

## **FOLKHÄLSA III, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG**

**PUBLIC HEALTH III, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30  
CREDITS**

### **Basdata**

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Hälso pedagogprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2011-06-09.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden  
2011-06-16.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2011/2012.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Särskild behörighet**

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 hp, vid GIH. Dessutom skall studenten ha genomgått med godkänt resultat kursen Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp, och minst 15 hp med godkänt resultat från kursen Folkhälsa II, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp.

För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ä. Dessutom skall studenten ha genomgått med godkänt resultat kursen Folkhälsovetenskap I, inriktning fysisk aktivitet, 1-30 hp, och minst 15 hp med godkänt resultat från kursen Folkhälsovetenskap II, inriktning fysisk aktivitet, 31-60 hp, eller motsvarande.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa på fördjupade kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer och kostinformation,
- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagningsmetoder och måltider för människor med olika behov t ex barn, fysiskt aktiva och äldre,
- förstå det pedagogiska ledarskapet i relation till vuxnas lärande samt ha en fördjupad bild av styrkor och svagheter i det egna ledarskapet,
- ha förståelse för hur grupper bildas och utvecklas,
- ha en större medvetenhet kring hälso pedagogens roll som handledare, pedagog och utbildare, projektledare och strateg,
- vara medveten om den konsultativa processen,

- ha genomfört ett projekt i samverkan med det omgivande samhället och visat goda färdigheter i projektledning,
- ha grundläggande kunskaper om företagshälsovårdens organisation,
- kunna tillämpa ett promotivt förhållningssätt samt kunna värdera behov och kompetens inom hälsopromotion,
- ha utvecklat färdigheter och förmågor vid upphandling av tjänster samt kunna värdera hälsoekonomiska beräkningar.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur, 7,5 hp

*Part 1 - Nutrition, diet and food culture, 7.5 higher education credits*

- 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.

Moment 2 – Organisationsteorier och vuxnas lärande 7,5hp

*Part 2 - Organization theory and learning processes in adults, 7.5 higher education credits*

- arbetsformer och organisationspsykologi,
- den konsultativa processen,
- det lärande ledarskapet,
- personlig utveckling och kompetens,
- organisationsutveckling.

Moment 3 – Entreprenörskap och folkhälsa , 7,5hp

*Part 3 - Entrepreneurship and public health, 7.5 higher education credits*

- hälsopromotion som strategi,
- ledarskapsprofiler,
- företagshälsovårdens folkhälsoinriktning,
- principer vid offert och upphandling av tjänster,
- hälsoekonomi och marknad, kostnadsanalyser.

Moment 4 – Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv, 7,5 hp

*Part 4 - Project studies in a public health perspective, 7.5 higher education credits*

- projektledarrollen,
- konsultativt förhållningssätt,
- projektplanering och projektrapportering,
- strategier vid samverkan,
- uppdragsbeskrivningar.

## Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteratur- och temaseminarier, intervjuer, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten med projektledarskap (verksamhetsförlagd utbildning, VFU). Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida.

## Progression

Under momentet *Näringslära, kost och matkultur* sker en ämnesprogression genom att studenten tillämpar kunskaper i fysiologi och tillämpad fysiologi, som erhöles under de två första studieåren, för att nu tillägna sig en ökad förståelse för nutritionens betydelse i relation till idrott, hälsa och välbefinnande. Även i kurserna *Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet I och II*, givna läsåret innan, har inkluderat teoretiska och praktiska undervisningsmoment om ätstörningar, övervikt och andra folksjukdomar samt hälsoundersökningar, bl.a. om kost. Vidare kunskaper ges nu om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer, livsmedelskemi samt näringsbehov för individer med speciella behov. Under momentets gång sker även en fördjupning i ämnet genom att studenten får självständigt analysera och bedöma vetenskaplig litteratur.

Under momentet *Organisationsteorier och vuxnas lärande* utvecklas professionsprogressionen genom att den egna ledaridentiteten stärks och förståelsen för förändringsledarskapet på både individ-, grupp- och organisationsnivå fördjupas. Momenten *Entreprenörskap och folkhälsa* samt *Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv*, utgör direkta fördjupningar med både teoretiska och praktiska tillämpningar av kunskaper erhållna under de beteende- och samhällsvetenskapliga kursmomenten i *Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet*. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta integreras i undervisningen.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur, 7,5 hp

- skriftlig examination.

Moment 2 – Organisationsteorier och vuxnas lärande, 7,5 hp

- individuell inlämningsuppgift,
- seminarium.

Moment 3 – Entreprenörskap och folkhälsa, 7,5 hp

- offertskrivning,
- seminarium.

Moment 4 – Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv, 7,5 hp

- seminarium,
- lärdokumentation med loggbok.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när momentet ges vid nästa tillfälle.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Utvärdering

Efter avslutad moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

## Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden, och programkommittén för Hälso pedagogprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

### *Moment 1 – Näringslära, kost och matkultur 7,5 hp*

Obligatorisk:

Abrahamsson, L, m.fl. *Näringslära för högskolan*. (Stockholm: Liber, 2006), 445 s.

Williams, M.H. *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. 8th edition. (New York: McGraw Hill, 2006), 100 s.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

### **Moment 2 - Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv**

Obligatorisk:

Kylén J-A, Burell K. *Metoder för undersökande arbete Sju-stegsmodellen*. (Bonnier utbildning AB, 2003), 207 s

### **Moment 3 - Arbetsformer och ledarskap för vuxnas lärande**

Obligatorisk:

Ahrenfelt, B. *Förändring som tillstånd*. (Lund: Studentlitteratur, 2003), 338 s.

Granberg, O. & Ohlsson, J. *Från lärandets loopar till lärande organisationer*. (Studentlitteratur, 2004), 148 s.

Hagberg, B. & Rennemark, M. *Den åldrande människans psykologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2004), 126 s.

Artiklar i samband med föreläsningarna återfinns på fronter.

**Moment 4 - Entreprenörskap och folkhälsa**

Obligatorisk:

Litteratur, artiklar och annan dokumentation väljs i samråd med momentansvarig motsvarande ca 500 s.

: