

## **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 Hälsovetenskapprogrammet 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 och senare reviderad  
2013-04-03

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2013/2014.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Särskild behörighet**

Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskapprogrammet, 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/ää. 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:

- förstå på en grundläggande nivå vad en organisation är och hur organisationsstrukturer kan påverka de anställda
- ha grundläggande kunskaper om vuxnas lärande och motivationsprocesser
- ha grundläggande kunskaper om hur grupper bildas och utvecklas inom organisationskontexten
- kunna tillämpa kursens teoretiska kunskap i det egna ledarskapet såväl som kunna resonera om styrkor och svagheter i det egna ledarskapet
  
- 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,
- 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,
- ha en större medvetenhet kring hälsovetenskapens 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,

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

#### **Moment 1 – Organisationsteorier och vuxnas lärande 7,5hp**

*Part 1 - Organization theory and learning processes in adults, 7.5 higher education credits*

- organisationsstrukturer och grundläggande organisationsteorier,
- arbetsmiljö och friska medarbetare,
- grupper och gruppdynamik,
- vuxnas lärande kring hälsa,
- motivation och motivationsprocesser,
- teorier inom ledarskap och påverkan för organisationen.

#### **Moment 2 – Näringslära, kost och matkultur, 7,5 hp**

*Part 2 - Nutrition, diet and food culture, 7.5 higher education credits*

- 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.

#### **Moment 3 – Entreprenörskap och folkhälsa , 7,5hp**

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

- hälsopromotion som strategi med inriktning fysisk aktivitet,
- 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 *Organisationsteorier och vuxnas lärande* utvecklas professionsprogressionen genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas om organisationer och viktiga delar inom organisationskontexten (lärandet, grupper och gruppdynamik, motivation och ledarskap). Genom kursen ska studenten reflektera över sitt eget förhållningssätt kring detta samt att den egna ledaridentiteten ska stärkas. 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. 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. Inom dessa två sistnämnda moment ligger också en fem veckor lång verksamhetsförlagd utbildning, VFU.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro förekommer på litteraturseminarier i samtliga moment. VFU är obligatorisk.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

#### Moment 1 – Organisationsteorier och vuxnas lärande, 7,5 hp

- individuell inlämningsuppgift,
- presentationsuppgift,
- seminarium.

**Moment 2 – Näringslära, kost och matkultur, 7,5 hp**

- skriftlig examination.

**Moment 3 – Entreprenörskap och folkhälsa, 7,5 hp**

- skriftlig reflektionsuppgift,
- seminarium.

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

- seminarium,
- lärdokumentation med loggbok (VFU).

## Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vidseparata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/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 betygs kriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Utvärdering

Efter avslutat 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 – Organisationsteorier och vuxnas lärande, 7,5 hp**

Obligatorisk:

West, M. (2012). *Effective Teamwork- Practical Lessons from Organizational Research*. London: Wiley-Blackwell, 250s.

Northouse, P.G. (2009). *Leadership- Theory and Practice* London: Sage Publications, 300s  
Vetenskapliga artiklar, 60s.

### **Moment 2 – Näringslära, kost och matkultur 7,5 hp**

Obligatorisk:

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

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

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

### **Moment 3 - Entreprenörskap och folkhälsa, 7,5 hp**

Obligatorisk:

*Vetenskapliga artiklar (varje student läser två av följande men får ta del av samtliga i gruppdiskussioner):*

Dewe, P. & Driscoll, M. (2001). Stress management interventions: what do managers really do? *Personnel Review*, 31, 143-165.

Kelloway, E. K., & Day, A. L. (2005). Building healthy workplaces: What we know so far. *Canadian Journal of Behavioural Sciences*, 37, 223–235.

Morris, M.L., Thompson J., Heather H., McMillan, S. (2011). Human Resource Executives' Perceptions and Measurement of the Strategic Impact of Work/Life Initiatives. *Human Resource Management Quarterly*, 22,3

Lee, C.H. & Bruvold, N.T. (2003). Creating value for employees: Investment in employee development. *International Journal of Human Resource Management*, 14, 981-1000.

Lang, J. Ochsmann, E. Kraus, T., Lang, J.W.B. (2012). Psychosocial work stressors as antecedents of musculoskeletal problems: A systematic review and meta-analysis of stability-adjusted longitudinal studies. *Social Science and Medicine*, 75, 1163-1174.

Orly, S., Rivka, B., Rivka, E., Dorit, S-E. (2012). Are cognitive-behavioral interventions effective in reducing occupational stress among nurses? *Applied Nursing Research*, 25, 152-157.

Grawitch, M. J., Gottschalk, M., & Munz, D. C. (2006). The path to a healthy workplace: A critical review linking healthy workplace practices, employee well-being, and organizational improvements. *Consulting Psychology Journal*, 58, 129-147.

Ekenvall, Lena, et al. (2005). *Utvärdering av SASSAM som metod för bedömning av arbetsförmåga och rehabiliteringsbehov i svensk företagshälsovård*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.

### **Moment 4 - Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv, 7,5 hp**

Obligatorisk:

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