

## **FOLKHÄLSA III, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET**

### **PUBLIC HEALTH III, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY**

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** HAFOF5

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Folkhälsa

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-05-08

**Version:** 3.3

**Gäller från:** Höstterminen 2023

---

### **Särskild behörighet**

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).

### **Lärandemål**

Övergripande mål är att du som student ska kunna:

- 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,
- tillämpa och individanpassa fysisk aktivitet, matvanor och andra levnadsvanor,
- redogöra för hälso- och sjukvårdens organisation och samverka med dessa och andra nyckelaktörer i det hälsofrämjande arbetet,
- 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,
- genomföra hälsopromotiva förändringsprocesser hos individer, arbetsgrupper och organisationer,
- utföra grundläggande hälsoekonomiska beräkningar,
- tillämpa Organisational behavior management (OBM) som verktyg i arbetsmiljöarbete,
- kunna reflektera över grundläggande begrepp, teorier och modeller för ledarskap,
- kunna analysera hur ledarskap påverkar arbetsgrupper och enskilda individer i olika kontexter,
- kunna applicera den teoretiska kunskapen på praktiska erfarenheter genom att formulera en plan för eget framtida ledarskap,
- genomföra ett projekt i samverkan med aktörer i det omgivande samhället,
- tillämpa projektledning, kommunikation och återkoppling till uppdragsgivare.

## Innehåll

### 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 friskvårdslösnings 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 hälsopedagog 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.

## Delkurser

Delkurs 1 - Individanpassning och levnadsvanor, 7.5 hp

*Module 1 - Individualized life style counselling, 7.5 credits*

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

Delkurs 2 - Arbets- och organisationspsykologi, 7.5 hp

*Module 2 - Work- and organizational psychology, 7.5 credits*

- kunna tillämpa Organisational behavior management, (OMB) som verktyg i arbetsmiljöarbete
- arbetsplatsen som hälsofrämjande arena,
- begrepp och teorier inom arbets- och organisationspsykologi,
- motivationspsykologi,
- hälsoekonomi.

Delkurs 3 - Ledarskap, 7.5 hp

*Module 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.

Delkurs 4 - Projekt med ett folkhälsoperspektiv, 7.5 hp

*Module 4 - Project in a public health perspective, 7.5 credits*

- konsultativt förhållningssätt,
- projektplanering och genomförande,
- strategier vid samverkan,
- kommunikation och återkoppling till uppdragsgivare.

## 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 och muntlig reflektion av detta, flera uppföljande motiverande samtal och en skriftlig återkoppling till FaR förskrivare.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Individanpassad rådgivning kring levnadsvanor, 7.5 hp

*Individualized life style counselling, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen

Arbets- och organisationspsykologi, 7.5 hp

*Work- and organizational psychology, 7.5 credits*

- skriftlig inlämningsuppgift

Ledarskap, 7.5 hp

*Leadership, 7.5 credits*

- skriftlig reflektion kring det egna ledarskapet.

Projektstudier med ett folkhälsoperspektiv, 7.5 hp

*Project studies in a public health perspective, 7.5 credits*

- skriftlig inlämningsuppgift,
- lärdokumentation med loggbok.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## 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 delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment.

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.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i utbildnings- och forskningsnämnden, programråd med utbildningsledare för hälsopedagogprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

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.

## Övrigt

Studenten skall vara antagen till Hälsopedagogprogrammet, 180 hp, vid GIH.

## Litteratur och övriga läromedel

### **Delkurs 1 - Individanpassning och levnadsvanor, 7.5 hp** ***Module 1 - Individualized life style counselling, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013). Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring. (3., rev. och utök. utg. [dvs 4 svenska utg.]). Stockholm: Natur & kultur.

Socialstyrelsen (2018) Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning 79 s.

Sveriges Regioner i Samverkan (2022). Nationellt programområde för levnadsvanor. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling.

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M, redaktörer. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. ISBN: 978-91-985098-2-3

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Farbring, Carl Åke. (2014). Handbok i motiverande samtal - MI: teori, praktik och implementering : samtalsguider, övningar, coachningsprotokoll. Lettland: Natur & Kultur. (9789127138476)

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

### **Delkurs 2 - Arbets- och organisationspsykologi, 7.5 hp**

#### ***Module 2 - Work- and organizational psychology, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. . (2012). *Arbets- och organisationspsykologi: Individ och organisation i samspel*. Natur och Kultur Akademisk. (9789127119055)

Winroth, Jan. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. (978-91-85433-35-3)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Andersson, Leif. E. (2019). OBM-boken: psykologi för ledare. (9789152353790)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

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

### **Delkurs 3 - Ledarskap, 7.5 hp**

#### ***Module 3 - Leadership, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Sveningsson, S. & Alvesson, M. (2021). *Ledarskap: en interaktiv ansats*. (Första upplagan). Stockholm: Liber.

Elnäs, S. (2017). *Effektfull: detaljerade studier av ledarskap - så ökar du effekten av din tid*. (Första upplagan). Stockholm: Volante. (ISBN 9789188123978)

### **Delkurs 4 - Projekt med ett folkhälsoperspektiv, 7.5 hp**

#### ***Module 4 - Project in a public health perspective, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Burell, Kerstin. (2003). *Metoder för undersökande arbete: sju-stegsmodellen*. (9162259520)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Projektspecifik litteratur omfattande ca 200 s.