



Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Litteraturstudie om fysisk aktivitet i Tanzania

Literature study about physical activity in Tanzania

Anders Lervik

Totalt antall sider inkludert forsiden: 41

Molde, 24.05.2023



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å betrakte som fusk og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§16 og 36.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert, jf. høgskolens regler og konsekvenser for fusk og plagiat	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Personvern

Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht. Personopplysningsloven skal meldes til Sikt for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av Sikt?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Siv Elin Nord Sæbjørnsen

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjennelse.

Opgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Dato: 23.05.2023

Antall ord: 9281

Forord

Elimu sio njia ya kuepuka umaskini, ni njia ya kupigana nao.

-Julius Nyerere

Sammendrag

I denne litteraturstudien har jeg tatt for meg problemstillingen «Hvilken betydning har tilrettelagt fysisk aktivitet for barn med funksjonshemming livskvalitet og hvordan kan dette tilrettelegges for elever med funksjonshemming i Tanzania?».

Jeg har sett på teorier om hvordan barns utvikling påvirkes av fysisk aktivitet. Piaget, Vygotsky, Freud og Antonovsky er alle enig i sine teorier om at fysisk aktivitet er en viktig del av barnets utvikling.

Jeg har også sett på hvordan man kan tilrettelegge for fysisk aktivitet i Tanzania. Jeg har sett at det selv med økonomiske begrensninger er gode muligheter for tilrettelagt fysisk aktivitet. Jeg har gjennom observasjoner sett at de ansatte ved Jifunza prioriterer undervisning i klasserommet, og mange velger derfor å prioritere bort å oppfordre til fysisk aktivitet. Jeg tror dette kan være på grunn av mangelen på kunnskap om viktigheten av fysisk aktivitet og hvordan man kan tilrettelegge den for elevene.

English summary

In this literature study I have looked at «What meaning has facilitated physical activity for kids with disabilities life quality and how can it be facilitated for students with disabilities in Tanzania? ».

I have looked at some theories about the development of the child and how the development can be affected by physical activity. Piaget, Vygotsky, Freud and Antonovsky all agree in their theories, which state that physical activity is important for the child's development.

I have also seen how to facilitate physical activity in Tanzania. I have seen that even with economic limitation there are good opportunities for facilitated physical activities. I have observed that the employees of Jifunza priorities the lectures in the class, and then not priorities to encourage physical activity. I think that this comes from the lack of knowledge about the importance of physical activity and how to facilitate it for the students.

Innhold

1.0	Innledning	1
1.1	Begrunnelse for valg av tema	2
1.2	Problemstilling	3
1.2.1	Avgrensninger	3
1.3	Tanzania	3
1.4	Skolen i Tanzania	4
2.0	Metode	5
2.1	Litteratursøk	5
2.2	Snøballmetode	6
2.3	Nøkkelperson.....	7
2.4	Kildekritikk	7
2.5	For-forståelse	8
3.0	Teori	10
3.1	Barns utvikling	10
3.2	Utviklingsområder i skolealder	11
3.3	Funksjonshemming og funksjonsnedsettelse	11
3.4	Livskvalitet og Levekår	12
3.5	Helse	13
3.6	Tilrettelagt fysisk aktivitet.....	15
3.7	Motivasjon og Mestring	16
3.8	Egne praksisobservasjoner og samtaler med nøkkelperson	17
4.0	Drøfting	19
4.1	Fysisk aktivitet i Tanzania og betydningen av fysisk aktivitet	19
4.2	Barns utvikling gjennom fysisk aktivitet.....	21
4.3	Tilrettelagt fysisk aktivitet for barn med funksjonshemminger og funksjonsnedsettelse i Tanzania.....	24
5.0	Avslutning	27
6.0	Litteraturliste	28
7.0	Vedlegg	32
7.1.1	Vedlegg 1	32
7.1.2	Vedlegg 2	33

1.0 Innledning

Fysisk aktivitet er kroppslig bevegelse (Bergkvist, Gjessing og Jakobsen 2020). «Alle mennesker er født til å leve et liv som forutsetter at vi er fysisk aktive og i daglig bevegelse.» (Eriksen 2014, 17). Fysisk aktivitet kan bidra til å fremme livskvaliteten hos barn med funksjonshemming og funksjonsnedsettelse. Funksjonshemminger og funksjonsnedsettelse er bredt utbredt over verden, og ifølge Forente Nasjoner (FN) lever over en milliard mennesker i verden med en form for funksjonsnedsettelse. Dette vil si at ca. 1 av 7 mennesker på jorden lever med en form for funksjonsnedsettelse (FN 2020). Videre skrives det at rundt 15% av verdens befolkning lever med en form for funksjonshemming (WHO referert i FN 2020).

Fysisk aktivitet er viktig for alle mennesker og særlig viktig er det for barn som er under utvikling. For barn med funksjonshemming er dette kanskje enda viktigere, men det krever også mer tilrettelegging. Mennesker med funksjonshemming utgjør en viktig del av en vernepleiers målgruppe, og tilrettelegging for mennesker med funksjonshemming er sentralt i vernepleierens arbeid (Fagplan 2020).

Verdens Helseorganisasjon (WHO) har definert begrepet helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser.» (FN 2023).

Oppgaven har bakgrunn i et praksisarbeid gjennomført ved Høgskolen. Praksisen foregår gjennom et prosjekt av NOREC. NOREC er et toveis utvekslingsprosjekt mellom to høyere utdanningsinstitusjoner i Norge og to i Tanzania har gjort det mulig for ansatte og studenter som har barn med funksjonshemming i sin målgruppe, å utveksle kunnskap og lære om hverandres kulturer. Prosjektet har som målsetningen å dele kunnskap, læring og implementere FNs barnekonvensjon og FN-konvensjonen om barn med nedsatt funksjonsevne i Norge og Tanzania (NOREC 2021). På denne måten bidras det til bedre livskvalitet for barn med funksjonshemming i Norge og i Tanzania.

Denne oppgaven tar utgangspunkt i en praksis jeg har hatt i Arusha, Tanzania. Her har jeg fått sett og opplevd mye om hvordan det er å jobbe på en skole i Tanzania. Skolen jeg har

jobbet på er basert på «inclusive education». Dette betyr at trinnene består av barn med både normal og avvikende utviklingskurve. På barneskolen er det et eget bygg for elevene med en avvikende utviklingskurve, og klassene er delt inn i hvilken form for funksjonsnedsettelse du har.

Gjennom praksisen arbeidet vi på skole. Skolen er et sted barna tilbringer mye tid, og det vil derfor være et viktig sted i livet for barns utvikling. Fysisk aktivitet er en viktig faktor i barns utvikling og bidrar til også til bedre helse.

Skolen vi arbeidet på i Tanzania var en internatskole, noe som betyr at de fleste av elevene bodde på skolen. På denne måten har skolen ansvaret for barns utvikling og helse. Det er derfor viktig at lærerne klarer å gi elevene et godt tilbud om fysisk aktivitet. Tilrettelagt fysisk aktivitet vil kunne bidra til økt livskvalitet og mestring for barn med funksjonshemming.

1.1 Begrunnelse for valg av tema

Tema for oppgaven har sitt utgangspunkt i et utvekslingsprogram gjennom Høgskolen som allerede nevnt. Utvekslingen for studenter fra Norge foregår på en skole i Tanzania på primary school og secondary school med et aldersspenn på ca. 5-20 år.

Gjennom denne praksisen har jeg fått tilnærmet meg mer kunnskap om hvordan barn med funksjonshemming i Tanzania har det i forhold til barn med funksjonshemming i Norge. Jeg har sett hvordan elevene bor på internatskolen, hvordan undervisningen foregår og hva de gjør når de har fri. Alt dette er med på å påvirke hvordan livskvaliteten til elevene er.

Jeg har gjennom praksisen sett elevene oppleve mestring og motivasjon spesielt gjennom tilrettelagt fysisk aktivitet. Jeg ønsker derfor å se nærmere på hvilken betydning fysisk aktivitet har for elevene og hvordan man på best mulig måte kan tilrettelegge den fysiske aktiviteten.

Jeg har jobbet i en bolig for barn med psykisk utviklingshemming i ca. fire og et halvt år og har gjennom dette sett viktigheten av fysisk aktivitet. Gjennom praksis i både skole, bolig og eldreheim har viktigheten av fysisk aktivitet forsterket seg hos meg, og jeg synes

derfor det kunne vært spennende å finne ut hvordan tanzanianske barn med ulike funksjonshemninger blir tatt hensyn til og hvordan dette påvirker dem.

Jeg synes andre kulturer er spennende og synes det er spennende å få et annet kulturelt og økonomisk syn på hvordan fysisk aktivitet kan gjennomføres og hvor stor forskjell det er på Norge og Tanzania i forhold til dette temaet.

1.2 Problemstilling

Problemstillingen for denne oppgaven er:

- Hvilken betydning har tilrettelagt fysisk aktivitet for barn med funksjonshemming sin livskvalitet og hvordan kan dette tilrettelegges for elever med funksjonshemming i Tanzania?

1.2.1 Avgrensninger

Jeg skal i oppgaven se på hvilken betydning fysisk aktivitet har for barna, og hvordan man på best mulig måte kan tilrettelegge den fysiske aktiviteten for barna med funksjonshemming på skolen i Tanzania. Jeg skal senere i oppgaven definere begrepene «funksjonshemming» og «funksjonsnedsettelse».

Fysisk aktivitet er et vidt begrep som omhandler mye. I denne oppgaven skal jeg se på betydningen fysisk aktivitet har for barn med funksjonshemming på en internatskole i Tanzania, spesielt da tilrettelagt fysisk aktivitet. Eksempler på fysisk aktivitet kan for eksempel være ballspill. Jeg skal også skrive om hvordan livskvaliteten og helsen kan bedres av fysisk aktivitet.

1.3 Tanzania

Tanzania er et land på østkysten av Afrika. Tanzania har en del økonomiske og kulturelle forskjeller fra Norge. Landet har i tidligere år vært koloniland, og er fortsatt preget av dette i dag. Arusha-deklarasjonen er en deklarasjon laget av partiet TANU med tidligere president Julius Nyerere i spissen. Deklarasjonen ble laget i 1967 og har som mål å gjøre

Tanzania til et sosialistisk land. Om deklarasjonen bruker Nyerere det swahilske ordet «ujamaa» som oversatt til norsk blir «sosialisme» (TANU 1967).

Økonomisk vekst var på 90-tallet en sentral politisk målsetting, og veksten i BNP var den høyeste i landene sør for Sahara (Kristiansen 2000). Også i nyere tid viser at den økonomiske veksten er at av de høyeste. FN (2023) skriver at Tanzania de siste tiårene har hatt en økonomisk vekst på ca. 6,7%, som er et av de høyeste tallene i Afrika. Også fattigdomsstatistikken er i en positiv kurve, med en nedgang på 17% fra 2007 til 2013 ifølge FN (2023). Likevel er det mange som lever under fattigdomsgrensen, og de aller fleste lokale merker lite til den økonomiske veksten Tanzania er gjennom.

Landet er preget av korrupsjon, og korrupsjon forekommer på alle nivåer (FN 2023). Samtidig som dette er også gjeldssituasjonen på bedringens vei og har kommet mer under kontroll de siste årene. I 2020 endret landets status seg fra lavinntektsland til lavere mellominntektsland (FN 2023).

1.4 Skolen i Tanzania

For å gjøre det lettere i oppgaven fremover velger jeg å bruke det fiktive navnet «Jifunza» på skolen jeg har arbeidet på i Tanzania. Jeg skal gjøre en kort beskrivelse av skolen gjennom egne observasjoner og gjennom samtaler ved ansatte.

Jifunza er en skole som består av både primary og secondary school. Jeg skal i oppgaven konsentrere meg om primary school, som ved Jifunza er splittet i to. Skolen er basert på et «inclusive education»-system som jeg har nevnt tidligere. På skolen for elevene med avvikende utviklingskurve går det ca. 70 elever hvorav 58 av dem bor på internat på skolen. Internatet består av fire rom, hvor guttene bor i to av rommene med 17 gutter boende på hvert av dem. Jentene hadde 14 jenter boende på ene rommet og 10 på det andre.

Aldersspennet på elevene på Jifunza er fra ca. 5-25 år gamle. I oppgaven min skriver jeg om barn med funksjonshemming, og velger derfor å fokusere større grad på primary school hvor det gikk barn med et aldersspenn på ca. 5-18 år.

2.0 Metode

«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap» (Aubert referert i Dalland 2017, 51). En metode er altså måten jeg velger å finne ny kunnskap på. Bacheloroppgaven min er basert på en litteraturstudie.

Litteraturstudie er en metode for å tilnærme seg kunnskap om og få et overblikk over hva som allerede er skrevet om temaet.

2.1 Litteratursøk

For å belyse problemstillingen min har jeg gjennomført et systematisk litteratursøk. I denne oppgaven har jeg brukt litteratur fra Høgskolen og annen relevant litteratur som er relevant for problemstillingen. For å finne litteraturen jeg har brukt har jeg brukt flere metoder, som blant annet søk i søkemotorer og databaser. Jeg har også brukt snøballmetoden og bruk av egne observasjoner og en nøkkelperson.

Litteratursøk er en datainnsamlingsmetode jeg har valgt fordi den er hensiktsmessig for å kunne hjelpe meg med å svare på problemstillingen min, «Hvilken betydning har tilrettelagt fysisk aktivitet for barn med funksjonshemming sin livskvalitet og hvordan dette kan tilrettelegges for elever med funksjonshemming i Tanzania?». Dette er en hensiktsmessig metode for meg fordi jeg på en god og rask måte kan finne kilder ut ifra relevante søkeord. Fokus på fysisk aktivitet og barn med funksjonshemming er helt sentralt i oppgaven, og blir derfor viktige tema i litteratursøket. Oppgaven baserer seg på barn med funksjonsnedsettelse og funksjonshemming i Tanzania, og jeg har brukt litteratursøk for å finne tanzaniansk litteratur, eller litteratur generelt om øst-Afrika.

For å finne relevante forskningsartikler har jeg brukt flere ulike databaser for å gjøre systematiske litteratursøk. Jeg har brukt Oria, mest for å finne norsk god litteratur og bøker de har på biblioteket på høgskolen. Gjennom å søke på søkeordet «Tanzania» i Oria fikk jeg 83 673 forskjellige treff. Når jeg kombinerte dette med søkeordet «aktivitet» fikk jeg ingen treff. Ved søk av «Tanzania» og «Livskvalitet» fikk jeg et treff. Det jeg tolker ut fra dette er at oria sannsynligvis ikke er hvor jeg finner mest litteratur på Tanzania.

Etter å ha gjort noen søk på oria tenkte jeg å prøve på databasen medline. Medline er en database innen medisin og sykepleie blant annet. Jeg velger å liste opp søkeordene mine under med antall treff i parentes bak søkeordet:

- Tanzania (13 444)
- Sports for persons with Disabilities (309)
- Exercise (136 568)
- Quality of life (254 800)
- School (154)
- Tanzania AND exercise AND School (1)
- Tanzania AND exercise AND quality of life (2)

På medline fikk jeg noen gode treff som jeg har brukt videre tross det lave antallet på antall treff på søkeordet «Tanzania». I søket som gav meg 1 og 2 treff fant jeg samme litteratur på begge, Gerber et.al. (2020). Det andre funnet på Tanzania AND exercise AND quality of life handlet om kapasiteten av fysisk aktivitet for personer som er hiv-positiv.

I tillegg til å bruke databasene oria og medline har jeg brukt databasen SPORTDiscus for å kunne finne mer litteratur innen fysisk aktivitet. «Tanzania» som søkeord gav meg her bare (489) treff, så jeg valgte her å heller fokusere på søkeordet «Afrika». Dette kombinert med «para-sport OR para-athlete» gav meg 9 treff.

2.2 Snøballmetode

En annen metode jeg har valgt å bruke for innhenting av data er snøballmetoden. Snøballmetoden brukes for å forklare en utvalgsmetode hvor man starter med et begrenset utvalg data, som gradvis vokser etter hvert som man får tips til nye data (Tjora 2017). Jeg startet med en masteroppgave om læringssyn i ulike barnehager i Dar es Salaam i Tanzania (Solheim 2012). Her fant jeg blant annet en relevant kilde fra Harkness og Super (1996) som jeg har valgt å bruke videre.

Videre brukte jeg litteraturlisten for å finne ny litteratur som kunne være passende for min oppgave. På denne måten startet jeg med et lite utvalg, og fikk snøballen til å rulle etter hvert som jeg fikk inn nye data. De norske kildene jeg har funnet har stort sett vært lett å få

tak i, men jeg har møtt problemer fra de utenlandske kildene i forhold til Tanzania. Enkelte av disse kildene har jeg ikke fått brukt fordi skolen ikke har tilgang til dem, men jeg har også funnet flere gode kilder på denne måten som jeg har fått brukt.

2.3 Nøkkelperson

For å finne svar på problemstillingen min velger jeg blant annet også å bruke en «nøkkelperson». En nøkkelperson er en person jeg gjennom praksisen min i Tanzania har hatt flere faglige samtaler med og som har jobbet på Jifunza i flere år. Oppgaven er som nevnt preget av et utvekslingsprogram jeg har vært med i basert i Tanzania, og oppgaven vil derfor omhandle en del egne observasjoner og samtaler fra nøkkelpersonen. Grunnen til at jeg ønsker å bruke en nøkkelperson i oppgaven min er fordi det er vanskelig å finne veldig spesifikk teori om barn med funksjonshemming på skoler i Tanzania, og fordi nøkkelpersonen jeg har valgt å bruke er en ansatt på Jifunza og har tilknytning til utviklingsprosjektet.

2.4 Kildekritikk

Kildekritikk betyr å karakterisere og vurdere kildene som benyttes (Dalland og Trygstad 2017). For å sikre at datainnsamlingen er gyldig har jeg lett bevisst etter nyere bøker og artikler. Jeg har prøvd å holde meg til litteratur nyere enn 2010, og har i bøker sett etter senere utgaver av bøkene for å ha den mest oppdaterte kilden.

I bøker er det ikke alltid jeg har hatt tilgang på den nyeste utgaven, men har brukt disse bøkene i sammenheng med andre kilder, som viser at den eldre utgaven fortsatt er relevant. For å se tilbake i historien på hvordan folk tidligere har tenkt har jeg også ved anledninger valgt å bruke litteratur også fra 1900-tallet. Dette har jeg valgt å bruke fordi jeg ser på teorier som ble laget på denne tiden. Antonovskys teori om salutogenese vil fortsatt være relevant i dag. Den eldre teorien er også støttet opp med nyere teori for å fortsatt vise relevans til nåtiden.

Jeg har også vært bevisst på hvem det er som har forfattet kilden. Jeg har sett etter hvem forfatteren er og om forfatteren har et kjent navn innenfor fagfeltet. Forfattere jeg ikke har

noe kunnskap om har jeg sjekket opp relevansen med google-søk for å sikre meg at forfatteren har kunnskap om tema de skriver om.

Harkness og Super er en gammel kilde som jeg har måttet vurdere, men har valgt å la den bli stående fordi det er den eneste kilden jeg finner på SportDiscus som omhandler både fysisk aktivitet og Tanzania. Selv om artikkelen ble skrevet i 1996 synes jeg fortsatt den har relevans, spesielt etter jeg også har vært i Tanzania og observert selv hvordan fysisk aktivitet er. For å bedre kunne forstå hvordan det fungerer på Jifunza har jeg som nevnt valgt å bruke en nøkkelperson.

Jeg har også i oppgaven min brukt store norske leksikon. Dette er en kilde jeg er kritisk til fordi leksikonet er et samskrivingsprosjekt og stort sett hvem som helst kan skrive her. Selv om det er mange og gode regler for hva som publiseres er jeg fortsatt kritisk til kilden i seg selv. Derfor har jeg brukt leksikonet i lag med andre kilder. Enkelte engelske ord og uttrykk fra eldre kilder synes jeg ofte kan være vanskelig og oversette, og har dermed brukt leksikonet i samhandling med de eldre tekstene. Spesielt Aaron Antonovsky som skriver om Sense of Coherence var en utfordrende tekst å lese. Her kunne leksikonet supplere med norske forståelser slik at jeg ikke mistolket noe fra den engelske teksten skrevet tilbake på 1960-tallet.

2.5 For-forståelse

«Tenkemåten er en viktig del av det vi kaller individets *for-forståelse*» (Røkenes og Hanssen 2012). For-forståelsen kommer av individets inntrykk, meninger og erfaringer. Eksempler på hva som kan være med på å påvirke for-forståelsen kan ifølge Røkenes og Hanssen (2012) være kulturelle virkelighetsoppfatninger, verdier og normer, individuelle tenkemåter, selvforståelse faglige paradigmer og egne rolleforventninger. Med dette menes det at din egen for-forståelse har utspring fra dine egne tanker og miljøet rundt deg, og de erfaringene du har med deg.

«Ingen forståelse uten forforståelse» (Aadland 2011, 182). Med dette menes det at det ikke er mulig å forstå eller tolke inntrykk dersom du ikke har noen form for «skjema» å skjønne det ut ifra. Dersom jeg ikke hadde vært bevisst på egen for-forståelse kunne den kulturelle oppfatningen av Tanzania og min norske tankemåte styrt oppgaven. Jeg har derfor prøvd å

være bevisst på egen forforståelse for å så godt som mulig forsøkt å være åpen for nye forståelser, som jeg ikke hadde før jeg begynte på litteraturstudier.

3.0 Teori

I dette kapitlet skal jeg presentere litteratur som har betydning for å forstå viktigheten av fysisk aktivitet for barn med funksjonshemming sin livskvalitet og hvordan fysisk aktivitet kan tilrettelegges for elever med funksjonshemming i Tanzania. I det følgende presenterer jeg derfor litteratur om barns utvikling, utvikling i skolealder, funksjonshemming og funksjonsnedsettelse, livskvalitet og levekår, helse, tilrettelagt fysisk aktivitet, og motivasjon og mestring.

3.1 Barns utvikling

«Utvikling er prosessen når et barn (eller en organisme) vokser og forandrer seg gjennom sitt livsløp» (Bunkholdt 2000, 19). Ikke alle forandringer er et resultat av utvikling. For at det skal være en utviklingsforandring skriver Bunkholdt (2000) at det må fylles opp tre betingelser. Den første betingelsen er at det må skje i en bestemt rekkefølge. Den andre er at forandringen må bygges på det som har gått forut, slik at man ser organiseringen av deler av utviklingen. Det siste kriteriet som trekkes frem er at de må være stabile. Det vil si at forandringen ikke kan forsvinne igjen etter kort tid.

Barn er i konstant utvikling og alle barn har en kronologisk alder (levealder) og en biologisk alder (fysisk alder) (Nordbotten 2006). Videre forteller Nordbotten (2006) at barnets utvikling er et samspill mellom barnets indre og barnets ytre, altså genetisk og miljøet rundt barnet. At barna er i allsidig og utfordrende aktivitet, vil utvikle nervesystemet. Et barn med gode bevegelsesstimuli vil ha utviklet nervesystemet mer enn et barn som er understimulert og inaktiv (ibid). Barn som er aktiv med fotball i barndommen blir gode på å ha en ball i beina, barn som spiller håndball blir gode på å ha ball i armene og barn som løper blir gode på å løpe. Gjennom oppveksten til et barn er det derfor viktig at barnet får godt med generell bevegelse.

Skjelettet er en viktig del av kroppen, og en viktig del av det å kunne gjennomføre bevegelse. «Når en muskel trekker seg sammen, fører det til bøyning eller strekking i leddene ved at knoklene beveger seg i forhold til hverandre» (Nordbotten 2006, 38). Videre skriver hun at skjelettets oppgaver i tillegg til å skape bevegelse er å beskytte indre organer. Gjennom fysisk bevegelse og sunt kosthold kan skjelettet bygges sterkt.

3.2 Utviklingsområder i skolealder

I løpet av skolealderen går et barn gjennom flere forandringer, som blant annet kroppslig, motorisk, mentalt og sosialt (Haugen 2015). Skolebarn går gjennom en omfattende kroppslig og motorisk utvikling, særlig i muskelsystemet, hvor vi kan dele inn i finmotorikk og grovmotorikk (Haugen 2015). Et barn vokser kroppslig, og det vil på denne måten kunne bli fysisk sterkere. I tillegg utvikles finmotorikken gjennom å for eksempel tegne eller skrive.

Mental utvikling er også et utviklingsområde spesielt i skolealderen. Skolen utgjør en viktig faktor når det gjelder barnets utvikling av selvoppfatning. Eleven utvikler seg intellektuelt der som følge av stor utvikling av nerveceller i hjernen (Haugen 2015). Det siste store utviklingsområde et barn forandrer seg på er sosial utvikling. Dette kommer av at barn omgås andre mennesker i skolen og er en sentral brikke i barns utvikling (Haugen 2015).

3.3 Funksjonshemming og funksjonsnedsettelse

Tøssebro (2010) bruker tre ulike modeller når han skal forklare hva som ligger i begrepene funksjonshemming og funksjonsnedsettelse. Tidligere definisjoner av funksjonshemming var at det var konsekvenser av sykdom, skade eller lyte (Tøssebro 2010). Med denne forståelsen av funksjonshemming har begrepet ulik praktisk vansker til biologiske eller psykiske avvik og heller en nær forbindelse med diagnoser (ibid). Dette kalles for den medisinske modellen, men er de siste tiårene blitt utfordret fordi mange mener den er utdatert og omstridt.

Tidlig i 1970-årene hadde den sosiale modellen sitt utspring. Den sosiale modellen ville ha bort fokuset på individers funksjonelle begrensninger, og heller rette fokus på de barrierene og vanskene som funksjonshemmete møter i sine omgivelser (Tøssebro 2010). På denne måten ble den medisinske modellen utfordret, og det skapte også en del problemer i Norge. Gjennom den sosiale modellen oppstod det et ganske skarpt skille mellom begrepene «impairment» og «disability». Dette skapte et problem i det norske språkrådet fordi vi kun hadde et begrep på norsk, som var «funksjonshemming». I 2001

ble det foreslått et skille også på norsk hvor forslaget gikk ut på å oversette impairment til funksjonsnedsettelse og disability til funksjonshemming (Tøssebro 2010).

Den siste modellen Tøssebro (2010) tar for seg er den relasjonelle forståelsen, som han beskriver som en moderat sosial modell. Ivar Lie var den første i Norge som systematiserte denne forståelsen av funksjonshemming og forklarer funksjonshemming på følgende måte:

Kjernen i det å være funksjonshemmet er å bli satt utenfor deltakelse i livssammenhenger som anses som viktige i det samfunn en lever. I hovedsak dreier det seg om praktiske problemer som er et resultat av manglende samsvar mellom funksjonsevne hos personen og funksjonskrav i miljøet (Lie 1989, 11 referert i Tøssebro 2010, 23).

Beskrivelsen Lie bruker er treffende for relasjonell forståelse, selv om han ikke bruker begrepet direkte (Tøssebro 2010). Samme tenking kan også kalles for gap-modellen og viser til et skille mellom samfunnets krav og individets forutsetning. Gapet som oppstår mellom individets forutsetning og samfunnets krav kalles for en funksjonshemming. Vernepleierens oppgave blir å minske gapet gjennom å enten redusere samfunnets krav eller styrke individets forutsetninger (Brask, Østby og Ødegård 2016).

3.4 Livskvalitet og Levekår

Begrepet livskvalitet har mange betydninger, men blir av mange brukt som et begrep for «det gode liv» (Mæland 2016). Livskvalitet er den enkeltes personens oppfatning av sitt eget liv (Askheim 2003). Begrepet livskvalitet kan vi dele inn i tre, ytre livskvalitet, mellommenneskelige relasjoner og indre psykologiske tilstand (Holm referert i Askheim 2003). Den ytre livskvaliteten handler om bolig, arbeid og økonomi. Det mellommenneskelige er de folkene man har rundt seg, venner, partner og foreldre for eksempel. Den indre psykologiske tilstanden handler om selvrealisering, frihet, energi, trygghet og glede for eksempel. Alle disse punktene er med på å påvirke livskvaliteten.

God livskvalitet for en betyr ikke nødvendigvis god livskvalitet for en annen. For eksempel kan et barn i Tanzania føle god livskvalitet dersom familien får tak over hodet, et måltid om dagen og rent drikkevann. For barn i Norge vil det sannsynligvis være andre

krav på god livskvalitet, som for eksempel gode venner, få være med på idrett og andre kulturelle aktiviteter (Askheim 2003).

Det er fullt mulig å ha et godt liv selv om man ikke har gode levekår. Levekår påvirker både livskvaliteten og helsen. Levekår er et begrep som brukes for å forklare forholdene og omstendighetene for hvordan vi lever (Mæland 2016). Med dette menes det de økonomiske-, de sosiale-, de kulturelle- og de miljømessige forholdene. Et barn med funksjonshemming i Tanzania vil ha veldig forskjellige levekår enn det et barn med funksjonshemming i Norge vil ha.

3.5 Helse

Som nevnt innledningsvis definerer verdens Helseorganisasjon (WHO begrepet helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser.» (FN 2023).

“Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.” (Mahler 2008). Doktor Halfdan Mahler bruker den nevnte definisjonen når han snakker om begrepet «helse». Doktor Mahler er en tidligere «Director-General» i WHO som satt i tre perioder. Sitatet er hentet ut fra en av talene hans tilbake i 2008 hvor han snakker i den 61. verdens helseforsamlingen. Definisjonen WHO har til begrepet helse viser hvor viktig fysisk aktivitet er for mennesket.

Salutogenese er en teori om fysisk og psykisk helse og er utformet av Aaron Antonovsky og som legger vekt på hva som fremmer god helse og som gir økt mestring og velvære (Lønne 2022).

På slutten av 1960-tallet ble Antonovsky mer interessert i helse, og ikke bare spesifikke sykdommer som han hadde jobbet med tidligere. Et tiår senere spurte Antonovsky seg selv «What makes people healthy?» (Mittelmark og Bauer 2017, 7). I hans forsøk på å heller studere helse enn sykdommer kom han opp med det nye begrepet «salutogenese». Begrepet er satt sammen av ordene origin (genesis) og health (saluto) (Vinje, Langeland og Bull 2017).

Salutogenese er et vidt begrep og kan ha flere betydninger. I boken sin «Health, stress and coping» bruker Antonovsky begrepet salutogenese som en modell (Vedlegg 1). En smalere betydning av begrepet blir omtalt som «sense of coherence», som også er en del av modellen til Antonovsky. Sense of coherence er definert som:

... a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one's internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected. (Mittelmark og Bauer 2017, 7).

Den mest generelle forklaringen av salutogenese refererer til en mer vitenskapelig orientering av studie på helse, kontra sykdom og risikofaktorer som det tidligere hadde vært (Mittelmark og Bauer 2017).

«Vi må se på hva det er som skaper helse, og ikke bare hva som er sykdommens begrensninger og årsaker.» (Antonovsky i Lindström og Eriksson 2015, 17). Sitatet er hentet fra Antonovskys tanker om salutogenese. Antonovsky bruker ofte fortellingen om «The making of blind men» i sine beskrivelser av salutogenese. Fortellingen går ut på at en mann i sin beste alder blir blind. Denne mannen som nå blir referert til som «den blinde» føler seg funksjonshemmet og desorientert og opplever at det er vanskelig å skulle leve i de seendes verden. Ser man med et annet blikk på «den blinde» ser vi at han fortsatt har de fleste av sine ressurser og funksjoner intakt. Dette er det som betyr noe, og bør derfor defineres ut ifra ressursene han besitter og ikke gjøre ham til «den blinde».

Livet er umulig å kontrollere fullt og helt, uforutsigbarhet er noe man er nødt til å leve med. Et av grunnlagene i salutogenese er det å være i stand til å takle usikkerhet og kaos. God helse vil kunne bidra til å kunne leve livet og ha tillit til at livet ordner seg, selv i vanskelige tider (Lindström og Eriksson 2015).

«Because meaning in life is so important for one's sense of coherence, it should be a pivotal concern for architects when designing for better healthcare» (Golembiewski 2017, 272). Et meningsfullt liv er en viktig del av oppveksten for et barn. God livskvalitet, mestring og god helse er noe av det som gir et meningsfullt liv. Som Golembiewski (2017) skriver er også arkitekturen viktig for bedre helse. Dette kan også gjelde aktivitetsnivået.

Egne observasjoner på hvordan arkitekturen for en fotballbane så ut er helt annerledes enn i Norge. Med mye steiner på banen, mål uten nett og uten tverrligger.

3.6 Tilrettelagt fysisk aktivitet

«Fysisk aktivitet er kroppslig bevegelse, for eksempel idrett, mosjon, trening, friluftsliv og lek» (Bergkvist et.al. 2020, 117). Bevegelseshemmede har et lavere aktivitetsnivå enn jevnaldrende (Nyquist 2012). For å sørge for at alle skal ha fri mulighet til tilnærmet lik tilgjengelighet og tilgang på fysisk aktivitet er man derfor nødt til å tilrettelegge aktiviteten for brukere. Tilpasset fysisk aktivitet foregår ofte i et samspill mellom deltaker, ressursperson og fysisk aktivitet (Vedlegg 2).

Tradisjonelt sett har idrettsaktiviteter vært preget av bestemte regler, som for eksempel at det kun er målvakten i fotball som har lov å ta ballen med hendene (Bergkvist et.al. 2020). Dette kan fort by på utfordring for en bevegelseshemmet som sitter i rullestol som ønsker å være utespiller. For å tilpasse idretten for de som har fysiske hindringer er det utviklet egne, tilpassede versjoner som også blir kalt paraiddrett (Bergkvist et.al. 2020). Eksempel på en paraiddrett er blindefotball. I blindefotball er ballen utstyrt med en form for bjelle, slik at alle spillerne kan høre hvor ballen er til enhver tid så lenge ballen er i bevegelse. I tillegg har hvert lag en trener som står plassert bak målet til motstanderen og lager lyder slik at spillerne vet hvor de skal skyte. Både bevegelseshemmede, utviklingshemmede, synshemmede og hørselhemmede går under paraiddretten sine målgrupper.

Paraiddrett i Afrika og Tanzania er fortsatt under utvikling. Den Internasjonale paralympiske komite (2017), skrev at det nå var satt i gang et tiltak for å få flere afrikanske land inn i para idretten. Tiltaket den Internasjonale paralympiske komite satt i gang var at de skulle gjennomføre Agitos Foundation Organisational Capacity Programme (OCP) i Benin (International Paralympic Committee 2017). Kurset som ble satt i gang i Benin er et kurs som sprer kunnskap om para idrett og hvordan man kan tilretteleggelsen av idrett for mennesker med funksjonshemminger.

«The OCP is a unique combination of learning how to make a project successful, knowledge and mentoring, requiring ongoing commitment from the NPC, training

expertise from the IPC Academy and mentoring from Agitos Foundation staff» (Agitos u.å.).

Etter at kurset ble holdt i Benin, med flere afrikanske land som deltagere er håpet å få flere afrikanske land til å være med på å bedre para idretten i afrikanske land. I sommer paralympics 2020 i Tokyo var Tanzania representert med to deltagere, en mann og en kvinne (Paralympics 2021).

3.7 Motivasjon og Mestring

Schewe (2018) skriver at nøkkelen til god læring er motivasjon. Motivasjon har en direkte sammenheng med resultater fordi motivasjon gir en ekstra drivkraft. En myte om hvordan intelligens alene kan utrette noe i skolen eller yrkeslivet har tidligere vært svært utbredt, men forskning innenfor dette tema viser at intelligens alene ikke er nok. Manger (2012) skriver at man også trenger motivasjon for å kunne oppleve mestring.

I motivasjonspsykologien er det vanlig å bruke skille mellom indre og ytre motivasjon. «Indre motivasjon handler om interesse for en aktivitet, mens ytre motivasjon handler om aktivitetens instrumentelle verdi» (Manger 2012, 14). Skillet mellom indre og ytre motivasjon er ikke helt tett, og indre motivasjon påvirkes ofte av den ytre motivasjonen. For eksempel kan en elev få indre motivasjon av skryt fra lærer og foreldre og ønsker derfor å løse mer oppgaver. Etter hvert kan denne indre motivasjonen gå over til ytre motivasjon fordi eleven selv synes oppgavene er spennende.

«Motivation: Activation to action. Level of motivation is reflected in choice of courses of action, and in the intensity and persistence of effort» (Bandura 1994, 2). Motivasjon handler om aktivering til handling. Motivasjonsnivået reflekteres i valget av handlinger og intensiteten og utholdenhet av innsatsen.

Manger (2012) skriver at det ble gjort en undersøkelse i en klasse som betegnes som 4A. I klasse 4A ble det merket av motivasjonen til elevene ble dårligere gjennom året spesielt i matte og norsk. Det viste seg at læreren var lite forberedt til timene og hadde for lite matematikk i sin lærerutdanning. Et resultat av dette ble at elevene ofte glemte hjemmelekser og annet undervisningsmateriale hjemme, i tillegg til at klassemiljøet ble

påvirket negativt på grunn av klaging. Til det femte skoleåret i denne klassen fikk de en ny lærer som brukte mye tid på å identifisere «problemene» i klassen, for å finne ut hvor den lave motivasjonen lå. Den nye læreren møtte alltid godt forberedt til timene og hadde nylig tatt en videreutdanning i faget. For å få opp motivasjonen fokuserte denne læreren på at undervisningene skulle være mer interessante og at elevene skulle være mer aktive.

3.8 Egne praksisobservasjoner og samtaler med nøkkelperson

Jeg har som nevnt tidligere vært gjennom praksis i Tanzania, og har derfor på denne måten kunne gjort egne observasjoner og snakket med ansatte på Jifunza. I dette underkapittelet skal jeg ta for meg funnene jeg har gjort.

Skolesystemet i Tanzania er bygd opp slik at man er nødt til å bestå en nasjonal eksamen for å gå videre til neste trinn. Jeg hadde samtaler med nøkkelpersonen om dette tema, og denne personen sa at undervisningen legges opp til at man skal kunne bestå denne eksamen. Dette gjorde ofte at lærere som følte at elevene hang bakpå kunne si til elevene at det ble ekstra undervisning på kveld eller i helg. Nøkkelpersonen sa at dette var noe som var vanlig når det nærmet seg eksamen fordi lærerne ikke ønsket at elevene skulle stryke.

Timene på Jifunza varte i 20 minutter hver, og pausene var etter hver tredje time. Frem til tea break hadde alle klassene vanlig undervisning, mens det etter tea break varierte i hvilke klasser som hadde fritid og hvilke som hadde undervisning. Klassen for barn med hørselshemming hadde timer fra klokken 08:00 til klokken 15:00. Når eksamen nærmet seg utvidet skoledagen seg frem til klokken 19:00. Nøkkelpersonen fortalte meg at dette var fordi eneste plassen de døve kunne lære, var på skolen. De kunne ikke plukke opp ord og fraser av å løpe på fotballbanen og snakke med hverandre. De kunne kun lære av de som kunne tegnspråk, altså seg selv og lærerne.

Jifunza har av og til oppdrag hvor de går ut og leter etter barn som er blitt gjemt unna av familien sin. På Jifunza var det et eksempel på en elev som var blitt gjemt vekk av familien sin. Denne eleven var døv, og hadde ellers ingen andre diagnoser. På grunn av at eleven ble gjemt unna av foreldrene startet ikke denne eleven på skolen før i en alder av 12 år. Da eleven ankom skolen i en alder av 12 kunne ikke eleven hverken tegnspråk eller skrive

(Nøkkelperson). Nå seks år senere er eleven en aktiv elev som kommuniserer godt med tegn.

Jeg har gjennom hele praksisperioden observert at barna har gjennomført fysisk aktivitet i pausene på skolen. Stort sett er det fotball det blir spilt i pausene. Da spilles det gjerne fotball på tre ulike steder, på stor fotballbane, på liten fotballbane og på en slags ballbinge hvor fotballbanen har vegger. Det jeg ofte har observert er at de som har funksjonsnedsettelse og funksjonshemninger spiller i ballbingen med vegger og resten er fordelt på de to andre banene.

Jentene og guttene var adskilt i sporten. Fotball er en sport som blir spilt mye av guttene, og hadde ofte mange tilskuere av begge kjønn. Jeg forhørte meg med noen av jentene som så på om de ønsket å være med å spille fotball, noe de bekreftet at de ønsket. På oppfølgingsspørsmålet om hvorfor de ikke spilte med guttene fortalte de meg at guttene var så tøffe i taklingene at de ikke turte. Nettball var en annen typisk aktivitet som ble spilt i Tanzania. Dette er en sport som spilles kun for jenter og er en sport som minner om basketball. Nettball spilles på en basketballbane med basketballkurver.

Sanseball er en sport for blinde som jeg har fått observert gjennom praksis.. Det er tre spillere på hvert sitt lag. De tre spillerne har fått tildelte posisjoner på en rød matte, som de er nødt til å holde seg innenfor. Ballen er utstyrt med kuler inni så man kan høre ballen. Banen er en ballbinge med vegger slik at ballen holdes innenfor spillområde. En spiller starter spillet ved å trille ballen mot motstanders mål. De tre motstanderne må prøve å bruke hørselssansen sin til å tippe hvor ballen kommer til å havne. Ved å fortsatt ha beina innenfor sitt tildelte område kan forsvarslaget legge seg så lang de er i den retningen de mener ballen kommer til å ende. Dersom forsvarslaget redder ballen, er det deres tur til å trille ballen mot motstandernes mål. Dersom ballen triller forbi det forsvarende laget får laget som trillet ballen mål. Hver kamp styres av en dommer som kan se. Dommeren er utstyrt med fløyte slik at det lett skal være mulig å høre for spillerne om det blir mål eller om ballen skal komme i retur. Hvert lag er også utstyrt med en assistent som kan hente ballen for spillerne dersom den ligger utenfor rekkevidde.

4.0 Drøfting

For å nærme meg et svar på problemstillingen for denne oppgaven vil jeg i dette kapittelet drøfte teori og forskning opp mot egne observasjoner og erfaringer fra praksis i Tanzania. Kapittelet har tre underkapitler om henholdsvis fysisk aktivitet i Tanzania og betydningen av fysisk aktivitet, barns utvikling gjennom fysisk aktivitet og Tilrettelagt fysisk aktivitet for barn med funksjonshemninger og funksjonsnedsettelse i Tanzania.

4.1 Fysisk aktivitet i Tanzania og betydningen av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig for barns læring. I en forskning fra Tastaveden ungdomsskole gjorde de en undersøkelse hvor de innførte 30 minutter med obligatorisk lærerstyrte fysisk aktiviteter (FYSAK), i tillegg til de to timene med kroppsøving de hadde hver uke. Lærerne ved skolen opplevde FYSAK som positivt for klassemiljøet, da elevene opplevdes som mer rolig og konsentrerte. Spesielt ved de siste timene av dagen merket man en forskjell fra før de innførte FYSAK. Selv om FYSAK hadde mye positive konsekvenser, så også skolen at det kunne oppstå problemer med tidspress på skole da de er gått fra 45 minutter til 40 minutter. I tillegg opplever 40% av lærerne ved skolen at de er nødt til å gjennomføre noe de ikke føler seg komfortable med (Dyrstad et.al. 2020).

Gjennom studien til Dyrstad et.al (2020) kan vi også se til Tanzania. Vi kan se at det sannsynligvis vil kunne være en fordel å gjennomføre flere fysiske aktiviteter gjennom en skoledag, spesielt siden de har lengre skoledager enn norske elever. I tillegg er det fortsatt slik at Tanzania er inne i en periode hvor fysisk avstraffelse av urolige barn er lovlig. Ut ifra forskningen til Dyrstad et.al (2020) kan det tenkes at også barn i Tanzania ville vært roligere gjennom timen dersom de hadde fått fem minutter med obligatorisk lærerstyrt fysisk aktivitet før hver time. FYSAK i Tanzania vil også kunne by på utfordringer. Undervisningene foregår som nevnt i 20 minutter. Dette gjør at en undervisning vil kuttes med $\frac{1}{4}$ med faglig innhold dersom det skal gjennomføres fem minutter med obligatorisk lærerstyrt aktivitet før timen.

Som nevnt tidligere er man nødt til å bestå en nasjonal eksamen for å komme seg videre i skolesystemet i Tanzania. På denne måten vil elevens motivasjon sannsynligvis bli

påvirket av denne nasjonale eksamen. Elevene ønsker å gjøre oppgaver på skolen for å bestå eksamen. I Norge er saken en annen. I Norge som i Tanzania bedømmes man ut ifra resultat i form av karakterer, men uansett hvor flink eller lite flink man er vil man ha en mulighet for å komme seg inn på skoler.

Denne typen motivasjon barna styres av er ytre motivasjon. Ytre motivasjon handler om aktivitetens instrumentelle verdi (Manger 2012). Solheim (2012) skriver at lærerne i Tanzania er veldig opptatt av læringsmålene. Vi kan si at skolene i Tanzania har et positivistisk læringssyn. Et positivistisk læringssyn defineres som en fortolkning basert på positiv sikker kunnskap (Grenness 2001). Positivism skal kunne måles i målbare kvantitative data (Wifstad 2018). Tanzanianske foreldre sender barnene sine til barnehagen for å gjøre de klar til skolen, og til skolen for å lære det som skal læres. På denne måten blir ikke det tilrettelagt godt nok for den fysiske aktiviteten (Solheim 2012).

Det Solheim (2012) skriver om handler stort sett om barn generelt sett i Tanzania. Etter egne observasjoner har primary school på Jifunza lite struktur. Lite struktur i skolehverdagen kan gi elevene lite forutsigbarhet og læringen vil være mye opp til dem selv.

Den kulturelle påvirkningen preger også livet til barn med funksjonshemming. Tanzania har en sterk religiøs tro. Den religiøse troen i Tanzania har tradisjonelt sett sagt at du blitt straffet fra øvre makter dersom du får et barn med funksjonshemming eller albinisme. Tidligere har derfor de aller fleste barn med funksjonshemming og albinisme blitt gjemt unna fordi familien er flau over å ha dette barnet. Selv om Tanzania nå er kommet en lang vei for å fjerne denne måten å tenke på, finnes det fortsatt eksempler på hvor barn blir gjemt unna enda.

Lærerne i Tanzania samhandler med elevene stort sett kun i timene. Det er dermed lite fokus på partnerrollen på Jifunza. Partnerrollen er en kjernerolle preget av samhandling på individnivå (Brask et.al. 2016). Partnerrollen handler om å tilpasse seg brukeren og med vekt på tilpasning og samarbeid spille den andre god. Dette kan man blant annet gjøre gjennom anerkjennelse, tilrettelegging, aktiv lytting og dialog (Brask et.al 2016). Utenfor klasserommene i Tanzania er det få lærere som tar initiativet til å gjennomføre aktiviteter eller andre samhandlinger med elevene.

En partner blir beskrevet som «Person som tar del i noe sammen med andre, medarbeider, medspiller» (Språkrådet 2015 referert i Brask et.al 2016). I Tanzania er det et tydelig skille mellom lærer og elev. Lærerne har ikke samme kontakten med elevene slik som vi har i Norge. Norge prøver å skape gode relasjoner mellom lærere og elever. Spesielt i yngre aldre er det færre lærere per klasse og kontaktlæreren har de fleste undervisningene. Dette er for å skape et tillitsbånd mellom elev og lærer slik at elevene føler seg trygge på læreren. Terskelen for å ta opp noe med en lærer i Norge er veldig lav.

4.2 Barns utvikling gjennom fysisk aktivitet

Harkness og Super (1996) har undersøkt hvordan mødre ser på barns utvikling. Undersøkelsen viser tydelige forskjeller mellom de tanzanianske og amerikanske mødrene når det kommer til barnets utvikling. Tanzanianske mødre mente barnene utvikler seg gjennom tilpasning. Harkness og Super (1996) forklarer at dette kan være fordi det er klare oppgaver for både menn, damer og barn i en husholdning i Tanzania. Barn utvikler seg språklig og kulturelt gjennom å delta på arbeid i husholdningen, og da gjerne fysiske oppgaver ute for menn og matlaging og andre aktiviteter innendørs for kvinner.

I følge Harkness og Super (1996) ser amerikanske kvinner på utviklingen av barn omtrent likt som det vi gjorde i Norge på denne tiden da undersøkelsen ble gjort. De amerikanske foreldrene valgte stort sett å fokusere på å stimulere barn gjennom blant annet lek. Haugen (2015) skriver at lek er nedfelt hos mennesker som grunnleggende for barnets utvikling og at det legger grunnlaget for en naturlig og positiv utvikling. Gjennom lek kan barnet lære dannelse, sosial kompetanse, utvikle ordforråd, bedre motoriske ferdigheter og fremmer tenking og fantasi (Haugen 2015).

Som nevnt tidligere er de store utviklingsområdene et barn forandrer seg på i sosial utvikling. Dette kommer av at man omgår andre mennesker i skolen og dette er en sentral brikke i barns utvikling (Haugen 2015). Dette vil påvirke de døves utvikling da de ikke vil plukke opp det samme som de hørende i sosiale sammensetninger. Nøkkelpersonen ved Jifunza sier at elevene i klassen «hearing impairment» har lengre undervisningsdager grunnet dette. Dette viser at skolen er bevisst på viktigheten av sosial utvikling gjennom

lek, og at de tilrettelegger godt for de som ikke har de samme forutsetningene for sosial utvikling.

Som nevnt tidligere har Jifunza en jobb i å finne barn som er gjemt bort av familien sin. Når barn blir gjemt bort i flere år hindres dette barnet fra å delta i lek med andre barn utenfor familien. Lek blir av Vygotsky sett på som den viktigste kilden til utvikling for førskolebarn. Det er begrenset hvor mye lek mor og far og eventuelt andre søsken kan gjøre med barnet og fortsatt holde seg skjult fra andre familier. Barnet vil sannsynligvis derfor miste en viktig kilde til utvikling, og vil henge bak de andre på samme alder i utviklingen. Gapet mellom samfunnets krav og individets forutsetning vil sannsynligvis øke med årene og dermed vil også funksjonshemmingen bli større også.

Miljøet rundt har stor påvirkningskraft i barns utvikling både hos tanzanianske mødre og amerikanske mødre. «Beliefs in the child's own activity as a source of knowledge has also been found to be the strongest factor expressed in interviews of middle-class American mothers and fathers» (McGillicuddy-De Lisi 1982 referert i Harkness og Super 1996).

Ikke-smittsomme kroniske sykdommer er en raskt voksende grunn for helseproblemer i verden (Gerber et.al. 2020). Ny forskning viser at Afrika nå også har begynt å bevege seg mot samme problematikk som ligner på de som vesten har, med økende dødsfall innenfor helseutfordrende problematikk som overvekt, livsstil relaterte problemer og ernæringsproblemer som risikofaktorer. Gerber et.al (2020) skriver at en av grunnene for de økte ikke-smittsomme kroniske sykdommene i Afrika er fysisk inaktivitet hos barn.

Lek er en fin måte for barn til å være fysisk aktiv. Lillemyr (2020) trekker frem lek som den «sentrale virksomhet som danner de psykiske prosesser og bestemmer og utvikler barnets personlighet.» (Lillemyr 2020, 131). Fra alderen tre til seks år kan vi se at lek er en av de viktigste virksomhetene for utvikling, mens det i skolealderen er læring, og det i voksenlivet er arbeid.

Fysisk aktivitet har i lengre tid vært en sterk faktor for barns utvikling.

Det man kan se er at fysisk aktivitet er en stor del av barns utvikling gjennom hele skoleløpet uavhengig av hvilket land du bor i og hvilken husstand du er oppvokst i.

Full deltakelse og likestilling er begreper norsk sosialpolitikk har brukt for å signalisere ønsket om retningen for hvordan tjenester skal tilrettelegges for befolkningen i Norge (Midtsundstad 2013).

I fire-fem års alderen begynner barna å leke med ting og later som det er andre ting (Bunkholdt 2000). På Jifunza var dette noe flere av barna gjorde, og spesielt ting som kunne minne om en telefon var populært. Her fikk barna utforsket omverden og utviklet fantasien sin gjennom å gjøre enkelte materialer om til andre ting. Ting som planker, søppel og steiner med rare former kunne bli brukt som leketøy.

Skolebaserte aktiviteter er viktig fordi barns fysiske aktivitet er nødvendig når skoletiden er stedet hvor de bruker store deler av tiden sin (Gerber et.al 2020). Videre skriver de at fysisk aktivitet i skolen er med på å generelt sett bidra til bedre fysisk form og ungdomshelse for barn mellom 6 og 18 år. Jifunza er som nevnt også en internatskole, noe som viser viktigheten av skolebaserte aktiviteter.

Lek er en stor del av barns liv og utgjør stor betydning for barnas utvikling (Bunkholdt 2000). Lek er en form for fysisk aktivitet som er viktig å bruke i arbeid med barn. På Jifunza ble også lek en viktig del av den tilrettelagte fysiske aktiviteten i jobbet med da lekene ofte trenger lite utstyr. Freud, Piaget og Vygotsky er tre teoretikere som har hatt en mening om hva lek er og hva det gjør.

Piaget oppfatter først og fremst at barnet gjennomfører lek for å øve seg på atferd som barnet allerede kan, for at atferden skal beherskes fullt ut (Bunkholdt 2000). Piaget mener at dersom det skulle være læring i lek er leken nødt til å forandre barnets virkelighetsoppfatning i takt med erfaringene. For eksempel når barn later som de driver butikk ved å «selge» ting til familien bruker de det de allerede kan for å skape en ny virkelighet. Hvis Piagets oppfatning av lek er riktig vil ikke imitering av andre være lek, fordi det ligger element av læring i atferden.

Sigmund Freud og Lev Vygotsky har et annet syn på hva lek er. Freuds syn på lek går ut på at barn bruker lek til å få oppfylt ønsker som ellers er utenfor rekkevidde. Et eksempel på en ønskeoppfyllelse kan være å uttrykke aggressive impulser uten å bli straffet for det. For eksempel i lek av «doktor», hvor barnet kanskje har hatt en skremmende opplevelse

hos legen hvor barnet ikke har hatt kontroll over situasjonen, og tar derfor kontroll over situasjonen gjennom leken.

Likt som Freuds mening om lek mener også Vygotsky at det ligger en ønskeoppfyllelse i barns lek. Ønskene er derimot mer generelle, og ønskeoppfyllelsen har til hensikt med å skaffe barnet en generell opplevelse av mestring (Bunkholdt 2000). Vygotsky mener også at lek er den viktigste kilden til utvikling for førskolebarn, fordi barn i frilek frigjør seg fra de realitetene de ellers er bundet av.

De tre teoretikerne trekker frem viktigheten for barn i utvikling. Dette støtter opp under Antonovskys salutogenese teori som sier fysisk aktivitet påvirker helsen. God helse og barns utvikling påvirkes begge direkte av fysisk aktivitet ifølge de fire teoretikerne.

4.3 Tilrettelagt fysisk aktivitet for barn med funksjonshemninger og funksjonsnedsettelse i Tanzania

Mestring er en viktig del av det å drive med fysisk aktivitet. Begrepet mestring forbindes ofte med å få til noe (Midtsundstad 2013). En slik forståelse av begrepet gir oss assosiasjoner til det mennesket har behov for å klare. I fysisk aktivitet kan det oppstå hindringer for personer med funksjonshemming og funksjonsnedsettelse som gjør at de ikke vil oppleve mestring. Dette kan for eksempel være en blind person som spiller fotball.

For at alle skal kunne oppleve mestring er det derfor viktig å jobbe for å tilrettelegge fysisk aktivitet for alle. I Tanzania preges leken av økonomiske begrensninger, og det er ikke lett å få kjøpt inn utstyr spesiallaget for tilrettelagte fysiske aktiviteter. Det meste av utstyr er laget av elevene selv, for eksempel fotballer, kjepler og mål. I motsetning til Norge hvor innstillingen er «bruk og kast» er elevene i Tanzania flinke til å bruke «alt» de kan finne. En ødelagt ball i Norge har null verdi, og kastes som regel i søpla. En ødelagt fotball i Tanzania er gull verdt og brukes så lenge den enda ser ut som en ball. Det jeg kunne observere var at utvalget av aktiviteter var ganske lite. Dette var i både mangel på utstyr, men også mangel på kunnskap om aktiviteter.

På en av dagene vi var på Jifunza hadde regjeringen i landet krevd en aktivitetsdag, hvor det skulle gjennomføres tilrettelagte fysiske aktiviteter. Disse aktivitetene skulle filmes, slik at det kunne sendes ut til flere skoler. Aktivitetene som ble arrangert var mange og varierte, og felles for de alle var at de kunne gjennomføres for flere av barna på skolen. Aktiviteter som ble gjennomført var blant annet sansemål, «follow the leader» og ulike klappeleker.

På aktivitetsdagen ble det gjennomført en aktivitet kalt sansemål. Denne aktiviteten var en tilrettelagt fysisk aktivitet for de blinde. Aktiviteten ble gjennomført av et prosjekt som ønsket økt kunnskap om tilrettelagt fysisk aktivitet i Tanzania. Aktiviteten, i tillegg til flere andre tilrettelagte aktiviteter ble filmet slik at de kunne bli sendt ut til flere skoler i hele Tanzania. Dette var en aktivitet jeg aldri hadde sett eller hørt om tidligere. En viktig del av prosjektet var å dele kunnskap og lære av hverandre.

Gjennom praksisen vi hadde i Tanzania måtte vi og de ansatte på Jifunza innta en brobyggerrolle. Brobyggerrollen er et samarbeid som er samhandlingsorientert på systemnivå (Brask et.al 2016). Som nevnt innledningsvis er praksisen i Tanzania et prosjekt for å dele kunnskap mellom landene og samarbeide på tvers av kulturene. Brobyggerrollen hjalp oss dermed å dele kunnskap som vi i Norge hadde og som de ansatte ved Jifunza hadde.

Aktivitetsdagen bidro til kunnskap om tilrettelagt fysisk aktivitet, men skolen fikk hverken penger eller utstyr til å kunne gjennomføre disse aktivitetene i fremtiden. Uten ball med lyd i vil for eksempel sanseball være en umulig aktivitet å gjennomføre. For å realistisk kunne tilrettelegge fysisk aktivitet for barna på skolen er man derfor nødt til å tenke på de økonomiske begrensningene.

I vår praksis i Tanzania fikk vi prøvd ut en del tilrettelagte fysiske aktiviteter. Vi hadde som mål med å gjennomføre aktivitetene at både barna og lærerne ved skole skulle få bredere kunnskap og visshet om tilrettelagte aktiviteter som krevde lite utstyr. Flere av disse aktivitetene ble stor suksess for alle barna, og vi kunne se at barna også begynte å gjøre enkelte av aktivitetene på egenhånd.

Enkelte av lekene fikk vi også med oss lærerne. Dette var viktig for å kunne tolke, og for å vise lærerne at de også kunne delta på aktiviteter. Det er lettere å få med barna dersom man organiserer aktiviteter for alle. Det var derfor viktig for oss å vise lærerne at de også kunne delta på enkle aktiviteter. Dette gjaldt spesielt aktiviteter rundt musikk og «slå på ring». «Slå på ring» gjennomførte vi med stor suksess. Måten vi gjorde dette på var å samle en stor gjeng med elever i en sirkel. Deretter begynte vi som kunne leken å løpe rundt, og tok på hverandres skulder. Dette for å vise elevene hvordan leken fungerte. Etter tre-fire runder hvor vi hadde løpt mot hverandre tok vi også på skulderen til elevene.

Elevene forstod leken raskt, og ble veldig ivrige. Etter hvert som leken var godt i gang ble også flere og flere nysgjerrige på leken. Vi fikk også med oss lærere på denne leken, dette hjalp oss til å også forklare leken på Swahili og tegnspråk. Denne leken kunne vi tilrettelegge for alle. Selv de blinde kunne være med å stå i sirkelen, men vi måtte unngå å ta på skulderen deres fordi de ikke kunne være med på å løpe i sirkel.

Mangelen på struktur i skolesystemet på internatskolen gjør også at det er svært utfordrende å tilrettelegge for fysisk aktivitet. I Tanzania er det flere lærerbytter enn det er i Norge, og de har heller ingen kontaktlærer. Dette bidrar til å skape et skille mellom lærere og elever, hvor jeg har observert at elevene heller spør hverandre om hjelp enn å spørre lærerne. Lærernes fokus er først og fremst på å undervise, og i svært liten grad på det som skjer utenfor klasserommet. Dette gjør at frilek står sterkt, men en tilrettelagt aktivitet for alle blir aldri gjennomført. Dette gjør at enkelte elever ofte blir sittende å se på aktiviteter fordi kunnskapen om tilrettelagt fysisk aktivitet ikke er god nok.

Det kan tenkes at barna mangler kunnskap om aktiviteter fordi det ikke er lærernes hovedoppgaver å lære dem det. Som nevnt tidligere er lærernes hovedfokus på skolen og på at elevene skal bestå den nasjonale eksamen. Lærerne bruker derfor ikke «unødvendig» tid på ting som er «uviktig». Som vernepleier i skolen i Tanzania prøvde vi ut flere forskjellige aktiviteter med elevene for å vise og lære bort inkluderende aktiviteter. Eksempler på dette var «hode, skulder, kne og tå», «boogie boogie» og «slå på ring». Alle disse aktivitetene kunne vi tilpasse til alle elevene.

5.0 Avslutning

I drøftingen har jeg tatt for meg problemstillingen «Hvilken betydning har tilrettelagt fysisk aktivitet for barn med funksjonshemming og hvordan kan dette tilrettelegges for elever med funksjonshemming i Tanzania?». Jeg har gjennom bruk av egne erfaringer, nøkkelperson og teori for å svare på oppgaven.

Jeg har brukt ulike teorier fra kjente teoretikere som Freud, Vygotsky, Piaget og Antonovsky for å belyse viktigheten av fysisk aktivitet for barns utvikling. Selv om de har ulike oppfatninger om hva lek er, har det vært en felles enighet om at lek og fysisk aktivitet er viktig for barns utvikling og for å opprettholde god helse.

Det jeg har kommet frem til er at fysisk aktivitet er viktig for barns utvikling, og at det er viktig at denne aktiviteten tilrettelegges godt slik at alle kan være med. Kunnskap om viktigheten av aktivitet for barn er mangelfulle, i likhet med kunnskapen om tilrettelagt aktivitet. Jeg føler mange av lærerne kun tenker på egen undervisning. Disse lærerne tar fri etter undervisningen og er ikke til stede i friminuttene. Selv med Tanzanias økonomiske begrensninger finnes der mange gode aktiviteter som kan gjennomføres.

Jeg mener at det er viktig å spre kunnskap om og belyse viktigheten av tilrettelagt fysisk aktivitet til flere familier og skoler i Tanzania. På en slik måte vil sannsynligvis flere barn med funksjonshemming i Tanzania få et bedre liv. Jeg synes dog at Jifunza har tilrettelagt mye for elevene, og kan være med på å bidra til å øke bevisstheten rundt dette til resten av landet også.

Etter praksisen i Tanzania og arbeidet med bachelor har jeg lært mye om Tanzaniansk kultur og hvordan fysisk aktivitet for barn med funksjonshemming i Tanzania fungerer. Jeg har lært mye av tanzanianerne og føler også jeg har fått delt min kunnskap med dem.. Jeg har fått jobbet på Jifunza og fått observert og deltatt på flere av aktivitetene, noe som har bidratt til mye glede både for meg og for barna som deltok på aktivitetene.

6.0 Litteraturliste

- Aadland, Einar. 2011. *Og eg ser på deg ...: Vitenskapsteori i helse- og sosialfag*. 3. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Agitos Foundation. U.å . «Organisational Capacity Programme». [Agitos Foundation - Programmes - Organisational Capacity Programme \(paralympic.org\)](http://AgitosFoundation-Programmes-OrganisationalCapacityProgramme(paralympic.org))
- Askheim, Ole Petter. 2003. *Fra normalisering til empowerment: Ideologier og praksis i arbeid med funksjonshemmede*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bandura, Albert. 1994. Self-efficacy. [Bandura1994EHB\[1376\].pdf](#). Stanford University.
- Bergkvist, Tove Pedersen, Berit Gjessing og Hanne Jakobsen. 2020. «Tilpasset fysisk aktivitet» I *Barn og unge med funksjonsnedsettelse: Aktivitet og deltakelse i fellesskap*, redigert av Bergkvist, Tove, Berit Gjessing, Anne Kissow og Anders Midtsundstad, 113-138. Bergen: Fagbokforlaget.
- Brask, Ole David, May Østby og Atle Ødegård. 2016. *Vernepleierens kjerne roller: En refleksjonsmodell*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Bunkholdt, Vigdis. 2000. *Utviklingspsykologi*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalland, Olav. 2017. *Metode og oppgaveskriving*. 6. utg. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dalland, Olav og Hilde Trygstad. 2017. «Kilder og kildekritikk» i *Metode og oppgaveskriving*, redigert av Olav Dalland, 6. utg., 149-167. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dyrstad, Sindre M., Ina stråtveit, Eivind Thoresen og Eva Leibinger. 2020. «Daglig fysisk aktivitet i ungdomsskolen: elever og læreres erfaringer.» <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2020-02-02>
- Eriksen, Tove Brita. 2014. *Fysisk aktivitet og nedsatt funksjonsevne: i barnehage og skole*. Oslo: Universitetsforlaget

- Fagplan. *Forskrift om nasjonal retningslinje for vernepleierutdanningen*. Fastsett ved høskolen i Molde 2020.
- Forente Nasjoner. 2020. «Internasjonal dag for funksjonshemmede.» [Internasjonal dag for funksjonshemmede \(fn.no\)](#)
- Forente Nasjoner. 2023. «Verdens helseorganisasjon (WHO)». Sist oppdatert 05.01.2023. [Verdens helseorganisasjon \(WHO\) \(fn.no\)](#)
- Gerber, Markus, Serge A. Ayekoe, Johanna Beckmann, Bassirou Bonfoh, Jean T. Coulibaly, Dai Daouda, Rosa du Randt, Lina Finda, Stafanie Gall, Getrud J. Mollel, Christin Lang, Kurt Z. Long, Sebastian Ludyga, Honorati Masanja, Ivan Müller, Siphesihle Nqweniso, Fredos Okumu, Nicole Probst-Hensch, Uwe Pühse, Peter Steinsmann, Sylvain G. Traore, Cheryl Walter og Jürg Utzinger. 2020. «Effects of school-based physical activity and multi-micronutrient supplementation intervention on growth, health and well-being of schoolchildren in three African countries: the *KaziAfya* cluster randomised controlled trial protocol with a 2 x 2 factorial design. [Effects of school-based physical activity and multi-micronutrient supplementation intervention on growth, health and well-being of schoolchildren in three African countries: the KaziAfya cluster randomised controlled trial protocol with a 2 × 2 factorial design | Trials | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
- Golembiewski, Jan A. 2017. «Salutogenic architecture in healthcare settings». I *The handbook of Salutogenesis*, redigert av Maurice B. Mittelmark, Shifra Shagy, Monica Eriksson, Georg F. Bauer, Jürgen M. Pelikan, Bengt Lindström og Geir Arild Espnes, 267-277. Cham: Springer open. [Antonovsky\[1372\].pdf](#)
- Grenness, Tor. 2001. *Innføring i vitenskapsteori og metode*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget
- Harkness, Sara og Charles M. Super. 1996. *Parent's Cultural Belief Systems: Their Origins, Expressions and consequences*. New York. Guilford Press. ([Parents' Cultural Belief Systems: Their Origins, Expressions, and Consequences - Google Bøker](#))
- Haugen, Richard. 2015. *Barns utvikling i barnehagealder: En utviklingspsykologisk innføring*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

- International Paralympic Comitee. 2017. «Positive moves for African para sport». [Positive moves for African Para sport \(paralympic.org\)](http://paralympic.org)

- Kristiansen, Tømm. 2000. *Afrikanere om Afrika*. Oslo: Solidaritetsforlaget.

- Lillemyr, Ole Fredrik. 2020. *Lek på alvor*. 4. utg. Oslo: Universitetsforlaget.

- Lindström, Bengt og Monica Eriksson. 2015. *Haikerens guide til salutogenese: Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk.

- Lønne, Audhild. 2022. «Salutogenese». Store norske leksikon. [salutogenese – Store medisinske leksikon \(snl.no\)](https://snl.no/salutogenese)

- Mahler, Dr. Halfdan. 2008. «Dr Halfdan Mahler's address to the 61st World Health Assembly» [Dr Halfdan Mahler's address to the 61st World Health Assembly \(who.int\)](http://who.int)

- Manger, Terje. 2012. *Dette vet vi om: Motivasjon og mestring*. Oslo: Gyldendal Akademisk

- Midtsundstad, Anders. 2013. *Fritid med bistand: En metode for å støtte sosial inkludering*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Mittelmark, Maurice B. og Georg F. Bauer. 2017. «The meaning og salutogenesis». I *The handbook of Salutogenesis*, redigert av Maurice B. Mittelmark, Shifra Shagy, Monica Eriksson, Georg F. Bauer, Jürgen M. Pelikan, Bengt Lindström og Geir Arild Espnes, 7-15. Cham: Springer open. [Antonovsky\[1372\].pdf](#)

- Mæland, Jan Gunnar. 2016. *Forebyggende helsearbeid: Folkehelsearbeid i teori og praksis*. 4. utg. Oslo: Universitetsforlaget.

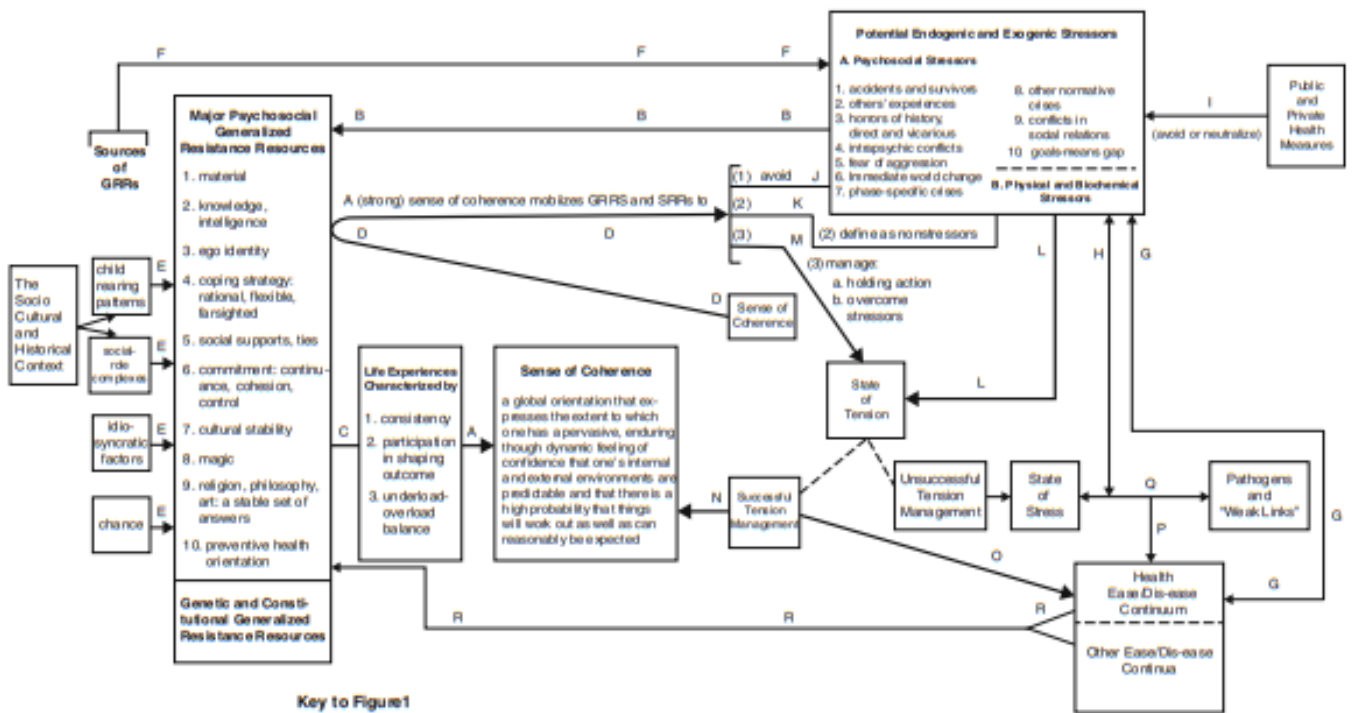
- Nordbotten, Gerd Lise N. 2006. *Barns fysiske utvikling: Hvordan stimulere barns fysiske utvikling?*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

- NOREC. 2021. *Overall project description*. Førde, Norway

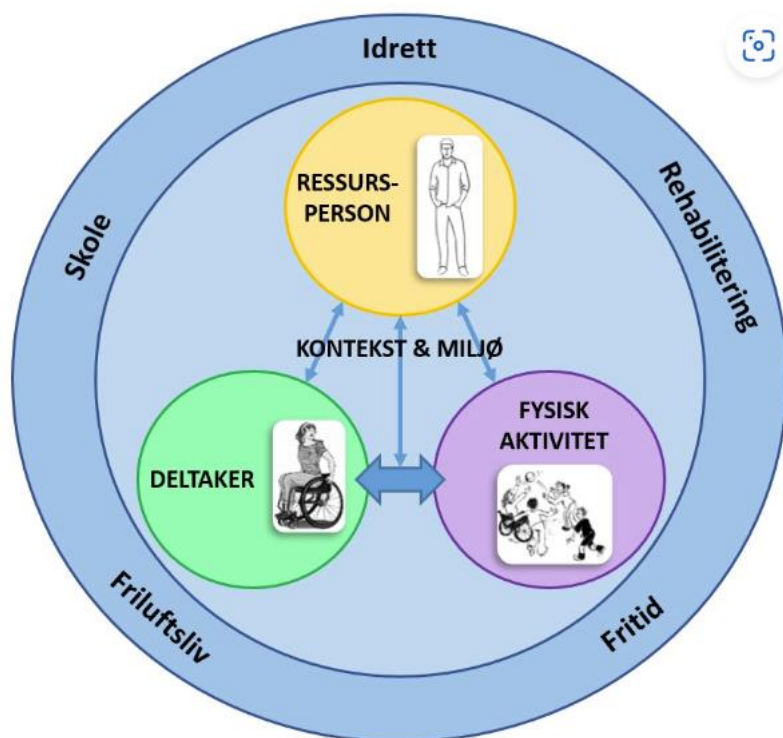
- Nyquist, Astrid J. 2012. «Jeg kan delta! Barn med funksjonsnedsettelse og deltakelse – en multimetodestudie i en habiliteringskontekst.» Doktorgrad, Norges idrettshøgskole.
- Paralympics organisation. 2021. «Results Archive 2020 Tokyo». [Tokyo 2020 - ParticipantNumbers \(paralympic.org\)](https://www.paralympic.org/Tokyo2020/Results/ParticipantNumbers)
- Røkenes, Odd Harald og Per-Halvard Hanssen. 2012. *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Schewe, Olav. 2018. *Superstudent: lær mer effektivt, få bedre karakterer*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Solheim, Ida. 2012. «Læringssyn: En studie av fremtredende læringssyn i ulike barnehager i Dar es Salam, Tanzania.» Masteroppgave, Universitetet i Oslo.
- The Department of Information (TANU). 1967. Chama cha mapinduzi. [257397740-Arusha-Declaration.pdf](https://www.tanu.or.tz/257397740-Arusha-Declaration.pdf)
- Tjora, Aksel. 2017. *Kvalitative forskningsmetoder: i praksis*. 3. utg. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tøssebro, Jan. 2010. *hva er FUNKSJONSHEMMING*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Vinje, Hege Forbech, Eva Langeland og Torill Bull. 2017. «Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979 to 1994». I *The handbook of Salutogenesis*, redigert av Maurice B. Mittelmark, Shifra Shagy, Monica Eriksson, Georg F. Bauer, Jürgen M. Pelikan, Bengt Lindström og Geir Arild Espnes, 25-42. Cham: Springer open. [Antonovsky\[1372\].pdf](https://www.springeropen.com/antonia/antonovsky/1372)
- Wifstad, Åge. 2018. *Vitenskapsteori for helsefagene*. Oslo: Universitetsforlaget

7.0 Vedlegg

7.1.1 Vedlegg 1



7.1.2 Vedlegg 2



[Tilpasset fysisk aktivitet | Naku](#)