

## Námskrá í heilsurækt

### INNGANGUR

Börn og unglingar sem hreyfa sig lítið, hafa lítið þrek og of hátt hlutfall fitu í líkama með tilliti til aldurs, eru líklegri til að þróa með sér áhættuþætti tengda hjarta- og æðasjúkdómum en aðrir. Með daglegri hreyfingu og réttri næringu er hægt að minnka fitumagn líkamans, stuðla að hagstæðri líkamsþyngd, auka loftháð þol og um leið að draga úr framangreindum áhættuþáttum (Peluso, Encandela, Hafler og Margolis, 2012). Það er því ekki að ástæðulausu sem vísindamenn og aðrir sem með þessum málum fylgjast hafa af því áhyggjur að langvinnir lífsstílstengdir sjúkdómar eru helsta dánarorsök í heiminum og verða fleira fólki að aldurtíla en allar aðrar ástæður samantlagt. Með vel skilgreindum, áhrifaríkum og gagnlegum íhlutunum væri hægt að koma í veg fyrir stóran hluta þessara dánarorsaka (Alwan, 2011).

Til að stemma stigu við þróun af þessum toga má velta fyrir sér hvort hægt sé að finna leiðir í skólakerfinu sem hindra þróun áhættuþátta langvinnra sjúkdóma meðal barna og unglunga. Það er því fagnaðarefni þegar út kemur íslensk aðalnámskrá leik-, grunn- og framhaldsskóla þar sem lögð er sérstök áhersla á heilbrigði og velferð sem einn af grunnþáttum menntunar (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012a). Á sumarmánuðum 2012 fylgdu í kjölfarið drög að námskrám ýmissa námsgreina grunnskóla, þar á meðal drög að námskrá fyrir skólaíþróttir. Þessi drög má nálgast á heimasíðu mennta- og menningarmálaráðuneytisins en auglýstu umsagnarferli er nú lokið (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012b).

Þessi grein fjallar um hin nýju drög og hvort þau boði nýjungar í íþróttakennslu grunnskóla á Íslandi. Lagt er mat á það hvernig tekist hefur til við að flétta grunnþætti menntunar inn í ný drög um íþróttakennslu í skólum og hvort þeir setja mark sitt á hin nýju drög.

### GRUNNÞÆTTIR MENNTUNAR

Menntastefnan í nýrri aðalnámskrá grunnskóla frá árinu 2011 byggist á sex grunnþáttum: *læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindum, jafnrétti*

og *sköpun* (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012a). Í umfjöllun um þessa grunnþætti segir að þeir eigi sér stoðir sem hafa skuli að leiðarljósi við námskráargerð. Jafnframt segir:

Grunnþættirnir eiga sér stoð, hver með sínum hætti, í löggjöf fyrir leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla. Einnig er sótt til annarrar löggjafar þar sem finna má ákvæði um menntun og fræðslu í skólakerfinu, svo sem í lögum um jafnan rétt og jafna stöðu kvenna og karla. Enn fremur er stuðst við stefnu stjórnvalda í ýmsum málaflokkum, t.d. ritinu *Velferð til framtíðar* um áherslur í stefnu um sjálfbæra þróun. Einnig er tekið tillit til alþjóðlegra samninga sem Ísland er aðili að, svo sem *Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna* og stefnu alþjóðlegra stofnana sem Ísland er aðili að. Þar má nefna stefnumörkun UNESCO um almenna menntun og um sjálfbæra þróun og stefnumörkun Evrópuráðsins um lýðræði og mannréttindi. Við mörkun stefnunnar sem birtist í skilgreiningu grunnþáttanna er einnig höfð hliðsjón af hugmyndum um fagmennsku kennara og reynslu úr þróunarstarfi í leikskólum, grunnskólum og framhaldsskólum í landinu. (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012a, bls. 14)

Grunnþættirnir eiga að snúast um læsi á samfélagið, segir í aðalnámskránni, en einnig menninguna, umhverfið og náttúruna. Þannig læra grunnskólanemar að byggja sig upp andlega og líkamlega, læra að bjarga sér í samfélaginu og vinna í sátt og samlyndi við aðra. Við lok grunnskóla á síðan að meta hvernig þessir sex grunnþættir hafi sett mark sitt á leik og nám einstaklingsins. Grunnþættirnir eiga að fléttast inn í allt skólastarf, segir í almennum hluta aðalnámskrár. Þeir eiga að geta endurspeglast í starfsháttum og vera sýnilegir í inntaki námsgreina og námssviða. Grunnþættirnir sex eiga jafnframt að fléttast inn í aðalnámskrár á öllum skólastigum þannig að starfs-hættir og aðferðir sem börn og ungmenni læra, til að mynda í íþróttakennslu, taki mið af þeim öllum.

## HEILBRIGÐI OG VELFERÐ

Við fyrstu sýn er *heilbrigði og velferð* ef til vill sá grunnþáttur sem stendur skólaíþróttum næst allra námsgreina. Þó að þessi þáttur eigi einnig almennt að standa mannverunni næst fer þó oft lítið fyrir skilningi skólastjórnenda á heilbrigði og velferð þegar kemur að útfærslu viðmiðunarstunda til einstakra námsgreina, þar á meðal skólaíþróttu. Heilsuþátt skólaíþróttu þarf meðal annars að skoða út frá skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (e. World Health Organization) á hugtakinu heilsa, en það á við um líkamlega, andlega og félagslega velferð, ekki einvörðungu það að vera laus við sjúkdóma eða hrumleika (Petersen, 2009). Ekki þarf síður að skoða skólaíþróttir með tilliti til versnandi heilsufarsstöðu barna og unglinga þegar kemur að áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma síðar á lífsleiðinni (Peluso o.fl., 2012). Ef til vill er það tímabært að breyta um heiti á námskrá í skólaíþróttum fyrir grunnskólanemendur og kalla hana *námskrá í heilsurækt*.

Íþróttakennarar ljúka nú fimm ára háskólanámi í íþróttu- og kennslufræðum til að hljóta kennsluréttindi. Á námsferli sínum fá þeir meðal annars sérhæfða kennslu

á sviði þjálfunarlífeðlisfræði, líffærafræði, lífeðlisfræði, næringarfræði, almennrar og sérhæfðrar kennslufræði, sálar- og félagsfræði, auk þess sem nemendur öðlast þekkingu á fjölþættri útivist, íþróttum og ekki síst rannsóknum á sviði heilsu- og næringar. Námskrá í sérgreininni setur þessum tilvonandi sérfræðingum á sviði kennslu skólaíþróttar markmið sem útfæra þarf í skólastarfi, en einnig stjórnendum háskólastofnana sem sjá um menntun kennara. Því er mikilvægt að vel takist til við hönnun og gerð námskrár sem á að vera leiðarvísir skóla og kennara um ókomin ár.

Því miður eru ný drög að námskrá í skólaíþróttum fyrir grunnskóla (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012b) nokkuð langt frá því að geta gert að veruleika þá sýn greinarhöfundar um að skólaíþróttir verði betur nýttar til eflingar heilsu einstaklingsins í framangreindum skilningi þess hugtaks. Fyrsta efnisgrein, að loknum inngangi undir fyrirsögninni skólaíþróttir, hefst á þessa leið: „Skólaíþróttir ná til kennslu íþróttagreina ...“ Upphaf næstu efnisgreinar er eftirfarandi: „Skólaíþróttir ná einnig til keppnisliða sem nemendur mynda til keppni milli bekkja eða á annan hátt innan skólans“ og í lokamálgrein sömu efnisgreinar á blaðsíðu 2 segir eftirfarandi í torskilinni setningu: „Skólaíþróttir og skólasund falla hér saman undir námssviðið skólaíþróttir í aðalnámskránni.“

Þjálfun í íþróttagreinum eða ástundun keppnisíþróttar í skólum á ekki að ráða för í skólaíþróttum þótt þetta séu þættir sem eru góðra gjalda verðir ef vel er á haldið. Megináhersla skólaíþróttar á að samræmast skýrum skilaboðum helstu heilbrigðisstofnana heims þess efnis að auka beri vægi heilsuuppeldis og heilðrænnar nálgunar á sviði heilsueflingar og forvarna meðal barna. Á þann hátt má vinna gegn þróun áhættuþátta þeirra langvinnu sjúkdóma sem nefndir hafa verið hér að framan. Innlendir og erlendir rannsóknir sýna að börn og unglingar hreyfa sig almennt minna nú en þau gerðu um miðja síðustu öld og undir lok hennar. Þá hefur þreki barna og ungmenna á Vesturlöndum hrakað samfara þessari þróun (Kyröläinen, Santtila, Nindl og Vasankari, 2010). Offita jókst mjög meðal barna frá miðjum níunda áratug síðustu aldar til ársins 2000 og hefur haldist nokkuð óbreytt síðan (Stefán Hrafn Jónsson og Margrét Héðinsdóttir, 2012). Til að snúa þessari þróun við þarf að auka daglega líkamlega virkni barna og unglunga með fjölbreyttri hreyfingu. Samhliða því þarf að efla jákvæð viðhorf til heilsuræktar og auka þekkingu og skilning hvers einstaklings á ábata markvissrar og fjölþættrar líkamlegrar þjálfunar lífið á enda.

Á tíu árum skólaskyldunnar þarf að leggja hornstein að góðri heilsu út lífið. Hver er hin raunverulega heilsufarsstaða íslenskra barna og unglunga á grunnskólaaldri? Þeirri spurningu þarf að svara með nákvæmri úttekt og rannsóknum á þjálfunarlífeðlisfræðilegum gildum. Þá fyrst er hægt að setja raunhæfa stefnu um markmið og aðgerðir tengdar heilsu barna og unglunga í skólum.

Þeir sem sérstaklega þurfa á markvissri hreyfingu að halda eru yfirleitt nemendur sem ekki komast í skólaliðið í fótbolta vegna slakrar hreyfigetu eða keppa ekki í skólahreysti vegna þrekleysis. Að vera í klappliðinu bætir ef til vill andann um stund en til lengri tíma skilar það sér ekki í bættu þreki fjöldans. Hér þarf því að huga að einum þætti til viðbótar úr grunnþáttum menntunar en það er jafnrétti til náms. Komist nemandi ekki í skólaliðið í skólahreysti eða í handbolta- eða fótboltaliðið má spyrja hvort það sé jafnrétti til náms. Það má vera að viðkomandi njóti sín sem áhorfandi og sé

sáttur við stöðu sína en ef stefnan er sú að auka eigi hreysti, heilsu og velferð allra einstaklinga þarf að virkja þá alla til heilsusamlegra athafna. Skólunum verður í auknum mæli látið það eftir að marka stefnu um slíkt í skólanámskrám en ef fyrirmyndin er ekki til staðar eða stefnan óskýr er hætt við að verkleg framkvæmd og kennsla verði ekki til þess fallin að heilsa nemenda við lok grunnskóla batni frá því sem nú er.

## ÓNOTAÐ TÆKIFÆRI

Almennur hluti aðalnámskrár hefur ekki áður gert heilsuhugtakinu eins hátt undir höfði. Drög að námskrá í skólaíþróttum má í raun finna í smækkaðri mynd í almennum hluta aðalnámskrár grunnskóla. Í kaflahluta 2.1.5 um heilbrigði og velferð er að finna kjarnann í skólaíþróttum framtíðar. Þar er búið að setja stefnuna en henni er því miður breytt í sérgreinanámskránni þar sem hún fær allt aðra umfjöllun og nálgun. Í stað þess að boltinn sé gripinn á lofti og grunnþáttunum fylgt eftir í útfærslu sérgreinanámskráa, eins og almenni hlutinn kallar eftir, þá er sveigt af braut og tenging við grunnþættina í aðalnámskrá rofin. Í aðalnámskrá segir að starfshættir og aðferðir, sem börn og ungmenni læra, séu undir áhrifum hugmynda sem fram koma í umfjöllun um grunnþættina og að vinnubrögð kennara og annarra, sem starfa í skólum, eigi að mótast af grunnþáttunum þannig að stuðlað sé að sjálfstæði, frumkvæði og þróun í skólastarfi (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012a). Þetta tækifæri er illa nýtt, þótt það sé kjörið til nýsköpunar eins og eftirfarandi orðalag ber með sér:

Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Það ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Allt skólastarf þarf að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla. (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012a bls. 21)

Þetta hlutverk skólans sem hér að framan er nefnt er afar mikilvægt. Á grunnskólaaldri eiga sér stað einna kröftugustu þroskabreytingar á líkamlegu og andlegu atgervi mannværunnar. Hér duga því ekki skólaíþróttirnar einar og sér til að ná markmiðum heilbrigðisyrfirvalda. Skólastjórnendur og allir kennarar þurfa að taka höndum saman og auka daglega líkamlega virkni skjólstæðinga sinna. Þeir þurfa að skipuleggja starf sitt á forsendum nemenda en ekki tiltekinna námsgreina eða íþróttagreina. Heilsa og velferð barns eða unglings er það sem máli skiptir. Námsgreinin, íþróttagreinin, hinir ýmsu námsþættir eða leikir eru aðeins tæki til að mæta þörfum og markmiðum barns eða unglings á leiðinni að auknum þroska.

Þar sem hinn almenni hluti aðalnámskrár gerir heilbrigði og velferð einstaklega góð skil þurfa þeir sem vinna að drögum að nýrri námskrá í skólaíþróttum að yfirfæra þann boðskap og setja hann í nýjan búning innan sérgreinarinnar. Þeir þurfa að þora að breyta um stefnu í þágu fjöldans og fylgja þeirri hugsjón að skólinn eigi að vera vettvangur og aflvaki heilsueflingar frá fyrsta degi í fyrsta bekk til þess síðasta í tíunda bekk. Þessu markmiði má ná á ýmsan hátt en þungamiðjan getur aldrei orðið keppni í gegnum íþróttagreinar. Ný námskrá í skólaíþróttum þarf að leggja grunn að framfaraskrefum í heilsurækt og setja mark sitt á heilsueflandi grunnskóla í í upphafi 21. aldar.

Við Íslendingar eigum ýmislegt sameiginlegt með Áströlum í kennslu íþróttanna í skólum. Til að mynda gerðu þessi lönd sundkennslu að skólaskyldu fyrst landa í heiminum. Í nýrri námskrá Ástrala (Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority, 2012) eru heilsutengd markmið sett í öndvegi, með áherslu á líkamlega virkni og áreynslu, æskilega og holla næringu, alhliða gott þrek og æskilega líkamsþyngd og félagslega velferð svo dæmi sé tekið. Í slík spor er æskilegt að feta.

## LÆSI OG SJÁLFBÆRNI

Hvað er að vera læs á skólaíþróttir? Hvernig tengist orðið sjálfbærni skólaíþróttum? Bæði þessi orð, læsi og sjálfbærni, hafa enn sterkari tengingu við heilsurækt en við gerum okkur ef til vill grein fyrir. Að vera læs á eigin heilsu, hafa kunnáttu og færni til að geta útbúið eigin áætlun í heilsurækt, vera fær um að meta eigin heilsu út frá rannsóknum og geta brugðist við með bættu mataræði og aukinni hreyfingu eru lykilatriði. Það að verða læs á eigin heilsu og jafnvel heilsu vinahópsins er hliðstætt því að standast lokaprófið.

Það er mikilvægt að heilsutengdar íhlutunarrannsóknir sýni fram á áhrifaríkar aðgerðir sem orðið geta sjálfbærar með tímanum. Markmið slíkra rannsókna er að gera einstaklinginn fær um að bjarga sér sjálfur og að hann öðlist grunnþekkingu í heilsurækt, bæði í því sem lítur að skipulagningu æfinga, ákefð á til dæmis hlaupaæfingu, tíðni þeirra og tímalengd. Þetta eru lykilatriði sem íþróttakennsla framtíðar á að takast á við. Meginhæfniviðmið skólaíþróttanna á að vera það að verða sjálfbjarga með tilliti til eflingar eigin heilsu, ævina á enda. Þannig ætti helsta markmið íþróttakennslu í grunn-skólum að snúast um að yfirfæra verklega reynslu með áherslu á daglega líkamlega virkni, færni, þekkingu og viðhorf grunnskólaára yfir á unglings- og fullorðinsárin svo ná megi og viðhalda góðri heilsu ævina á enda. Þá eiga nemendur einnig að vera færir um að styðja félagi sína og vini í þessu ferli og hafa jákvæð áhrif á nærumhverfi sitt og samfélag með virkri þátttöku í heilsurækt. Þetta á að vera hugsjónin og hugmyndafræðin. Þannig tengist hún beint almennum heilsu- og velferðarhluta aðalnámskrár en um leið læsi og sjálfbærni. Þessa hugsjón vantar í ný drög að skólaíþróttum en vonandi bregðast góðir menn skjótt við, því verk af þessum toga eiga að vera hafin yfir manngreinarálit eða pólitík. Þess ber að geta að í drögum má þó finna ágæta umfjöllun um útivist og útiveru (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2012b).

## JAFNRÉTTI TIL NÁMS: HEILSA EÐA KEPPNI?

Orðið heilsa fær mikið vægi í almennum hluta námskrár en lítið fer fyrir því í texta í nýjum drögum að námskrá fyrir skólaíþróttir. Hins vegar er orðið keppni tíðnotað. Getur þessi nálgun sagt okkur eitthvað um nýjar áherslur? Íþróttahreyfingin á Íslandi er öflug og þangað á að beina þeim einstaklingum sem vilja ná langt á sviði keppni og afreka. Kennsla í íþróttagreinum með leikrænni nálgun þar sem allir fá verkefni við hæfi og eru virkir þátttakendur getur verið ákjósanleg út frá kennslufræðilegu

sjónarhorni en á ekki að vera eitt af meginmarkmiðum greinarinnar. Framsetning á hæfniviðmiðunum og lokamarkmiðum er ekki nægilega vel ígrunduð. Það kom vel fram hjá starfandi íþróttakennurum á fundi í Ingunnarskóla 14. ágúst á þessu ári þar sem námskrádrögin voru kynnt. Þar var bent á viðmið sem ekki voru nægilega sannfærandi og í andstöðu við einn af grunnþáttunum sex, jafnrétti til náms. Þá er flokkun lokamarkmiða heldur ekki eins og best verður á kosið. Þeim þarf að breyta verulega með heilsutengd markmið að leiðarljósi.

Það vantar hugsjónina í verkið til að grunnskólar geti blásið til sóknar í heilsuuppeldi og að íþróttakennarar geti í ljósi fagmennsku sinnar lagt fram metnaðarfullar áætlanir um heilsuefandi grunnskóla. Í stað námskrár í íþróttum mætti kalla hið nýja gagn *námskrá í heilsurækt* eins og áður hefur komið fram. Orðið heilsurækt er í takti við þá vídd sem er að finna í almennum hluta aðalnámskrár, í takti við heilbrigðis- og velferðarhugtakið í grunnþáttum menntunar og í takti við það sem vísindamenn á sviði lýðheilsu leggja til að hlúð verði að.

## LOKAORÐ

Í almennum hluta aðalnámskrár er víða vel að orði komist. Það er ánægjulegt að sjá grunnþætti menntunar setta fram á þennan hátt og ögra þannig námsgreinum til stefnumótunar. Drög að nýjum námskrám dansa eftir eigin höfði í stað þess að tengja sig við grunnþættina sex eins og ráðuneytið kallar eftir svo úr verði heilsteypur flokkur námskráa. Endurvinna þarf námskrádrög í skólaíþróttum frá grunni með markvissari tengingu við almenna hlutann og þá hugmyndafræði sem heilbrigðis-, velferðar- og menntakerfið vilja sjá í komandi framtíð. Þá fyrst er sköpuð hugsjón og hugmyndafræði fyrir starfandi kennara og skólakerfið í heild til að vinna eftir.

Ábyrgð skóla á lýðheilsu þjóðar er gífurleg. Tækifærin eru einnig óþrjótandi í ljósi breyttra tíma, nýrrar tækni og nýsköpunar. Skólakerfi landsins á að byggja upp og hlúa að lýðheilsu Íslendinga með umgjörð sem eflir heilsu einstaklingsins í samfélagi við aðra. Þar eiga sérfræðingar að vera íþróttakennarar eða kennaramenntaðir íþróttfræðingar með fjölþætta menntun að baki. Það þarf að opna augun fyrir fjölþættum möguleikum heilsuuppeldis, færa þau til bókar með nýrri nálgun og samþættingu við grunnþætti menntunar og aðrar námsgreinar. Ekki síst þarf að auka til muna líkamlega virkni nemenda í grunnskólum og gera kennsluna í skólunum aflvaka nýrra leiða í heilsurækt og forvörnum. Rannsóknir Kibbe og félaga (Kibbe o.fl., 2011) sýna að aukin samþætting líkamlegrar virkni og almenns náms í grunnskóla ýtir undir einbeitingu og áhuga nemenda á öllu námi, sem aftur hjálpar nemendum að ná markmiðum um daglega hreyfingu og skólum að uppfylla stefnumarkandi kröfur um heilsuhreysti og velferð.

## HEIMILDIR

- Alwan, A. (2011). Global status report on noncommunicable diseases 2010. Genf: World Health Organization.
- Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority (ACARA). (2012). *Draft shape of the Australian curriculum: Health and physical education*. Sydney: Höfundur.
- Kibbe, D. L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K. G., Schultz, A. o.fl. (2011). Ten Years of TAKE 10!®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*, 52 (Supplement), S43–S50.
- Kyrolainen, H., Santtila, M., Nindl, B. C. og Vasankari, T. (2010). Physical fitness profiles of young men: Associations between physical fitness, obesity and health. *Sports Medicine*, 40(11), 907–920.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2012a). *Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti*. Reykjavík: Höfundur.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2012b). *Aðalnámskrá grunnskóla 2012: Skólaþróttir: Drög til umsagnar*. Sótt 28. september 2012 af <http://www.menntamalaraduneyti.is/utgefid-efni/namskrar/namskrardrog/>
- Peluso, M. J., Encandela, J., Hafler, J. P. og Margolis, C. Z. (2012). Guiding principles for the development of global health education curricula in undergraduate medical education. *Medical Teacher*, 34(8), 653–658.
- Petersen, P. E. (2009). Global policy for improvement of oral health in the 21st century – implications to oral health research of World Health Assembly 2007, World Health Organization. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 37(1), 1–8.
- Stefán Hrafn Jónsson og Margrét Héðinsdóttir. (2010). *Líkamshyngd barna á höfuðborgarsvæðinu: Er hlutfall barna yfir kjörþyngd hætt að aukast?* Reykjavík: Lýðheilsustöð og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins. Sótt 28. september 2012 af <http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11585/version9/Likamshyngd.barna.a.hofudborgarsv.pdf>

## UM HÖFUNDINN

Janus Guðlaugsson (janus@hi.is) er lektor við Íþróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild á Menntavísindasviði Háskóla Íslands og fyrrverandi námstjóri í íþróttum við menntamálaráðuneytið. Hann lauk BS-prófi í íþróttfræðum frá Kaupmannahafnarháskóla árið 1997 og M.Ed.-prófi frá Kennaraháskóla Íslands árið 2005. Helstu fræðileg áhugamál og rannsóknarviðfangsefni Janusar lúta að hreyfingu, þjálfun og heilsu eldri aldurshópa, almennri heilsurækt og afrekstengdri þjálfun.