

## **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:** Grundutbildningsnämnden 2018-05-22

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2018

---

### **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:

- 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,
- kunna redogöra för hälso- och sjukvårdens organisation och samverka med dessa och andra nyckelaktörer i det hälsofrämjande 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 tillämpa Organisational behavior management (OBM) som verktyg i arbetsmiljöarbete,
- 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

### 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 gruppsykologi, 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),
- friskvårdslöts,
- 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,
- gruppsykologi,
- 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*

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 momentstart 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**

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, läraktiviteter 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 Hälso pedagogprogrammet, 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:

Hultgren, Staffan. (2017). *Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar beteendeperspektivet : hur får man barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet? .* (978-91-639-2972-4)

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *FaR individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet .* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). *Metoder för att främja fysisk aktivitet en systematisk litteraturoversikt .* Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU).

Socialstyrelsen. (2011). *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011 tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor :stöd för styrning och ledning .* Stockholm: Socialstyrelsen.

Övrig obligatorisk litteratur:

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

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

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

Obligatorisk:

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

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)

Olofsson, Rolf. (2010). *Beteendeanalys i organisationer handbok i OBM*. (9789127119789)

Övrig obligatorisk litteratur:

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

**Delkurs 3 - Ledarskap, 7.5 hp**

**Module 3 - Leadership, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Sveningsson, Stefan. (2010). *Ledarskap*. (9789147094929)

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)

**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)

Ytterligare obligatorisk litteratur:

Projektspecifik litteratur omfattande ca 200 s.