

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 Kursplaneutskottet
2016-10-27.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2016-11-15.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2017/18

Förkunskapskrav och urval

Särskild behörighet

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 hp, vid GIH. Dessutom skall studenten ha genomgått med godkänt resultat minst 27,5 hp från kurserna Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp (följande moment: beteendeförändring, 7,5 hp och skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp) samt Folkhälsa II, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp, (följande moment: samhällsmedicin, 7,5 hp och stress och psykosocial miljö, 5 hp).

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- tillämpa grundläggande principer vid motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och andra levnadsvanor
- visa fördjupade kunskaper om metoden FaR och tillämpa de olika beståndsdelarna,
- visa förmåga att individanpassa fysisk aktivitet, matvanor och andra levnadsvanor utifrån olika individers förutsättningar,
- kunna redogöra för grundläggande kunskaper om hälso- och sjukvårdens organisation och andra nyckelaktörer i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet,

- kunna redogöra för grundläggande begrepp och teorier inom arbets- och organisationspsykologi,
- visa förståelse för arbetsplatsen som hälsofrämjande arena,
- visa förmåga att identifiera källor till ohälsa på arbetsplatser,

- kunna genomföra hälsopromotiva förändringsprocesser hos individer, arbetsgrupper och organisationer,
- kunna utföra grundläggande hälsoekonomiska beräkningar,
- kunna redogöra för grundläggande begrepp och teorier för ledarskap,
- 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,
- kunna genomföra ett projekt i samverkan med aktörer i det omgivande samhället,
- kunna tillämpa projektledning, kommunikation och återkoppling till uppdragsgivare.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 Individanpassad rådgivning kring levnadsvanor, 7,5 hp

Part 1 - Individualized life style counselling, 7.5 credits

- motiverande samtal,
- fysisk aktivitet på recept (FaR),
- levnadsvanor (fysisk aktivitet, stillasittande, matvanor, alkohol, tobak),
- friskvårdslots,
- hälso- och sjukvårdens organisation.

Moment 2 – Arbets- och organisationspsykologi, 7,5 hp

Part 2 – Work- and organizational psychology, 7.5 credits

- organisationsstrukturer och grundläggande organisationsteorier,
- arbetsplatsen som hälsofrämjande arena,
- gruppsykologi,
- motivationspsykologi,
- hälsoekonomi.

Moment 3 – Ledarskap, 7,5 hp

Part 3 - Leadership, 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,
- projektplanering och genomförande,
- strategier vid samverkan,
- kommunikation och återkoppling till uppdragsgivare.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, case, 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

Momentet *Individanpassad rådgivning kring levnadsvanor* bygger på tidigare inhämtad kunskap kring fysisk aktivitet och hälsa samt näringslära och matvanor samt beteendeförändring, vilket tillämpas i detta moment genom case och individanpassad friskvårdslötsning med personer som fått FaR inom hälso- och sjukvården. Under momentet *Arbets- och organisationspsykologi* utvecklas professionsprogressionen genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas inom arbets- och organisationspsykologi, såsom grupppsykologi, motivationspsykologi, organisationsteori samt kunskap i praktisk tillämpning av hälsopromotivt arbete. I momentet *Ledarskap* 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 folkhälsoperspektiv*, utgör direkta fördjupningar med både teoretiska och praktiska tillämpningar av kunskaper erhållna under de beteende- och samhällsvetenskapliga kursmomenten i Folkhälsa I och II, inriktning fysisk aktivitet. Studenten får här möjlighet att praktisera sin roll som hälsovetare i 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 tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta integreras i undervisningen. Inom detta moment ligger verksamhetsförlagd utbildning, VFU.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro förekommer på litteraturseminarier i samtliga moment. VFU är obligatorisk. Friskvårdslötsning 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 Individanpassad rådgivning kring levnadsvanor, 7,5hp

Part 1 - Individualized life style counselling, 7.5 credits

- skriftlig hemtentamen.

Moment 2 – Arbets- och organisationspsykologi, 7,5hp

Part 2 - Work- and organizational psychology, 7.5 credits

- skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 3 – Ledarskap, 7,5hp

Part 3 - Leadership, 7.5 credits

- 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 inlämningsuppgift,
- lärdokumentation med loggbok.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. 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 ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. 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, programråd med utbildningsledare för hälso pedagogprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 Individanpassad rådgivning kring levnadsvanor, 7,5hp

Obligatorisk:

Kallings, L. (red) (2011). FaR® -individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut (R 2011:30) 349 s. (valda delar ca 150 s) (www.folkhalsomyndigheten.se)

SBU (2007) *Metoder för att främja fysisk aktivitet: en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). 296 s. Sammanfattning och valda sidor. www.sbu.se

Socialstyrelsen (2011) *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Stöd för styrning och ledning*. 126 s. Valda sidor. www.sos.se

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2008) FYSS 2008 - *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport nr 2008:4, Statens folkhälsoinstitut. 613 s. Valda sidor. www.fyss.se Obs! Det läggs successivt ut uppdaterade kapitel i FYSS 2015 på <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/>

Fabring, C-Å (2010). *Handbok i motiverande samtal*. Stockholm: Natur och kultur, s 64-137.

Ett urval av vetenskapliga artiklar och kompendier, ca 200 s.

Moment 2 – Arbets- och organisationspsykologi, 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.

Ett urval av vetenskapliga artiklar och kompendier, ca 200 s.

Moment 3 - Ledarskap, 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.

Svenningsson, 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.

Projektspecifik litteratur omfattande ca 200 s.