

**FOLKHÄLSOVETENSKAP C, INRIKTNING FYSISK
AKTIVITET, 20 poäng**
*PUBLIC HEALTH SCIENCE C, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL
ACTIVITY, 20 CREDITS*

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ingår som en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet, 120 poäng. Kursen ges även som fristående kurs i mån av plats.

Utbildningsområde:	Idrott
Ämne:	Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet
Nivå:	41-60 p

Delkursplanerna "Näringslära, kost och matkultur", "Projektstudier, organisationsteoretisk inriktning med pedagogiska och psykologiska perspektiv", "Arbetsformer och ledarskap", "Marknadsföring och entreprenörskap", har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2004-06-02.

Forsknings- och utbildningsnämnden har fastställt ovannämnda delkursplaner 2004-05-12. Kursplanen á 20 poäng är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2004-06-09.

SYFTE/MÅL

Syftet med kursen är att studenten ska

- få kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer, kostinformation, välja livsmedel, tillagningsmetoder, måltider för människor med olika behov t ex barn, fysiskt aktiva och äldre
- få övning i att ute på ett företag eller organisation genomföra autentiska projekt
- skapa en upplevelse av och insikt i att under handledning planera, genomföra och utvärdera ett uppdrag
- träna konsultfärdigheter
- få en förståelse för olika synsätt på lärande och kunskap för vuxna
- öka insikten kring förändringsarbete i arbetslivet
- öva det pedagogiska ledarskapet
- förstå värdet av påverkan och att skapa opinion
- lära sig initiera och leda förändringsprocesser
- lära sig att skapa nytänkande och leda idégenerering

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

- ❑ **Näringslära, kost och matkultur, 5 p**
 - Näringsämnens uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila
 - Svenska näringsrekommendationer, vilka de är och hur de är beräknade samt kost för barn, ungdom, äldre och personer med särskilda behov
 - Näringsanalys och planering av måltider med hjälp av dataprogram och livsmedelstabeller samt kostundersökningsmetoder
 - Kostvanor, måltidsordning och måltidssammansättning samt ätstörningar och ätandets psykologi
 - Livsmedelskunskap, t ex näringsförluster vid tillagning, antinutritionella ämnen, livsmedelsmärkning
 - Allmän mikrobiologi, t ex bakterier i maten och hantering av livsmedel

- ❑ **Projektstudier, 5 p**
 - Organisationspsykologi
 - Projektarbetsmetodik
 - Den konsultativa processen
 - Utvärdering
 - Upprättande av kontrakt och överenskommelser

- ❑ **Arbetsformer och ledarskap, 5 p**
 - Konflikthantering
 - Den konsultativa processen
 - Det lärande ledarskapet
 - Organisationspsykologi
 - Organisationsutveckling

- ❑ **Marknadsföring och entreprenörskap, 5p**
 - Hälsöfrämjande som affärsstrategi
 - Företagshälsovårdens nya utmaning
 - Kreativitet
 - Affärsmannaskap- affärsidé – affärs mål
 - Kund - kvalitet - marknad

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten (verksamhetsförlagd utbildning). Kursen innehåller moment av aktivt praktiskt projektledarskap.

EXAMINATION

Kunskaper utvärderas genom seminarier, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp, projektredovisningar, personliga utvecklingssamtal, dokumentation med probleminriktade reflektioner samt, i förekommande fall, genom praktiskt handlande. Examination kan även ingå som en integrerad del av undervisningen.

Som betyg på varje delkurs samt kursen som helhet används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 120 poäng, vid Idrottshögskolan.

URVAL

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes studieresultat under lärarutbildningen samt tidigare erfarenhet som lärare i idrott och hälsa, övrig pedagogisk erfarenhet och andra tidigare anställningar. Dessutom beaktas tidigare utbildning från högskola och övriga kurser samt yrkeserfarenhet inom hälsoarbete.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller för studenter antagna fr o m hösten 2003

KURSLITTERATUR

Näringslära, kost och matkultur:

Abrahamsson, L, m.fl. *Näringslära för högskolan*. (Stockholm:Almqvist och Wiksell, 1999) s. 364.

Lindeberg, S. *Maten och folksjukdomarna* (Lund:Studentlitteratur, 2003) s. 280.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna

Övrig kurslitteratur fastställs under hösten 2004.