

FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

**PUBLIC HEALTH I, DIRECT TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30
HIGHER EDUCATION CREDITS**

Basdata

Kursen ingår i inriktningsstudierna som ett andra inriktningsämne och är en valbar kurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2009-04-30.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2009-06-10.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2009/2010.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet vid GIH med inriktning för verksamhet i grundskolans senare år och gymnasieskolan 270-330 högskolepoäng.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- visa på grundläggande kunskaper om epidemiologiska begrepp, teorier och vanliga studiedesigner, beräkningsformer för mått på förekomst och insjuknande; begrepp och teoretiska förklaringsmodeller med inriktning på folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor samt ha fördjupade kunskaper i datainsamling, analys och tolkning av epidemiologiska data ur ett befolkningsperspektiv,
- kunna värdera begreppen folkhälsovetenskap och folkhälsa och dess betydelse för olika samhällsgrupper på befolkningsnivå; ha förståelse för livsstil och bestämningsfaktorer samt till människans villkor i samhället utifrån individ-, grupp-, och samhällsnivå; kunna analysera och kritiskt värdera de olika metoder staten använt under 1900-talet för att påverka befolkningens hälsa,
- visa på grundläggande kunskaper i att utveckla och utarbeta strategier för olika arenor vid promotivt folkhälsoarbete, kunna analysera hälsorelaterade styrdokument, teorier och modeller vid förändringsprocesser och vid livsstilsförändringar för individ, grupp och organisation; ha utvecklat färdigheter i praktiskt folkhälsoarbete och förändringsarbete för olika grupper och organisationer; samt visa goda färdigheter avseende samtalsstrategier vid livsstilsförändringar,
- ha förmåga att didaktiskt kunna tillämpa IKT (informations- och kommunikationsteknologi) i folkhälsoarbetet och förstå begreppen integritet och sekretess i en digital kultur; samt visa på initierade kunskaper och färdigheter om fysisk aktivitet i sjukdomsförebyggande och sjukdomsbehandlande syfte (FYSS), patientintervjuer och

- erfarenhet av kontakter med hälso- och sjukvården samt folkhälsoplanerare inom kommuner,
- praktiskt kunna utföra klassisk massagebehandling som metod för muskulär och mental avslappning; kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus genom fysiologiska, och pedagogiska mätmetoder; kunna utföra relevanta tester för att beräkna aerob kapacitet, rörlighet, styrka och balans; känna till säkerhetsaspekter vid olika tester; visa på en påbörjad utveckling av ett professionellt förhållningssätt för att kunna möta etiskt svåra frågor i arbetet med att påverka människors hälsa;
 - planera, genomföra och utvärdera undervisning om folkhälsorelaterade ämnen på gymnasieskolan eller grundskolans senare år och ha utvecklat kunskaper om skolan som aktör i det praktiska folkhälsoarbetet.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv, 7,5 hp

Part 1 - Public health work from a population perspective, 7.5 higher education credits

- epidemiologi, grundläggande begrepp och studiedesign,
- begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument,
- fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – en hälsosam grund,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 2 – Folkhälsa och beteendeprocesser, 7,5 hp

Part 2 - Public health and behavior processes, 7.5 higher education credits

- epidemiologi, grundläggande statistik,
- förändringsprocesser, livsstilförändringar och förändringsledarskapets grunder,
- samtals- och etableringsstrategier, handledningsformer och projektledarrollen,
- motivationsteorier, organisationsmodeller och organisationsteorier,
- fysisk aktivitet med didaktisk inriktning ur ett individ- och grupperspektiv,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 3 – Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv, 7,5 hp

Part 3 - Health and life style from a public perspective, 7.5 higher education credits

- epidemiologi, datainsamlingsmetodik,
- hälsa och livsstil i relation till klass-, kön- och etnicitet, hälsa och politik ur ett historiskt perspektiv,
- etik i arbete med människor,
- fysisk aktivitet på recept/FYSS,
- policydokument och folkhälsoprogram,
- fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – massage och rörlighet,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5 hp

Part 4 - Health tests, directed towards physical activity, 7.5 higher education credits

- epidemiologi, grundläggande vetenskapsteori,
- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att bestämma: aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka, balans, hjärtfrekvens, blodtryck och stegfrekvens,
- testers validitet och reliabilitet,
- skattningsskalor och frågeformulär vid hälsotester,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – styrka och kondition,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, intervjuer, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten med projektledarskap. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida.

Den verksamhetsförlagda utbildningen är förlagd till en VFU-skola i ett partnerområde. Närvaro under all verksamhetsförlagd utbildning är obligatorisk. Under den verksamhetsförlagda utbildningen har studenten rätt till handledning av utbildad lärare för undervisning i hälsorelaterat ämne. Motsvarande 1,5 hp består av vfu med frekventa observationsstudier och aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik och styrketräning.

Progression

Kursen är den första inom inriktningsstudierna i *Folkhälsa inriktning fysisk aktivitet* som studenten möter och flera av momenten är därför av grundläggande och orienterande karaktär.

Den vetenskapliga progressionen sker genom att delar av kursen bygger på vetenskapliga studier och tidigare kurser inom det allmänna utbildningsområdet och huvudämnet idrott didaktisk inriktning. Inom studierna läggs en grund inom folkhälsa med fokus på såväl individ-, grupp- som samhällsnivå vilket kopplas till vetenskapliga artiklar.

Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en tydlig inriktning mot hälsodidaktik, folkhälsa och folkhälsoarbete i stort samt undervisning i relevanta skolformer. Ämnesprogressionen tar sin utgångspunkt i studier, föreläsningar och litteratur inom folkhälsa med fokus på ämnesteorier och tillämpning inom området.

Kursen utgör en grund för vidare studier inom inriktningsstudierna *Folkhälsa inriktning fysisk aktivitet*.

Examination

Kurskrav

Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro under den verksamhetsförlagda undervisningen är ett kurskrav. Studentens aktiva deltagande i undervisningen är krav vid laborativa moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- inlämningsuppgifter,
- seminarier,
- dokumentation med probleminriktade reflektioner.

Moment 2 – Folkhälsa och beteendeprocesser 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- inlämningsuppgifter,
- seminarier,
- dokumentation med probleminriktade reflektioner.

Moment 3 – Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- litteraturseminarium,
- muntliga och skriftliga redovisningar,
- praktisk massageexamination.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination,
- muntliga och skriftliga redovisningar.

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 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 ansvariga 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 få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Övrigt

Kursen ges även som fristående kurs.

För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottlärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ää. Som särskild behörighet krävs minst 15 hp i humanbiologi eller motsvarande.

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes 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.

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 Lärarutbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 - Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv 7,5hp

Obligatorisk:

Andersson, I., *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 34-55 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Axelsson, R. & Axelson, S. B., (red), *Folkhälsa i samverkan – mellan professioner, organisationer och samhällssektorer*, (Lund: Studentlitteratur, 2007), 432 s.

Hansson, A., *Hälsopromotion i arbetslivet*, (Lund: Studentlitteratur 2004), 296 s.

Hultgren, S., *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, (Uppsala: Kunskapsföretaget, 2008), s. 5-62.

Medin, J. & Alexandersson, K., *Hälsa och hälsofrämjande*, (Lund: Studentlitteratur, 2000), 180 s.

Rollnick, S. Miller, W. Butler C., *Motivational Interviewing in Health Care*, (New York: Guilford Press, 2008) s. 1–30, 157–180.

Moment 2 - Folkhälsa och beteendeprocesser 7,5hp

Ahrenfelt, B., *Förändring som tillstånd*, (Lund: Studentlitteratur, 2001), 279 s.

Andersson, I., *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 88-107 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Elvin-Novak, Y., & Thomsson, H., ”Arbete och hälsa”, i *Att göra kön*, (Stockholm: Bonniers förlag, 2002), 39 s.

Hultgren, S., *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, (Uppsala: Kunskapsföretaget, 2008) s. 63-161.

Orth-Gomér, K. & Perski, A., *Preventiv medicin i teori och praktik - metodbok i folkhälsovetenskap*, (Lund: Studentlitteratur, 1999), 294 s.

Rollnick, S., Miller, W., Butler C., *Motivational Interviewing in Health Care*, (New York: Guilford Press, 2008), s. 33–156.

Svedberg, L., *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*, (Lund: Studentlitteratur. Tredje upplagan, 2003), s. 251-362.

Valbar litteratur efter godkännande av examinator (utifrån ett antal sökbegrepp t.ex. Hälsöfrämjande ledarskap, hälsa och genus, förändringskompetens och hälsoarbete). Antal sidor: min ca 200, max ca 400.

Fördjupningsexempel utifrån utdelade vetenskapliga artiklar.

Moment 3 - Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv

Ahlbom, A., *Grunderna i epidemiolog*, (Lund: Studentlitteratur, 2006), s. 21-33.

Andersson, I., *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 15-40.

Collste, G., *Inledning till etiken*, andra uppl. (Lund: Studentlitteratur, 2002), 113 s.

Faskunger, J., Leijon, M., Ståhle, A., Lamming, P., *Fysisk aktivitet på recept (FaR) – en vägledning för implementering*, (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2007), 42 s.

Folkhälsorapport 2009, (Stockholm: Socialstyrelsen, 2009) 450 s. (urval, ca 150 s).

FYSS – Fysisk aktivitet på recept, (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss) (valda delar)

Johannisson, K., *Folkhälsa. Det svenska projektet från 1900 till 2.a världskriget*, (Uppsala: Lychnos, 1991), 55 s.

Kallings, L.V., & Leijon, M., *Erfarenheter av fysisk aktivitet på recept – FaR.*, (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2003:53), 99 s. (valda delar, ca 40 s).

Orsini, N., Bellocco, R., Bottai, M., Pagano, M., Wolk, A., “Age and temporal trends of total physical activity among Swedish women”, *Med Sci Sports Exerc.* 2006: 38(2), pp. 240-245.

Ortega, FB., Ruiz, JR., Hurtig-Wennlöf, A., Vicente-Rodriguez, G., Rizzo, NS., Castillo, MJ., Sjöström, M., “Cardiovascular fitness modifies the associations between physical activity and abdominal adiposity in children and adolescents”, The European Youth Heart Study. *Br J Sports Med.* 2008 May 7.

Palmbald, E. & Eriksson, B.E., *Kropp och politik. Hälsouppllysning som samhällspegel*, (Stockholm: Carlssons Bokförlag, 1995), 160 s.

Socialdepartementet. *Hälsa på lika villkor – andra steget mot nationella folkhälsomål*, (SOU 1999:137), 620 s. (valda delar, ca 150 s).

Socialdepartementet. *Genusperspektiv i nationella strategin för folkhälsan*, (SOU 1999:137), s. 475-502.

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturöversikt*, (SBU 2006:181), 296 s. (valda delar sammanfattning 26 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 200 sidor.)

Moment 4 - Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet

Adams, G. M., *Exercise laboratory manual*, (Dubuque, Iowa: McGraw Hill, 2001 4 ed), 378 s.

Andersson, I., *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 57–71 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Trolle-Lagerros, Y., Mucci, L.A., Kumle, M., Braaten, T., Weiderpass, E., Hsieh, C.C., Sandin, S., Laggiou, P., Trichopoulos, D., Lund, E., Adami, H.O., “Physical activity as a determinant of mortality in women”, *Epidemiology*, 2005 Nov;16,(6), pp. 780-785.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna (200 s).