

FOLKHÄLSA II, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

PUBLIC HEALTH SCIENCE II, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en inriktningskurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2009-10-23.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2009-11-04 och senare reviderad 2010-11-10.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2011.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet vid GIH med inriktning för verksamhet i grundskolans senare år och gymnasieskolan 270-330 högskolepoäng. Studenten skall med godkänt resultat genomgått minst 15 hp från kursen Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp eller motsvarande.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- kunna utforma och leda träningspass anpassat för äldre deltagare och de som är lägre fysiskt aktiva inklusive barn med övervikt; kunna redogöra för de åldersrelaterade förändringar som påverkar träningsbarhet, prestationsförmåga och skaderisk hos äldre, samt tillämpa dessa kunskaper vid utformning av träningspass,
- praktiskt kunna utföra klassisk massagebehandling som metod för muskulär och mental avslappning,
- kunna redogöra för och jämföra hälsoekonomins grunder på såväl samhällsnivå som för företag; identifiera förhållanden mellan individens hälsa, verksamhetens framgång och samhällets nytta, samt kunna orientera sig om hälsoarbete på arbetsplatser, rehabiliteringens ekonomi samt ekonomiskt värde av fysisk aktivitet,
- kunna utföra preventiva och promotiva åtgärder, identifiera förekomst av olika folksjukdomar, missbruk, akuta skador/sjukdomar och överbelastningsskador, inklusive FYSS, dvs fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, samt FaR, dvs fysisk aktivitet på recept,
- kunna förklara stressbegreppet på molekylär, individuell, organisations- och samhällsnivå ur ett köns- och åldersperspektiv, kunna beskriva och tillämpa olika

- metoder för att hantera stress, s.k. Coping, samt kunna reflektera kring stress och psykosocial miljö,
- kunna relatera till samband mellan hälsa, miljö och fysisk aktivitet samt hälsopedagogik med inriktning på konkretisering mellan kopplingen fysisk aktivitet och hälsa med hjälp av tillämpade fysiologiska metoder,
 - kunna analysera faktorer som styr rörelse och hälsa i ett perspektiv av hållbar utveckling samt hur hälsa och miljö relaterar till fysiskt aktiv transport mellan hem och skola/arbetsplats,
 - kunna skapa, genomföra och reflektera kring projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer inom arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- och sjukvård.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Hälsofrämjande fysisk aktivitet 7,5 hp

Part 1 - Health enhancing physical activity 7.5 higher education credits

- fysisk aktivitet med didaktisk inriktning mot äldre deltagare och de som är lägre fysiskt aktiva inklusive barn med övervikt
- massage,
- fysiska aktiviteter för äldre och de som är lägre fysiskt aktiva, genom val av en av två valbara inriktningar.

Moment 2 - Samhällsmedicin och hälsoekonomi 7,5 hp

Part 2 - Public health medicine and health economy 7.5 higher education credits

- diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, psykiska sjukdomar och besvär, ANT (alkohol, narkotika och tobak) samt missbruk av anabola steroider, ätstörningar/övervikt, träning under graviditet, allergi/astma, osteoporos, akutsjukvård,
- fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS), fysisk aktivitet på recept (FaR),
- elementär företags- och samhällsekonomi samt folkhälsoekonomins grunder,
- hushållning inom hälsoområdet och hälsans roll i organisationer,
- ekonomiska aspekter på hälsomätningar,
- personalekonomisk kalkylering och lönsam friskvård på arbetsplatsen.

Moment 3 - Stress och psykosocial miljö 7,5 hp

Part 3 - Stress and psychosocial environment 7.5 higher education credits

- stress ur ett psykofysiologiskt perspektiv på individ-, organisations- och samhällsnivå samt ur ett genusperspektiv,
- personlighetspsykologiska riskfaktorer, återhämtning och sömn,
- stress och psykosociala förhållanden ur ett KBT-perspektiv,
- psykisk ohälsa, stress och utbrändhet, psykiska sjukdomar och besvär, psykosomatik och stress ur ett kulturellt perspektiv,
- metoder för stresshantering exempelvis avspänningsträning.

Moment 4 – Arbetsmedicin, hälsa och miljö 7,5 hp

Part 4 - Sports- and occupational medicine 7.5 higher education credits

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten: reumatiska sjukdomar, artros och andra överbelastningsskador, akuta skador,
- massage, tejpning, smärta, inflammation, dopning,
- tillämpad ergonomi med inriktning på undervisningsmetodik inom rygghälsa,
- rehabiliteringsprogram för specifika skador, FYSS/FaR,

- fysisk aktivitet, hälsa och miljö i ett individ-, grupp- och befolkningsperspektiv samt i relation till hållbar utveckling,
- hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar vid förflyttning mellan hem och skola/arbetsplats,
- tillämpade fysiologiska metoder för att främja livsstilsförändringar.

I det under terminen fortlöpande hälsoprojektet fokuseras arbetet kring levnadsvanor, fr. a. fysisk aktivitet, men även kost, rökning och alkohol, bl. a. med målsättningen att belysa positiva beteendeförändringar av betydelse för hälsan på såväl individ-, grupp- och samhällsnivå

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, studiebesök, handledning, författande av PM och projektarbeten. Inom de tre sistnämnda momenten utförs ett fortlöpande projekt som utgör 7,5 hp i verksamhetsförlagd utbildning med integrering av teori och praktik. Hälsoprojektet utförs på en grupp friska/sjuka vuxna/barn som erhåller några månaders ledarledd fysisk aktivitet, och/eller andra hälsofrämjande åtgärder. I projektet ingår att genomföra, initialt och i slutet av perioden, fysiologiska tester, hälsosamtal och enkätfrågor om hälsa och livsstil. En skriftlig delrapport av projektet är integrerat i moment 2 *Samhällsmedicin och hälsoekonomi*. Den slutgiltiga skriftliga rapporten av projektet samt muntlig redovisning i konferensform ingår i momenten 3 och 4. Kursens moment innehåller även kunskaper om skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Progression

Kursen är en fortsättning på tidigare studier. Samarbete med det omgivande samhället på många olika sätt används genomgående i ämnet på alla nivåer som ett sätt att stärka progressionen i yrkesprofessionen. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta införlivas kontinuerligt i undervisningen.

Momentet *Hälsofrämjande fysisk aktivitet* innehåller en progression av tidigare i utbildningen erhållna kunskaper, med en fördjupning speciellt gällande olika fysiska aktiviteter med didaktisk inriktning mot äldre deltagare och de som är lägre fysiskt aktiva inklusive barn med övervikt. Även massageutbildning ges här. Angående vissa typer av fysiska aktiviteter för äldre och de som är lägre fysiskt aktiva får studenterna i detta kursmoment välja en av två valbara inriktningar. Exempel på fysiska aktiviteter som tas upp i kursmomentet är styrketräning, vattengymnastik, qi-gong samt spinning.

Momentet *Samhällsmedicin och hälsoekonomi* ger studenterna möjligheter att integrera kunskaper erhållna inom folkhälsa, inklusive relevanta begrepp och olika former av insatser och dess effekter. Förståelse för olika aspekter av begreppet hälsa på olika nivåer (individ, grupp och samhälle) tillsammans med metoder för att arbeta med och mäta hälsa integreras inom ramen för ett ekonomiskt perspektiv. Tidigare kunskaper byggs på med en förståelse för hälsans roll inom organisationer med avseende på bl. a. produktivitet och arbetsmiljö, personalekonomiska och samhällsekonomiska aspekter på olika insatser samt dynamiken mellan en individs hälsa, en verksamhets framgång och samhällets nytta. Inom momentet sker även en vidare progression i utbildningen gällande förekomst, orsaker, tecken, promotion, prevention och generella behandlingsåtgärder vid olika folksjukdomar, akuta sjukdomstillstånd och missbruk. Fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, för en mångfald olika folksjukdomar tas upp speciellt liksom fysisk aktivitet på recept, FaR.

I momentet *Stress och psykosocial miljö* presenteras och diskuteras allmänna stressteoretiska teorier och modeller, olika följdverkningar av såväl kortvarig som långvarig stress samt olika typer av stresshanteringsmetoder, s.k. copingmetoder. Litteraturen har valts så att studenten kan bibringas en allmän orientering om kunskapsområdets bredd och djup.

I momentet *Arbetsmedicin, hälsa och miljö* fördjupas kunskaper gällande identifiering, rehabilitering och hälsofrämjande åtgärder vid akuta och överbelastningsrelaterade skador, reumatiska sjukdomar samt smärta och inflammation. Praktiska kunskaper avseende massage fördjupas genom att ett mer terapeutiskt förhållningssätt till behandlingen införs. Inom ramen för momentet får studenterna även möta nya områden i form av specialpedagogik samt hälsa och miljö i relation till hållbar utveckling.

Hälsoprojekt inom kursen motsvarar den verksamhetsförlagda utbildningen inom denna kurs. Varierande ohälsa- och hälsotillstånd belyses ur såväl ett individ-, grupp- som samhällsperspektiv inom ämnet på olika sätt. Inom denna kurs sker en vidare tillämpning och progression av de tre sistnämnda momentens kunskaper i ett flertal av *terminens fortlöpande hälsoprojekt* som utförs, i studenternas regi, bl a för personer med en långtidssjukskrivning för vilken orsakerna kan vara relaterade till stress och psykosocial miljö. Hälsoprojekten genomsyras av ett tvärvetenskapligt förhållningssätt mellan beteendevetenskap, naturvetenskap och tillämpad idrottslära. Övriga möjliga ohälsotillstånd, hos barn, vuxna och äldre personer som deltar i olika projekt, är rörelseapparatens sjukdomar, funktionshinder, övervikt/fetma, diabetes, olika psykiska besvär såsom depression samt hjärt-kärlsjukdomar.

Examination

Kurskrav

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Hälsoprojekten är obligatoriska.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Hälsofrämjande fysisk aktivitet, 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- skriftlig och muntlig redovisning.

Moment 2 – Samhällsmedicin och hälsoekonomi 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- skriftlig och muntlig redovisning.

Moment 3 – Stress och psykosocial miljö 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- muntlig tentamen,
- skriftlig och muntlig redovisning.

Moment 4 – Arbetsmedicin, hälsa och miljö 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination,
- skriftlig och muntlig redovisning.

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 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 betygsgränser för respektive nivå.

Övrigt

Kursen ges även som fristående kurs. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs att studenten med godkänt resultat ska ha genomgått minst 15 hp från kursen Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp, eller motsvarande.

Vid urvalet till restplatserna som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes tidigare erfarenheter 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 – Hälsöfrämjande fysisk aktivitet

Obligatorisk litteratur:

FYSS – Fysisk aktivitet på recept, 2008 (www.fyss.se), 412 s.

Wilmore, J, Costill, D & Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise*, 4th ed. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2008), valda delar.

Artiklar och kompendier i anslutning till föreläsningarna (ca 200 s.)

Moment 2 – Samhällsmedicin och hälsoekonomi

Obligatorisk litteratur:

Folkhälsorapport 2009. (Stockholm: Socialstyrelsen, 2009) (www.sos.se), 450 s (valda delar).

FYSS – Fysisk aktivitet på recept, 2008 (www.fyss.se), 412 s.

Folkhälsoarbete och ekonomisk utvärdering: metoder och synsätt. (Stockholm: Socialstyrelsen, 1999), 64 s.

Johannisson, K., Holmqvist, M., Maravelias, C. *Hälsans styrning av arbetet. (Lund: Studentlitteratur, 2006), 234 s.*

Johanson, U., Johrén, A. *Personalekonomi idag. (Uppsala: Uppsala Publ. House, 2001), 137 s.*

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

Moment 3 - Stress och psykosocial miljö

Obligatorisk litteratur:

Ekman, R., Arnetz, B., red. *Stress. Molekylerna – individen– organisationen – samhället. (Stockholm: Liber, 2002), 342 s.*

FYSS – Fysisk aktivitet på recept, 2008. (www.fyss.se) 412 s. (valda delar).

Grossi, G. *Hantera din stress: med kognitiv beteendeterapi (Stockholm: Viva, 2008), 277 s.*

Kompendier, internationella och nationella vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

Moment 4 – Arbetsmedicin, hälsa och miljö

Obligatorisk litteratur:

FYSS – Fysisk aktivitet på recept, 2008 (www.fyss.se) 412s, (valda delar).

Peterson, L., Renström, P. *Skador inom idrotten. (Stockholm: Prisma, 2 uppl., 2003), 514 s.*

Schantz, P. *Kompendium II för delmomentet rörelse, hälsa & miljö I. Laboration och individuella mätningar. (Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 2011), 25 s.*

Schantz, P. *Transport som sport. Kompendium i rörelse, hälsa & miljö. (Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 2011), 150 s.*

Internationella artiklar om olika idrottsskador ingår i undervisningen, 30 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.