

FOLKHÄLSA III, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

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

Basdata

Kursen 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 och senare reviderad 2013-04-03 och 2014-06-18, samt i Kursplaneutskottet 2015-05-29 och 2016-04-28.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2016/2017.

Förkunskapskrav och urval

Särskild behörighet

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 hp, vid GIH. Dessutom skall studenten ha genomgått med godkänt resultat på momentet: stress och psykosocial miljö (7,5 hp) i kursen Folkhälsa II, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- kunna redogöra för grundläggande begrepp och teorier inom arbets- och organisationspsykologi, såsom motivations-psykologi, grupp-psykologi och organisationsteori,
- visa förståelse för arbetsplatsen som hälsofrämjande arena,
- visa förmåga att identifiera källor till ohälsa på arbetsplatser samt kunna genomföra hälsopromotiva förändringsprocesser hos individer, arbetsgrupper och organisationer,
- grundläggande kunskaper om hälso- och sjukvårdens organisation.

- visa på fördjupade kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer och kostinformation, samt kritiskt granska olika dieters vetenskapliga grund,
- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagningsmetoder och måltider för människor med olika behov t ex barn, fysiskt aktiva och äldre,

- kunna redogöra för grundläggande begrepp och teorier för ledarskap, samt kritiskt kunna analysera och värdera olika perspektiv på ledarskap,
- visa förmåga att analysera hur ledarskapet påverkar organisationen, arbetsgrupper och enskilda individer,
- kunna applicera den teoretiska kunskapen på praktiska erfarenheter genom att formulera en projektplan för eget ledarskap,
- ha en medvetenhet kring, och förmåga att förmedla, hälso pedagogens roll som projektledare, pedagog och strateg.
- ha genomfört ett projekt i samverkan med det omgivande samhället som metodiskt utvecklats från idé till prototyp och visat goda färdigheter i innovation, projektledning och ett konsultativt förhållningssätt.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Arbets- och organisationspsykologi I, 7,5hp

Part 1 - Organization theory and learning processes in adults I, 7.5 credits

- organisationsstrukturer och grundläggande organisationsteorier,
- arbetsplatsen som hälsofrämjande arena,
- grupp-psykologi,
- motivationspsykologi,

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

Part 2 - Nutrition, diet and food culture, 7.5 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,
- matvanor, måltidsordning och måltidssammansättning samt ätstörningar,
- livsmedelskunskap, t ex näringsförluster vid tillagning, antinutritionella ämnen, livsmedelsmärkning,
- allmän mikrobiologi, t ex bakterier i maten och hantering av livsmedel.

Moment 3 – Arbets- och organisationspsykologi II, 7,5hp

Part 3 - Organization theory and learning processes in adults II, 7.5 credits

- teorier inom ledarskap,
- ledarskap och dess påverkan på organisationen, arbetsgrupper och enskilda individer,
- praktisk tillämpning av ledarskap på egen ledarroll.

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

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

- konsultativt förhållningssätt
- innovationsmetodik
- projektplanering och genomförande
- strategier vid samverkan

- kommunikation och återkoppling till uppdragsgivare.

Arbetsätt

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

Progression

Under momentet *Arbets- och organisationspsykologi I* utvecklas professionsprogressionen genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas inom arbets- och organisationspsykologi, såsom grupp-psykologi, motivationspsykologi, organisationsteori samt kunskap i praktisk tillämpning av hälsopromotivt arbete. Under momentet *Näringslära, kost och matkultur* sker en ämnesprogression genom att studenten tillämpar kunskaper i fysiologi och tillämplad 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 självständigt får analysera och bedöma vetenskaplig litteratur. I momentet *Arbets- och organisationspsykologi II* får studenten vetenskapligt förankrad teoretisk kunskap om ledarskap samt praktisk tillämpning av ledarskap genom att reflektera kring sin i egen ledarroll. Momentet *Projektstudier med ett folkhälso-perspektiv*, utgör direkta fördjupningar med både teoretiska och praktiska tillämpningar av kunskaper erhållna under de beteende- och samhällsvetenskapliga kursmomenten i Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet. Studenten får här möjlighet att praktisera sin roll som hälsovetenskaplig samverkan med hälso- och sjukvården. Under detta moment får studenterna också möjlighet att tillämpa innovationsprocessens olika delar genom att redogöra för och visa exempel på hur en idé praktiskt utvecklats från idé till praktiskt arbete och resultat. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggöres den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta integreras i undervisningen. Inom detta moment ligger en fem veckor lång verksamhetsförlagd utbildning, VFU.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro förekommer på litteraturseminarier i samtliga moment. VFU är obligatorisk. Friskvårdslösning är obligatorisk och består av genomförande av motiverande samtal med FaR-person och skriftlig reflektion av detta, flera uppföljande motiverande samtal och en skriftlig återkoppling till FaR förskrivare.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Arbets- och organisationspsykologi I, 7,5hp

Part 1 - Organization theory and learning processes in adults I, 7.5 credits

- skriftlig hemtentamen.

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

Part 2 - Nutrition, diet and food culture, 7.5 credits

- skriftlig examination.

Moment 3 – Arbets- och organisationspsykologi II, 7,5hp

Part 3 - Organization theory and learning processes in adults II, 7.5credits

- skriftlig reflektion inklusive projektplan för eget ledarskap.

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

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

- skriftlig hemtentamen inkluderande affärsplan för projektet,
- lärdokumentation med loggbok (VFU).

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. 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 betygskriterier 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, programråd med utbildningsledare för hälsovetenskapprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Arbets- och organisationspsykologi I, 7,5 hp

Obligatorisk:

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. (2012). *Arbets- och Organisationspsykologi – individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & kultur, 464 s.

Winroth, J., Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 288 s.

Artiklar och kompendier i anslutning till föreläsningar och seminarier.

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

Obligatorisk:

Abrahamsson, L, et al. (2013). *Näringslära för högskolan*. Stockholm Liber, 445 s.

Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2014). *Idrottsnutrition: För bättre prestation*, 2. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker, 510 s.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Moment 3 - Arbets- och organisationspsykologi II, 7,5 hp

Obligatorisk:

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. (2012). *Arbets- och Organisationspsykologi – individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & kultur, 464 s.

Sveningsson, S. & Alvesson, M. (2010). *Ledarskap*. Stockholm: Liber, 128 s.

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.