

## **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.

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

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2004-06-02.

Forsknings- och utbildningsnämnden har fastställt kursplanen 2004-06-09 och efter revidering 2006-03-27.

### **SYFTE/MÅL**

Syftet med kursen är att studenten ska

- få kunskaper om kroppens ämnesomsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer, kostinformation, val av 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
- ge 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 i 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**
  - Näringsämnenas 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 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 GIH. Dessutom krävs att studenten har, med godkänt resultat, genomgått Folkhälsovetenskap A, inriktning mot fysisk aktivitet, 1-20p, samt 15p Folkhälsovetenskap B, inriktning fysisk aktivitet. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/aä. Som särskild behörighet krävs 20p i humanbiologi eller motsvarande.

### **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 fr o m läsåret 2005/2006.

### **KURSLITTERATUR**

#### **Näringslära, kost och matkultur**

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

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

### **Projektstudier**

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

### **Arbetsformer och ledarskap, 5 p**

Ahrenfelt, B. Förändring som tillstånd. (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. (Studentlitteratur, 2004), 126 s.

Utdelade artiklar i samband med föreläsningarna.

### **Marknadsföring och entreprenörskap, 5 p**

Litteratur, artiklar och annan dokumentation utväljs i samråd med studenterna.