidigare forskningar kan trivseln främjas genom att främja gemenskapen. I forskningar och statistik kom det också fram att trivseln i skolan borde faktiskt förbättras.

Val av metoderna som användes i arbetet tycktes vara dom rätta metoderna, för den informationen som behövs för att kunna skapa produkten. The Lean Startup var till stöd för att kunna skapa produkten. Genom intervjun som utfördes till elevkårsstyrelsen, fick den informationen som behövdes av samarbetsskolan för att börja utveckla produkten. I början av arbetet var meningen att använda enkät som datainsamlingsmetod men på grund av skolans resurser, bytte vi det till intervju. Med tanke på var skolan placerar sig var intervju också en lämpligare datainsamlingsmetod. Den andra datainsamlingsmetoden som användes var observationsschemat som lämpade bra till loopningstillfällena och möjliggjorde utvecklandet av produkten.

Vid första loopningstillfället märktes det att instruktionerna i vissa aktiviteter var inte tillräckligt klara. Dessutom verkade det att elevkåren inte riktigt hade förstått att de ska utföra aktiviteterna. Stora elevmängder gjorde det också svårare att utföra aktiviteter

eftersom alla inte kunde koncentrera sig eller lyssna på instruktionerna. I första loopningen kom det också fram att vissa frågor i quizzen var utmanande för vissa elever. Detta visade sig att vi måste ändra på instruktioner. Aktiviteterna ska utföras i mindre elevgrupper och vi ska utveckla olika svårighetsnivåer i quizzen.

Till det andra loopningstillfället ändrades instruktionerna i Kahoot-quizzen samt utvecklades olika svårighetsnivåer i den. Vi utvecklade också instruktionerna i bingon eftersom det skapade yrsel under den första loopningen. I aktiviteten om nödsituationer gjorde vi aktivitetskorten större, så att när de är laminerade kan man använda dom både inom- och utomhus utan att dom flyger i väg med vinden samt håller lite vatten. Tanken var att avslappningen skulle ha innehållit massage redan under första loopningen men eftersom det kan vara obehagligt för vissa elever bestämde vi att lämna det bort. Efter att aktiviteten hade utförts fick vi feedback av eleverna att de skulle ha tyckt om massage och på grund av det bestämdes det att inkludera det tillbaka i aktiviteten.

Under loopningstillfällena märktes det att eleverna hellre ville spendera rasterna i smågrupper och diskutera med varandra än att göra något annat. Dock fanns det elever som ville göra något under rasterna. Det som inte förväntades var att eleverna i samarbetskolan inte använde mobiltelefoner mycket. Eleverna spenderade rasterna antingen med varandra eller läste till prov/förhör eller gjorde läxorna.

I examensarbetet beaktades skolans samt elevernas etiska rättigheter genom att informera dem om vårt projekt. Det beaktades ung ålder och utvecklingsnivå. I vårt arbete nämndes inte skolan och det anhölls om forskningstillstånd för att få bekräftelse till samarbetet och rätt till humanforskning med skolan som vi valt att samarbeta med.

Med detta arbete har vi svarat på behovet av att skapa rastaktiviteter till grundskolans högre klasser. Om examensarbetet gjordes om kunde det ha reserverats mer tid till att hitta en skola som skulle vara intresserad av produkten. Det tog två månader före vi hittade en skola som var intresserad av att samarbeta med oss. Mer tid till att vara tillsammans med eleverna för att kunna planera produkten och kunna utvärdera produkten vid varje testtillfälle skulle också ha underlättat mycket i detta arbete. Men förståeligt är det svårt att ordnas under en skoldag.

Under examensarbetsprocessen dök det upp idéer om vidareutveckling av produkten. Produkten kan utvecklas vidare av samarbetskolan och Barnavårdsföreningen enligt elevernas önskemål. Temat Gemenskap innehöll två aktiviteter som är möjliga att



vidareutveckla. Kahoot-quizen innehöll tre olika quiz med flera frågor, men under en längre tid kan det bli tråkigt med samma frågor. Med användarnamnet samt lösenordet som står i instruktionerna är det möjligt att göra egna quiz. Elevkårsstyrelsen kan utveckla sina egna quiz med sådana frågor ungdomarna är intresserade över. Frågesporterna innehöll också samma frågor och på grund av tidsbegränsningen hann vi inte göra flera än två olika frågesporter. För att vidareutveckla produkten kunde man skapa flera frågesporter eller möjligen skapa en elektronisk frågebank som innehåller frågor. Rörelsepass kunde också utvecklas vidare genom att skapa flera kort med nya rörelser eller helt nya kort. Det skulle också vara en idé för vidareutveckling att skapa aktiviteter som lockar flera pojkar.

Aktivitetspaketet kunde också utvecklas vidare genom att skapa flera aktiviteter i den. Slutligen innehöll vår produkt ganska få aktiviteter, vilket kan bli tråkigt för elever under en längre tid.

Det skulle också vara intressant att veta hur aktivitetspaketet har fungerat i grundskolans högre klasser i praktiken, ifall aktivitetspaketet används under rasterna samt är det någonting eleverna vill använda under rasterna. Utförs gruppaktiviteterna enligt instruktionerna i slumpmässiga grupper eller vill eleverna utföra aktiviteterna bara med sina kompisar? Det skulle också vara intressant att veta om man har sett skillnad i gemenskapen och trivseln under en längre tid på grund av rastaktiviteterna.

Om ett liknande arbete skulle utföras i framtiden kunde det vara bra att skolan som samarbetar informerade eleverna om testtillfällena innan. På detta vis kunde eleverna vara förberedda att delta i rastaktiviteter och det skulle spara mycket tid. Fastän vi hade ett möte med elevkårsstyrelsen samt lärarna flera veckor innan vi åkte till skolan, verkade eleverna inte veta att vi var på väg och eleverna inte visste om att det skulle hållas rastaktiviteter, förutom elevkårsstyrelsen. Bättre planering kunde också ha varit nödvändig men vi fick ändå många elever att delta, vilket var bra. Det kom fram att vissa elever förväntade sig belöningar då de vann någon av våra aktiviteter, en belöning kunde ge mer motivation.

Slutligen är vi nöjda med rastaktivitetspaketet som har utvecklats. Det finns olika aktiviteter som lockar olika elever. Flesta av aktiviteterna är aktiviteter som utförs i slumpmässiga grupper eller par, vilket kan främja gemenskapen i skolan och därefter påverka trivseln. Det är också möjligt att utföra vissa aktiviteter både inom- och utomhus. De ursprungliga idéerna om aktiviteterna hölls från början till slut och endast små korrigeringar gjordes. Vi är också nöjda men loopningstillfällena som utfördes, dock tiden begränsade oss ibland. Tanken var att loopningen skulle ske tre gånger men eftersom vi hann loopa bara två aktiviteter på första

loopningstillfället, hamnade den första loopningen delas i två olika tillfällen. Allt som allt hann det loopas alla aktiviteter två gånger. Ändringarna som gjordes till produkten efter andra loopningstillfället hann inte loopas och på grund av det skulle produkten möjligen ha blivit bättre med fler loopningstillfällen.

I helheten skapade examensarbetsprocessen special kunskap till oss om ungdomar och om hurdana rastaktiviteter lockar elever i grundskolans högre klasser. Detta kan vara nyttigt med tanke på framtida yrken. Den teoretiska delen som har lärts kan tillämpas i praktiken.

## **10. Litteraturförteckning**

Aalto-Setälä, T. (2007). *Duodecim*. Hämtat från Nuorten psyykinen oireilu-häiriö vai normaalia kehitystä?: <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>

Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., & Kiviruusu, O. (2021). *Thl*. Hämtat från Pandemia ja nuorten mielenterveys-kouluterveyskysely 2021:

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN\\_ISBN\\_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Airaksinen, H. V. (2003). Toiminnallinen opinnäyteytyö. i H. V. Airaksinen, *Toiminnallinen opinnäyteytyö* (ss. 9-10). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Airaksinen, H. V. (2003). Toiminnallinen opinnäyteytyö. i H. V. Airaksinen, *Toiminnallinen opinnäyteytyö* (s. 65). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Airaksinen, H. V. (2003). Toiminnallinen opinnäyteytyö. i H. V. Airaksinen, *Toiminnallinen opinnäyteytyö* (ss. 23-28). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Airaksinen, H. V. (2003). Toiminnallinen opinnäyteytyö. i H. V. Airaksinen, *Toiminnallinen opinnäyteytyö* (ss. 56-58). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Airaksinen, H. V. (2003). Toiminnallinen opinnäyteytyö. i H. V. Airaksinen, *Toiminnallinen opinnäyteytyö* (ss. 65-69). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Airaksinen, H. V. (2003). Toiminnallinen opinnäyteytyö. i H. V. Airaksinen, *Toiminnallinen opinnäyteytyö* (s. 49). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aluehallintovirasto. (den 9 7 2021). *Perusopetus lukuvuotena 2020-21*. Hämtat från Aluehallintovirasto:  
<https://avi.fi/documents/25266232/52069681/Raportti-perusopetus-vk22-23-FI.pdf/4d514fd1-8d39-b4bd-dbaa-a0eed137ed8e/Raportti-perusopetus-vk22-23-FI.pdf?t=1625817080832>
- Arene. (2020). *Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor*. Hämtat från [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR\\_2020.pdf?t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR_2020.pdf?t=1578480382)
- Autio, E., Laitinen, K., Palmqvist, R., & Hietanen-Peltola, M. (November 2018). *Julkari*. Hämtat från Välbefinnande genom generellt inriktat arbete : elevhälsogruppen inom den grundläggande utbildningen:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137137/URN\\_ISBN\\_978-952-343-206-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137137/URN_ISBN_978-952-343-206-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bamboo Flute Music. (den 23 9 2021). *Youtube*. Hämtat från Bamboo Flute Music, Positive Energy Vibration, Cleanse Negative Energy, Healing Music, Meditation #95 : <https://www.youtube.com/watch?v=tWpvhFJWgJM&t=6s>
- Bell, J. (2011). Introduktion till forskningsmetodik 4:e upplaga. i B. Judith, *Introduktion till forskningsmetodik* (ss. 117-118). Lund: Studentlitteratur AB.
- Beo Nature. (den 9 12 2022). *Nature Sounds- Birds Singing Without Music, 24 Hour Bird sounds Relaxation, Soothing Nature Sounds*. Hämtat från Youtube: Nature Sounds - Birds Singing Without Music, 24 Hour Bird Sounds Relaxation, Soothing Nature Sounds
- Brent, L. J., Chang, S. W., & Jean- Francois Gariépy. (2013). The neuroethology of friendship. *The year in Cognitive Neuroscience*, 1-17.

- Engström, I. (2017). Skolans arbete med elevers psykiska hälsa. i I. Engström, *Skolans arbete med elevers psykiska hälsa* (s. 24). Falkenberg: gleerups.
- Ezer, P., Kerr, L., Fisher, C. M., Heywood, W., & Lucke, J. (10 2019). *EBSCO*. Hämtat från Australian students' experiences of sexuality education at school.: <https://web-p-ebsochost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=15&sid=d0ed62f2-95e8-4f4d-8162-3642b8ff7c2d%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=137989158&db=afh>
- Fagerlund, Å. (2021). *Öka välbefinnandet i skolan - Praktiska lektioner i positiv psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ferguson, R. M., Vanwesenbeeck, I., & Knijn, T. (2 2008). *EBSCO*. Hämtat från A matter of facts... and more: an exploratory analysis of the content of sexuality education in The Netherlands.: <https://web-p-ebsochost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=8&sid=d0ed62f2-95e8-4f4d-8162-3642b8ff7c2d%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=28605081&db=afh>
- Feruglio, S., Pascut, S., Matiz, A., Paschetto, A., & Crescentini, C. (den 2 2 2022). Effects of Mind-Body Interventions on Adolescents' Cooperativeness and Emotional Symptoms. *Behavioral Sciences, MDPI.com, EBSCO*(12, 33). Hämtat från <https://web-s-ebsochost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=17afa2d2-8972-49cf-8193-8bf167e8869a%40redis>
- Finlex. (den 27 5 1983). Grundskolelag 476/1983. *Grundskolans uppgift och uppbyggnad, 1. kapitel*. Helsingfors, Finland. Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1983/19830476>
- Finlex. (den 20 April 2023). Hämtat från Lag om grundläggande utbildning: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Finlex. (den 20 April 2023). Hämtat från Lag om elev- och studerandevård: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2013/20131287#L2P9>
- Fleischer, A. V. (2020). *Jag vill inte till skolan: om problematisk skolfrånvaro hos barn och unga*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Folkhälsan. (2023). *Folkhälsan*. Hämtat från Lek, rörelse, motion – allt räknas: <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/motion/rorelse-for-barn-och-unga/>
- HUS. (den 22 8 2022). *Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut – tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille*. Hämtat från HUS: <https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & kultur.
- Hwang, P., Frisen, A., & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar&unga vuxna- utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur& Kultur.

- Jantunen, T., & Haapaniemi, R. (2013). *Iloa kouluun: Avaimia kouluviihtyvyyteen*. Juva: PS-kustannus.
- Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla*. Helsinki: Tammi.
- Kallela, M., Höppölä, O., & Eriksson, H. (den 27 2 2014). *duodecim*. Hämtat från Tajuttomuus: <https://www.duodecimlehti.fi/duo11507>
- Keisu, M., & Salmi, J. (April 2020). *Theseus*. Hämtat från Välitunnit nuorten näköiseksi: Toiminnallinen välituntipaketti Kiimingin seurakunnalle: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493946/Mesfin\\_Keisu&Jer\\_e\\_Salmi.pdf;jsessionid=7C4D7B700F844522C30C55459BB37C74?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493946/Mesfin_Keisu&Jer_e_Salmi.pdf;jsessionid=7C4D7B700F844522C30C55459BB37C74?sequence=2)
- Käypähoito*. (den 30 12 2021). Hämtat från Hjärt-lungräddning: <https://www.kaypahoito.fi/sv/gvr00093#s5>
- Landell, M. G. (2018). *Främja närvaro: att förebygga frånvaro i skolan*. Natur & Kultur.
- Li, D. (den 8 juli 2022). Music Therapy in Mental Health and Emotional Diversion of 1-12. Jiangsu, China.
- Liikkuva koulu. (2023). Hämtat från <https://liikkuvakoulu.fi/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2012). *Mannerheimin Lastensuojeluliitto*. Hämtat från Vad ska vi hitta på?: [https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/30141720/Mit%C3%A4-teht%C3%A4is\\_Oppilaiden-ideoita-yhteishengen-rakentamiseen.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/30141720/Mit%C3%A4-teht%C3%A4is_Oppilaiden-ideoita-yhteishengen-rakentamiseen.pdf) mars 2023
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2023). *Mannerheimin Lastensuojeluliitto*. Hämtat från Stop nettikiusaamiselle ja ilkeilylle -bingo: <https://www.mll.fi/tehtavat/stop-nettikiusaamiselle-ja-ilkeilylle-bingo/>
- Mannerheims Barnskyddsförbund. (2023). *Mannerheims Barnskyddsförbund*. Hämtat från Tips för starkare gemenskapskänsla: <https://www.mll.fi/sv/hemsida/om-mll/skolfreden/skolfredsuppgifter/arbetsgruppen-i-kajana-2019/tips-for-starkare-gemenskapskansla/>
- Mannerheims Barnskyddsförbund. (2023). *Mannerheims Barnskyddsförbund*. Hämtat från Tips för att genom lek lära känna varandra: <https://www.mll.fi/sv/hemsida/om-mll/skolfreden/skolfredsuppgifter/arbetsgruppen-i-abo-2020/tips-for-att-genom-lek-lara-kanna-varandra/>
- Mcnamara, L., Lodewyk, K., & Franklin, N. (den 03 April 2018). Children & schools. *Recess: A Study of Belongingness, Affect, and Victimization on the Playground.*, 114-121.
- Meissner, T., Kloppe, C., & Hanefeld, C. (den April 14 2012). Basic life support skills of highschool students before and after cardiopulmonary resuscitation training: a longitudinal investigation. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency medicine*. Hämtat från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22502917/> Maj 2023

- Opetushallitus. (2023). Liikkuva koulu - Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Hämtat från Opetushallitus: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikkuva-koulu-aktiivisempia-ja-viihtyisampia-koulupaivia>
- Opetushallitus. (u.d.). *Yhteisöllisyys*. Hämtat från Opetushallitus: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
- Opetushallitus. (u.d.). *Yhteisöllisyys*. Hämtat från Opetushallitus: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
- Pelastustoimi*. (2022). Hämtat från Nödcentralen – hur kan jag hjälpa dig?: <https://pelastustoimi.fi/sv/hem-och-vardag/nodsituation/ring-112>
- Potthast, M. J. (Mars 1999). *Outcomes of using small-group cooperative learning experiences in introductory statistics courses*. Hämtat från Ebsco: <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.novia.fi/ehost/detail/detail?vid=13&sid=7ec487dd-38d2-434f-85cc-fe8130f30b48%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=1713840>
- Racine, N., McArthur, B. A., & Cooke, J. E. (den 9 8 2021). *Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19*. Hämtat från Jama Pediatrics: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2782796>
- Ries, E. (2011). The Lean Startup. i E. Ries, *The Lean Startup* (ss. 8-9). England: Portfolio Penguin.
- Ries, E. (2011). The Lean Startup. i E. Ries, *The Lean Startup* (ss. 18-24). England: Portfolio Penguin.
- Ries, E. (2011). The Lean Startup. i E. Ries, *The Lean Startup* (ss. 37-39 och 56-58). England: Portfolio Penguin.
- Ries, E. (2011). The Lean Startup. i E. Ries, *The Lean Startup* (ss. 93-94, 114, 147-148 och 176-178). England: Portfolio Penguin.
- Ries, E. (2011). The Lean Startup. i E. Ries, *The Lean Startup* (s. 75). England: Portfolio Penguin. Hämtat från Portfolio Penguin
- Santalahti, T. (den 5 2 2018). *Duodecim Terveyskirjasto*. Hämtat från Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys: <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00001>
- Savastano, S., & Vanni, V. (den 11 Februari 2011). Cardiopulmonary resuscitation in real life: the most frequent fears of lay rescuers. *Resuscitation*, 82, ss. 568-571. Hämtat från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21333434/> Maj 2023
- Soothing Relaxation. (den 21 2 2020). *Peder B. Helland- Sunny mornings (Hela albumet)*. Hämtat från Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=rGS40T-jlWtA&t=218s>
- Strang, P. (2014). *Att höra till : om ensamhet och gemenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Strategyzer. (den 5 3 2015). *Youtube*. Hämtat från Validate Your Ideas with the Test Card: <https://www.youtube.com/watch?v=cW46ySjMLD8>

- Strategyzer. (den 9 3 2015). *Youtube*. Hämtat från Capture (Customer) Insights and Actions with the Learning Card:  
<https://www.youtube.com/watch?v=U1FlRmg7j-o>
- Suomi.fi*. (den 8 7 2020). Hämtat från Toimi näin onnettomuuspaikalla:  
<https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/turvallisuus-ja-jarjestys/opas/nain-toimit-hatatilanteissa/nain-toimit-onnettomuuspaikalla>
- Sörensen, H. O. (2021). Forskningsprocessen. i H. O. Sörensen, *Forskningsprocessen* (ss. 139-142). Stockholm: Liber.
- Sörensen, H. O. (2021). Forskningsprocessen. i H. O. Sörensen, *Forskningsprocessen* (ss. 131-136). Stockholm: Liber.
- TENK. (den 7 7 2021). Forskningsetiska delegationen. *God vetenskaplig praxis (GVP)*. Hämtat från <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp>
- Thl. (den 4 10 2021). *Kouluterveyskysely 2019 ja 2021*. Hämtat från Thl:  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=199594&mittarit\\_1=199900&mittarit\\_2=199369&vuosi\\_0=v2019&kouluaste\\_0=161219#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199369&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219#)
- THL. (den 4 10 2021). *Kouluterveyskysely 2019 ja 2021*. Hämtat från Thl:  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=200345&mittarit\\_2=199576&vuosi\\_0=v2019&kouluaste\\_0=161123#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=200345&mittarit_2=199576&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123#)
- THL. (den 25 11 2021). *Lasten ja nuorten mielenterveys*. Hämtat från Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>
- THL. (den 3 3 2022). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. Hämtat från Terveyden ja hyvinvoinnin laitos :  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Tietoarkisto. (2021). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Hämtat från Tietoarkisto:  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/#laadullisen-tutkimuksen-aineistot>
- Undervisnings- och kulturministeriet.
- Utbildningsstyrelsen. (den 22 december 2014). GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN FÖR DEN GRUNDLÄGGANDE UTBILDNINGEN. Helsingfors, Finland.
- World Health Organization. (den 17 6 2022). *Mental Health*. Hämtat från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

|  |    |
|--|----|
| Figur 1 SWOT-analys.....   | 25 |
| Figur 2 SWOT-analys.....   | 25 |
| Figur 3 Återkopplingsmodell .....  | 26 |
| Figur 4 Teman för rastaktiviteter som eleverna tar ur rastaktivitetslådan.....           | 33 |
| Figur 5 Nödsituationskort med aktivitetens instruktion och frågor .....                  | 36 |
| Figur 6 Kahoot-quizen 1,2 och 3, frågor samt svarsalternativ.....                        | 38 |
| Figur 7 Instruktionerna till Kahoot-quizen .....   | 38 |
| Figur 8 Frågesport instruktioner, frågor och facit.....                                  | 39 |
| Figur 9 Rörelsekort med rörelseinstruktioner.....  | 41 |
| Figur 10 Avslappningskort med instruktion och musik man kan använda vid avslappning..... | 41 |
| Figur 11 Bingoaktivitet med instruktionskort, bingosiffror och bingobricka .....         | 43 |



## Intervjufrågor

Frågorna i bilagan nedan är de frågor som använts i intervjun. Följdfrågor ställdes för att få mera information och har varit varierande och utgått från vad elevkåren svarat på ursprungliga frågan. Frågorna ställdes i ordning.

### **Intervjufrågor**

**Vilken årskurs går du på?**

**Hur många elever är ni i klassen?**

**Är det möjligt att elevkåren kunde hålla aktiviteter under rasten?**

**Vad finns det för utrustning i skolan som kan användas på rasterna?**

**Finns det möjlighet att lyssna på musik?**

**Finns det möjlighet till att använda utrymmen som gymnastiksal/klassrum under rasterna?**

**Har ni spel/brädspel?**

**Hur långa är era raster?**

**Är ni inomhus/utomhus under rasterna? Vad föredrar ni?**

**Hurudana aktiviteter skulle ni vilja ha på rasterna?**

**Syns ofrivillig ensamhet bland elever i skolan? Hur iså fall?**

**Hur många lärare övervakar rasterna?**

**Har ni en skolcoach?**

**Kunde lärare/skolcoach hålla rastaktiviteter?**

**Har ni haft styrda rastaktiviteter tidigare? Om ja, hurudana? Har eleverna deltagit? Har ni själva hållit aktiviteterna eller någon annan? (vem iså fall)**

## Sökhistorik

| Datum för sökningen | Databas | Söktermer och kombinationer                                | Antal träffas | Avgränsningar        | Antal träffas efter avgränsningar | Antal valda artiklar |
|---------------------|---------|--|---------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 13.3                | Ebsco   | Small group cooperative learning OR group work effect      | 33 377        | Full text            | 27 028                            | 1                    |
| 4.4.2023            | Ebsco   | Sexual health education OR sex education programme outcome | 1585          | Full text            | 1443                              | 1                    |
| 4.4.2023            | Ebsco   | Experiences of sexuality education in schools              | 36            | Full text            | 32                                | 1                    |
| 5.2.2023            | Pubmed  | Basic life support skills of high school                   | 224           | 2012-2023            | 169                               | 1                    |
| 5.2.2023            | Pubmed  | Fears of lay rescuers                                      | 9             | 2005-2023            | 3                                 | 1                    |
| 10.4.2023           | Ebsco   | Teenagers, mindfulness OR meditation, effects              | 109           | Full text, 2014-2023 | 98                                | 1                    |
| 10.4.2023           | Ebsco   | Music therapy, mental health, primary and secondary school | 2             | Full text            | 2                                 | 1                    |

## Observationsschema

Bilagan nedan är den observationsschema som användes vid loopningstillfällena för observation.

Datum: \_\_\_\_\_ plats: Skola i Egentliga-Finland Observatör: \_\_\_\_\_

Syfte: Att motarbeta ofrivillig ensamhet samt främja trivseln

Antal deltagande elever: \_\_\_\_\_

Aktivitetens tema: \_\_\_\_\_

Aktiviteten: \_\_\_\_\_

| Påståenden:  | Påståenden stämmer: skala 1-5.<br>1=Går inte att utvärdera, 2= Mycket låg grad,<br>3=Ganska låg grad, 4=Ganska hög grad,<br>5=Mycket hög grad |
|--|---|
| Aktiviteten varar i 15min.                                       |   |
| Instruktionerna är lätt förståeliga.                             |   |
| Instruktionerna går snabbt att läsa och förstå.                  |   |
| Denna aktivitet lockar flickor.                                  |   |
| Denna aktivitet lockar pojkar.                                   |   |
| Eleverna vill inte delta i aktiviteten.                          |   |
| Deltagarna är aktiva under aktiviteten.                          |   |
| Deltagarna pratar med varandra under aktiviteten.                |   |
| Deltagarna skrattar med varandra under aktiviteten.              |   |
| I gruppaktiviteterna deltar alla elever i gruppen i aktiviteten. |   |
| Deltagarna hjälper varandra.                                     |   |
| Deltagare drar sig undan.  |   |
| Deltagare undviker ögonkontakt.                                  |   |
| Aktiviteten lämpar sig bra i skolmiljön.                         |   |
| Aktiviteten tillämpar sig bra med skolans utrustning.            |   |
| Aktiviteten kan utföras bra i skolans utrymmen.                  |   |

# Test- och inlärningskort

## Test kort

**STEG 1: HYPOTES**  
VI TROR ATT

**STEG 2: TEST**  
FÖR ATT VERIFIERA DET KOMMER VI ATT

**STEG 3: MÄTETAL**  
OCH MÄTA

**STEG 4: KRITERIER**  
VI HAR RÄTT OM

## Inlärningskort

**Steg 1: Hypotes**  
*Vi trodde att*

**Steg 2: Observation**  
*Vi observerade*

**Steg 3: Lärande och insikt**  
*Från det lärde vi oss att*

**Steg 4: Beslut och åtgärder**  
*Därför kommer vi att*

## Rastaktivitetskorten

Nedan finns aktivitetsteman som eleverna tar från rastaktivitetslådan och utför aktiviteten under rasten.



## Tema 1: Hälsa

### Första hjälpinstruktion och frågekort



### NÖDSITUATION

AKTIVITET 1: DETTA ÄR EN AKTIVITET SOM KAN GE IDÉER OM HUR MAN KAN AGERA I NÖDSITUATIONER. FÖRST DELAR ELEVKÅREN IN ALLA DELTAGARE I GRUPPER SÅ ATT DET FINNS 5 GRUPPER. DET SKA FINNAS MINST TVÅ DELTAGARE I VARJE GRUPP. DÄREFTER FÅR VARJE GRUPP EN HUVUDRUBRIK. FÖRST SKA GRUPPEN TILLSAMMANS TÄNKA PÅ ÅTGÄRDER TILL HUVUDRUBRIKEN. DÄREFTER SKA GRUPPEN HITTA FYRA MENINGAR SOM PASSAR TILL GRUPPENS HUVUDRUBRIK. MENINGARNA FINNS PÅ SMÅ LAPPAR SOM ÄR UTSPRIDDA PÅ TILL EXEMPEL ETT BORD. DEN GRUPP SOM SNABBAST HITTAT FYRA RÄTTA SVAR TILL SIN RUBRIK VINNER. FACIT FINNS PÅ BAKSIDAN AV INSTRUKTIONERNA.



### HUR KAN MAN AGERA I EN NÖDSITUATION?





### HUR KÄNNER NI IGEN EN NÖDSITUATION?




### Hur ringer man 112?



### Hur går återupplivning till?




### Hur känner man till medvetslöshet?




### Första hjälp svar

Personen är medvetlös



Ge exakta adressen och kommunen



Större blödningar



Person som har panik eller verkar vara ångestfull eller förvirrad



Ropa på hjälp!



Du får avsluta samtalet först då du har lov från nödcentralen



Svara på frågor och följ instruktioner.



Allt som känns som hot eller fara för ditt eget eller någon annans liv, hälsan eller omgivningen



Ring 112



Ring och berätta om händelsen

Person reagerar inte på tal eller då man lätt skakar hens axlar



Kompressioner mot bröstorg med två händer på varandra ca 5-6cm ner och 120 gånger i minuten



Defibrillator tas i bruk



Blekhet i huden



Försök hållas lugn



Ge de skadade första hjälp så bra du kan, viktigast att försäkra andningen, stoppa blödning och säkra cirkulationen



Ingen andning

2 blåsningar



30 kompressioner



Ett tillstånd som är livshotande



## Tema 2: Gemenskap

Frågesport kort som varje grupp får. Instruktioner finns på kortet och den som håller frågesporten får ett facit med svar. Det finns två olika frågesortsfrågor.

A poster with a blue-to-green gradient background. The title 'FRÅGESPORT INSTRUKTION' is centered at the top in large, bold, black capital letters. Below the title, there are three paragraphs of instructions in smaller, bold, black capital letters. The first paragraph describes the activity as indoor/outdoor and mentions the role of the activity leader. The second paragraph states that each group gets a question paper and 5 minutes to answer, with options A, B, C, or D, and that some questions have two correct answers. The third paragraph explains that the activity leader will go through the answers, asking all groups for their answers, and the group with the most points wins. The final line states that 1 point is awarded for each correct answer.

**FRÅGESPORT  
INSTRUKTION**

**UTFÖRS:** INOMHUS/ UTMOMHUS.  
**AKTIVITETSLEDARE:** ELEVKÅREN/ANNAN PERSON  
DELAR ELEVERNA I SLUMPMÄSSIGA OCH JÄMNSTORA  
LAG MED MINST TVÅ PERSONER PER LAG. HÖGST 5  
GRUPPER KAN DELTA.


VARJE GRUPP FÅR ETT FRÅGEPAPPER OCH  
**5MINUTER** TID ATT SVARA PÅ FRÅGORNA PÅ  
ETT SKILT PAPPER.SVARSALTERNATIV A. B. C  
ELLER D. NÅGRA FRÅGOR HAR TVÅ RÄTTA  
SVAR.

**AKTIVITETSLEDARE** GÅR IGENOM SVAREN GENOM ATT  
FÖRST FRÅGA ALLA GRUPPER VAD DE SVARAT OCH  
SEDAN HÖGT LÄSA UPP SVAREN. GRUPPEN MED MEST  
POÄNG VINNER.

**1 POÄNG:** FÖR VARJE RÄTT SVAR.



## FRÅGESPORT

- Vilken ton är Taupe?
  - Mörkröd
  - Rödbrun
  - Gråbrun
  - Neutral mörkbrun
- Grannländer till Argentina:
  - Mexico
  - Brasilien
  - Bolivia
  - Kolumbien
- Kvadratrot av 16?
  - 8
  - 16
  - 4
  - 1
- Hur länge tar det i genomsnitt för hudcellerna att förnyas helt?
  - 14 dagar
  - 28 dagar
  - 20 dagar
  - 72 dagar
- Hur mycket väger människohjärnan vanligen? (ca)
  - 1,5kg
  - 3,5kg
  - 3kg
  - 5kg
- Paella är en traditionell maträtt från:
  - Italien
  - Portugal
  - Spanien
  - Valencia
- Vilket lands flagga?
 
  - Danmark
  - Österrike
  - Lettland
  - Polen
- Sofia är huvudstad till:
  - Bulgarien
  - Frankrike
  - Slovakien
  - Moldavien
- Hur länge tar utbildning till polis?
  - 5år
  - 3år
  - 6år
  - 3,5år
- Mest talade språket av människor i världen?
  - Mandarin
  - Engelska
  - Arabiska
  - Spanska

## FACIT

- C. Gråbrun
- B. Brasilien+ c. Bolivien
- C. 4
- B. 28 dagar
- A. 1.5kg
- C. Spanien+ D. Valencia
- C. Lettland
- A. Bulgarien
- B. 3år
- A. Mandarin

## FRÅGESPORT

- Hur många länder börjar med bokstaven "Z"?
  - Två
  - Noll
  - Sju
  - Tio
- Hur mycket kostar ett hus i Barcelona ca (medeltal per m<sup>2</sup>)?
  - 1500 €
  - 4000 €
  - 10 000 €
  - 250 €
- Medellivslängd i Sierra Leone (Västafrika):
  - 82,2
  - 65,4
  - 50,1
  - 72
- Städer i Estland:
  - Uhtua
  - Köngäs
  - Paatus
  - Otepää
- Vilket lands drottning var Cleopatra VII?
  - Bosnien
  - Indien
  - Cypern
  - Egypten
- Boullabaise är:
  - Fisk- och skaldjursgryta
  - Ett hälsningsord
  - En fransk maträtt
  - Köttgryta
- Hur länge fastar Jennifer Aniston per dygn?
  - 16timmar
  - Hon fastar inte
  - 19timmar
  - 12timmar
- Vad betyder vegetativt tillstånd?
  - Död
  - Koma, ingen verbal eller psykologisk funktion
  - Bra hjärnaktivitet
  - Inget av dessa svarsalternativ
- "I would walk a million miles just"...
  - to see ur smile till the day I die
  - to see you smile till the day we die
  - for fun
  - to be with you for the rest of my life
- John Lennon var med i detta band:
  - Brothers in arms
  - Hurricanes
  - Nirvana
  - The Beatles

## FACIT

- A. Två (Zimbabwe, Zambia)
- B. 4000€
- C. 50,1år
- D. Otepää
- D. Egypten
- A. Fisk- och skaldjursgryta & C. En fransk maträtt
- A. 16timmar
- B. Koma, ingen verbal eller psykologisk funktion
- A. to see ur smile till the day I die
- D. The Beatles

## Kahoot-instruktion

**KAHOOT**

Quiz

♥ Instruktioner till quizzen

Före aktiviteten påbörjas: Dela eleverna i slumpmässiga grupper. Varje grupp deltar i aktiviteten med en telefon.

Inloggning på Kahoot-nätsidan för att öppna samt dela quizzen i klassrummet.

- Logga in på Kahoot nätsidan
- Användarnamn: Hogstadie@outlook.com
- Lösenord: ██████████

När du har loggat in på sidan finns tryck på:

♥ My Kahoots, välj den quizzen du vill påbörja

♥ Start

♥ Classic mode

Eleverna kan delta i kahooten med pinkoden som kommer på skärmen.

**Quiz 1 könssjukdomar & preventivmedel**

**Quiz 2 pubertet & graviditet**

**Quiz 3 Blandade frågor om sexualitet**

Kahoot frågor och svar. Quiz 1 handlar om könssjukdomar och preventivmedel, Quiz 2 handlar om pubertet och graviditet och Quiz 3 är blandade frågor. Svårighetsgrad i Quiz 1 och 2 är medelsvåra och Quiz 3 lätt.

## Frågorna i Kahoot-quizzen

## Quiz 1 Könssjukdomar &amp; preventivmedel

-Svårighetsgrad: Medelsvår

-Frågorna rätt/fel och flervalsfrågor

1. Könssjukdomar kan inte överföras genom oralsex?  
-Rätt/fel
2. Obehandlade könssjukdomar kan påverka kvinnans förmåga att bli gravid?  
-Rätt/fel
3. Vad är den vanligaste könssjukdomen i Finland speciellt bland ungdomar?  
-Kondylom  
-Klamydia  
-Gonorré  
-Genital herpes
4. Könssjukdomar kan vara symtomfria?  
-Rätt/fel
5. En person som har drabbats av någon könssjukdom har en skyldighet att berätta för om det?  
-Rätt/fel
6. Det finns bara en preventivmedel som skyddar mot könssjukdomar?  
-Rätt/fel
7. Vilken är den mest pålitliga preventivmetoden?  
-Kondom  
-P-piller  
-Avbrutet samlag  
-Dubbel preventivmedel
8. Man kan inte bli gravid av avbrutet samlag?  
-Rätt/fel
9. Könssjukdomar kan överföras från t.ex. simhallens pool och bastubänkar?  
-Rätt/fel
10. Hepatit A- och B och kondylom kan förebyggas med vaccin?  
-Rätt/fel

## Quiz 2 Pubertet och graviditet

-Svårighetsgrad: Medelsvår

-Frågorna rätt/fel och flervalsfrågor

1. Man kan bli gravid om man har sex under mensen utan preventivmedel?  
-Rätt/fel
2. En normal graviditet varar i genomsnitt 40 veckor?  
-Rätt/fel
3. Om man missar mens kan det tyda på graviditet?  
-Rätt/fel
4. Mensen är ett tecken på att flickan kan bli gravid i samlag?  
-Rätt/fel
5. Den fysiska och psykiska utvecklingen i tonåren sker samtidigt?  
-Rätt/fel
6. Vad är testiklarnas funktion?  
-De utsöndrar det manliga könshormonet i blodomloppet  
-Reglera kroppens temperatur  
-Reglera blodcirkulationen  
-Där föds manliga könceller, spermier
7. Pubertetsförändringar betyder att kroppen fungerar som den ska?  
-Rätt/fel
8. Tidpunkten och förloppet av puberteten påverkas inte av ärftliga faktorer, näring eller livsstil?  
-Rätt/fel
9. Pubertetutvecklingen för pojkar och flickor skiljer sig från varandra?  
-Rätt/fel
10. Hos pojkar är testikeltillväxt det första tecknet på pubertet?  
-Rätt/fel

**Quiz 3 Blandade frågor****-Svårighetsgrad: lätt****- Frågorna rätt/fel och flervalsfrågor**

1. Vilka av följande är preventivmedel?

- P-piller
- p-ring
- p-plåster
- Kondom

2. Man kan få biverkningar av p-piller?

-Rätt/fel

3. Vilka av följande påståenden är sanna?

- Klamydia orsakas av virus
- Klamydia är den vanligaste könssjukdomen i Finland
- Klamydia kan överföras via blod
- Klamydia kan inte botas helt

4. Med skyddsåldersgränsen säkrar man ungas tillväxt och utveckling. Lagen skyddar barn och unga från sexuella handlingar?

-Rätt/fel

5. Att dela en sexuell bild av en person under 18 år är ett brott?

-Rätt/fel

6. Med sexuella trakasserier avses i lagen beröring som kränker annans rätt till sexuellt självbestämmande?

-Rätt/fel

7. Att förlora oskult innebär att man har sex för första gången?

-Rätt/fel

8. Man kan inte köpa kondomer som minderårig?

-Rätt/fel

**Tema 3 Aktivitet och avslappning**

Rörelsekort med rörelseinstruktion.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>STRÄCK UPP DIN HÖGRA ARM OCH BÖJ DIN ARMBÄGE BAKOM RYGGEN. FÖR SEDAN DIN VÄNSTRA ARM BAKOM RYGGEN OCH FÖRSÖKA FÅ DINA FINGRAR ATT MÖTAS BAKOM RYGGEN. KLARADE DU? BYT ARM.</p> | <p>GÅ UPP PÅ TÅ OCH NER PÅ HÅL TURVIS. GÖR DET TILLSAMMANS MED EN KAMRAT. UPPREPA DET FLERA GÅNGER OCH SE VEM SOM ORKAR LÄNGRE.</p> | <p>HÄR BEHÖVER VI TVÅ KAMRATER SOM STÅR MED RYGGEN MOT VARANDRA. BÖJ SEDAN KNÄNA I 90 GRADER OCH SITT I DENNA STÄLLNING SÅ LÄNGE NI ORKAR.</p> |
|    |    |   |
| <p>STÅ I RAD. SKRIV NAMN PÅ DEN SOM STÅR PÅ DIN HÖGRA SIDA I LUFTEN MED ENA FOTEN. BYT FOT OCH SKRIV NAMN PÅ DEN SOM STÅR PÅ DIN VÄNSTRA SIDA.</p>                                | <p>PLACERA HANDE MOT DITT PARS HAND I BRÖSTHÖJD. HÅLL ARMEN RAK OCH SVÄNG DIG IFRÅN PARET. KÄNNER DU TÄNJNINGEN I BRÖSTMUSKELN?</p> | <p>HOPPA X-HOPP I 30 SEKUNDER TILLSAMMANS MED DIN KAMRAT. VEM GJORDE MEST HOPP?</p>  |
|    |    |   |

Avslappningskort med instruktioner och musik.



# Avslappning

Syftet är att lugna ner sig och slappna av. Hela gruppen sätter sig i en ring, högst 20 deltagare. Kan utföras till exempel i en gymnastiksal.

Lugn bakgrundsmusik eller ljud från naturen läggs på från Youtube. Alla stänger ögonen och fokuserar på lugn andning och att avslappna hela kroppen. Deltagarna kan massera varandras axlar eller rygg med ett simpelt grepp genom att lägga båda händerna på axlarna och försiktigt trycka. Samtycke till att massera måste finnas, de som inte vill delta i massage kan sitta bredvid ringen men ändå delta i avslappningen. Musiken spelas i 5minuter varefter deltagarna lugnt får stiga upp.

## Musik:

- 1. Bamboo Flute Music, Positive Energy Vibration, Cleanse Negative Energy, Healing Music, Meditation #95**  
*(Bamboo Flute Music)*
- 2. Peder B. Helland- Sunny mornings (Full album).**  
*(Soothing Relaxation)*
- 3. Nature Sounds - Birds Singing Without Music, 24 Hour Bird Sounds Relaxation, Soothing Nature Sounds**  
*(BEO nature)*

## Tema 4 Självkänsla

Bingo instruktion och bingotabell som eleverna kan använda. I bingotabellen kan man antingen välja ”Jag är bra på...” eller ”Yrken” tabellen.

5

# BINGO

**Aktivetsledare:** elevkåren/elev/lärare delar eleverna i jämnstora lag. Varje person får en egen bingotabell.

Varje bingoruta har en styrka/yrke. **Omringa 6 styrkor** som du är bra på eller yrken du är intresserad av. Då alla spelare har omringat klart börjar bingo.

Aktivetsledaren ropar ut nummer, spelarna kryssar för numrorna. Meningen är att få **6 rutor i rad (bingo)**. Raden kan vara **lodrätt, vågrätt eller diagonalt**. Då man får bingo ropar man **”BINGO”**. Det spelas tills man hört ”BINGO” totalt fyra gånger. Efter det räknas poängen.

**Poänganvisning:**  
 Aktivetsledaren: checkar att bingoraderna är rätt.  
**6 poäng:** av en bingorad  
**1 extra poäng ges:** Per omringad styrka i bingoraden  
 Gruppens poäng räknas ihop och gruppen med mest poäng vinner.

7


**Numror:**

1, 3, 2, 4, 6, 5, 7, 9, 10, 8, 12, 11, 13, 15, 14, 18, 16, 17, 20,  
 19, 30, 36, 32, 21, 33, 29, 22, 28, 35, 34, 23, 27, 25, 26, 24,  
 31.

33, 29, 27, 35, 4, 21, 8, 1, 9, 31, 15, 10, 11, 3, 17, 5, 2, 12, 7,  
 14, 20, 6, 23, 16, 18, 22, 13, 25, 19, 24, 36, 26, 28, 34, 32,  
 30.

30, 32, 34, 28, 26, 36, 24, 19, 25, 13, 22, 18, 16, 23, 6, 20,  
 14, 7, 12, 2, 5, 17, 3, 11, 10, 15, 31, 9, 1, 8, 21, 4, 35, 27, 29,  
 33.

31, 24, 26, 25, 27, 23, 34, 35, 28, 22, 29, 33, 21, 32, 36, 30,  
 19, 20, 17, 16, 18, 14, 15, 13, 11, 12, 8, 10, 9, 7, 5, 6, 4, 2,  
 3, 1.



|                                    |                                  |                               |                                     |                           |                             |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 17<br>dansa                        | 30<br>komma ihåg saker           | 33<br>leka med syskon         | 32 något som kräver noggrannhet     | 4<br>sjunga               | 14<br>säga min åsikt        |
| 25<br>ta hand om andra             | 24<br>ett/flera språk            | 6<br>rita                     | 13<br>slappna av                    | 10<br>ta bilder           | 22<br>roa min kompis        |
| 8<br>matte                         | 5<br>att sköta mitt husdjur      | 2<br>att sova länge           | 15<br>att cykla/köra moped          | 12<br>diskutera med andra | 35<br>träna/röra på mig     |
| 3<br>fotboll/ishockey              | 27<br>att slösa pengar           | 21<br>att tävla mot andra     | 1<br>att lösa problem               | 7<br>att glömma hemläxor  | 23<br>datorspel             |
| 16<br>att laga mat/baka            | 34<br>något som kräver hastighet | 29<br>erbjuda hjälp åt andra  | 9<br>att våga testa något helt nytt | 11<br>simma               | 31<br>att visa mina känslor |
| 19<br>drömma/<br>planera framtiden | 26<br>att tänka positivt         | 20<br>att göra något hantverk | 28<br>att tappa ordning i mitt rum  | 18<br>lära sig nya saker  | 36<br>jobba i grupp         |

|                          |                       |                      |                      |                 |                         |
|--------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------|-------------------------|
| 9<br>Advokat             | 10<br>Närvårdare      | 29<br>Elektriker     | 18<br>Fordons-förare | 32<br>Frisör    | 6<br>Kosmetolog         |
| 27<br>Datanom            | 19<br>Lärare          | 28<br>Läkare         | 34<br>Flygpilot      | 35<br>Sjökaptan | 15<br>Städare           |
| 11<br>Försäljare         | 23<br>Fordons-förare  | 2<br>Brandman        | 22<br>Bagare         | 33<br>Servitör  | 7<br>Kock               |
| 26<br>Bilmekaniker       | 24<br>Lagerarbetare   | 1<br>Inom sjukvården | 21<br>Inom banken    | 36<br>Daghem    | 14<br>Tekniker          |
| 12<br>Något annat        | 25<br>Svetsare        | 3<br>Taxichaufför    | 30<br>Inom sjöfart   | 31<br>Modell    | 8<br>Egen-företagare    |
| 13<br>Trädgårds-arbetare | 5<br>Bröllops-planera | 4<br>Tolk            | 17<br>Grafisk design | 20<br>Snickare  | 16<br>Fastighetsskötare |







