

**FOLKHÄLSOVETENSKAP A, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET,
20 poäng**
*PUBLIC HEALTH SCIENCE DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY A,
20 CREDITS*

LADOK-kod: FHVAFY

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ingår som en obligatorisk kurs i inriktningsämnet "Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet", 1-20 poäng, inom Lärarytprogrammet, 180-220 poäng. Kursen ges även som fristående kurs i mån av plats.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet
Nivå: 1-20 p

Kursplanen har behandlats av institutionsstyrelsen vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2003-04-22.

Kursplanen är fastställd av Lärarytbildningsnämnden 2003-05-07 och senare reviderad 2003-06-04, 2004-06-22 samt 2005-06-15.

SYFTE/MÅL

Syftet med kursen är att studenten ska:

- få en ökad insikt i hälsobegreppet med inriktning på teoribildning, definitioner, värderingar och folkhälsoarbete på individ-, grupp- och samhällsnivå samt ge grundläggande kunskaper i hälsopromotion med inriktning på fysisk aktivitet inom olika arenor.
- kunna tillämpa och vidareutveckla pedagogiska redskap som kan leda till beteendeförändringar. Studenten ska få kunskaper om förändringsprocesser ur ett teoretiskt perspektiv samt om aktivt förändringsarbete i praktiken.
- få insikt om grunderna i organisatoriskt lärande, projektledarrollen samt förändringsledarskapets krav och möjligheter.
- få kunskaper om och förståelse för hur livsstil och hälsa är relaterade till skilda sociala villkor. Studenten ska bli medveten om den variation som föreligger mellan olika befolkningsgrupper vad det gäller hälsa och livsstil samt få kunskaper om hur statens hälsofostran har bedrivits under 1900-talet och framåt.
- få ökad medvetenhet om etiska frågor som rör hälsa och livsstil.
- kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus i övrigt genom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska mätmetoder. Studenten skall kunna genomföra och leda ett urval av specifika metoder. Vidare skall studenten utifrån kunskaper om testresultat kunna föreslå lämplig aktivitet. Testförfaranden diskuteras ur en etisk synvinkel.
- genom projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer, få fördjupade kunskaper om hur folkhälsan kan förbättras, bl.a. genom daglig fysisk aktivitet enligt läroplanen för den frivilliga skolformen. Arbetet sker inom arenorna skola, arbetsplats och fritid.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

Kursen omfattar fyra moment á 5 poäng:

- ❑ **Folkhälsoarbete, 5p**
 - Begreppsdefinitioner, folkhälsoarbete, livsstil och hälsa, filosofiska och teoretiska utgångspunkter
 - Folkhälsans villkor i samhället
 - Folkhälsoarbete och fysisk aktivitet
 - Strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete
 - Styrdokument och handlingsprogram
 - Epidemiologi
 - Grundläggande projektkunskap
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – en hälsosam grund.

- ❑ **Hälsoarbete och förändringsprocesser, 5 p**
 - Genus och hälsa
 - Förändringsprocesser, livsstilförändringar och förändringsledarskapets grunder
 - Samtal som metod, handledningsformer och projektledarrollen
 - Motivationsteorier
 - Organisationsmodeller och organisationsteorier
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning ur ett individ- och grupperspektiv.

- ❑ **Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv, 5p**
 - Hälsa och livsstil i ett klass-, kön- och etnicitetsperspektiv
 - Hälsa och politik i ett historiskt perspektiv
 - Folksjukdomar inom samhällsmedicin
 - Epidemiologi
 - Fysisk aktivitet på recept/FYSS
 - Projektarbete: handlingsplaner, policydokument och folkhälsoprogram
 - Etik i arbete med människor
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – massage och rörlighet.

- ❑ **Hälsoundersökningar, inriktning fysisk aktivitet, 5p**
 - Identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar
 - Tester för att bestämma: aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka, balans, hjärtfrekvens, blodtryck och stegfrekvens
 - Skattningsskalor över upplevd ansträngning, smärta m m
 - Olika frågeformulär som kan användas vid hälsotester
 - Validitet och reliabilitet för olika metoder
 - Säkerhetsförfarande vid och risker med olika tester
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – styrka och kondition.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten. Verksamhetsförlagd utbildning (VFU), 5p, utförs inom de fyra delkurserna som ett

flertal uppgifter/projekt. Projekten, som redovisas skriftligt och generellt även muntligt, sammanlänkar teori med praktik och utgörs av följande ämnesområden: Innehåll från nationella styrdokument om hälsa på statlig, landstings- och kommunal nivå sätts i relation till intervjuresultat med en friskvårdansvarig inom en kommun/skola om dess hälsostrategier. Frekventa observationsstudier och aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik, styrketräning, vattenträning och ”fysisk aktivitet på recept” samt träningsgrupper för överviktiga barn. Hälsa och livsstilsfrågor ur ett kön-, klass- och/eller etnicitetsperspektiv från en intervju med myndighet/skola/ mottagning/person jämförs med litteratur inom området. Fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, tas upp i en intervju med vårdcentral/skolhälsovård om dess erfarenheter av FYSS och fysisk aktivitet på recept, FaR, samt via en intervju av en person med en folksjukdom där behandling och olika livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost etc analyseras i relation till aktuell forskning. Innehåll i olika internationella styrdokument om hälsa jämförs i en separat uppgift. VFU-uppgifterna syftar bl.a. till att fördjupa kunskaperna om betingelser för lärandet. Inom vissa VFU-uppgifter lyfts fram ansvaret att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet i skolan, enligt styrdokument från Myndigheten för skolutveckling, samt i arbetslivet i övrigt.

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Kursen innehåller moment av aktivt praktiskt projektledarskap.

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursinnehåll och uppläggning före eller vid kursstart.

EXAMINATION

Kunskaper utvärderas genom seminarier, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp, projektredovisningar, personliga utvecklingssamtal, dokumentation med probleminriktade reflektioner samt, i förekommande fall, genom praktiskt handlande. Examination kan även ingå som en integrerad del av undervisningen.

Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserande information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Betyg sätts efter varje moment och slutbetyg när samliga moment är godkända. Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänd, Godkänd eller Underkänd.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet, 180-220 poäng, vid Idrottshögskolan. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idrott/annat ämne. Som särskild behörighet krävs minst 15 poäng i humanbiologi eller motsvarande.

URVAL

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes studieresultat under lärarytbildningen samt 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.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2005/2006.

KURSLITTERATUR

Folkhälsoarbete, 5p

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

Hultgren, S. *Folkhälsokunskap* (Stockholm: Bonnier Utbildning, 2004), 144 s.

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

Svederberg, E. Svensson, L. Kindeberg, T. *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* (Lund: Studentlitteratur, 2001), 292 s.

Hälsoarbete och förändringsprocesser, 5p

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

Faskunger, J. *Motivation för motion* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2001), 249 s.

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

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

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

Fördjupningsexempel utifrån utdelade artiklar.

Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv, 5p

Folkhälsorapport 2005 (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005) 395 s. (urval, ca 150 s)

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

Henriksen, J-O & Vetlesen, A.J. *Etik i arbete med människor* (Lund: Studentlitteratur, 1997), 239 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)

Palmbald, E. & Eriksson, B.E. *Kropp och politik. Hälsoupplysning som samhälls-
spegel* (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).

Statens folhälsoinstitut. *Födelselandets betydelse. En rapport om hälsan hos olika
invandrargrupper i Sverige*. (SOU 2000:29) 144 s.

Kompendier och artiklar (ca 200 sidor.)

Hälsoundersökningar, inriktning fysisk aktivitet, 5p

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

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