



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Utbildningsvetenskapliga fakulteten

MHG112, Hälsopromotion, 1-60 högskolepoäng

Health Promotion, 1-60 ECTS

Grundnivå/ First Cycle

Kärnkurser

I. Hälsopromotion - introduktionskurs 7,5 hp

Introduction to Health Promotion 7,5 ECTS

II. Introduktion till fysisk aktivitet och kost ur ett hälsoperspektiv 15 hp

Introduction to physical activity and diet from a health perspective 15 ECTS

III. Hälsopedagogik 7,5 hp

Health Education 7,5 ECTS

IV. Fysiologi 7,5 hp

Physiology 7,5 ECTS

V. Folkhälsovetenskap 7,5 hp

Public Health 7,5 ECTS

VI. Hälsopsykologi 7,5 hp

Health Psychology 7,5 ECTS

Metodkurs

VII. Vetenskapliga metoder 7,5 hp

Research Methods 7,5 ECTS

1. Fastställande

Kursplanen är fastställd av prefekt vid Institutionen för mat, hälsa och miljö, 2009-03-15 och gäller från hösten 2009.

Utbildningsområde:

Samhällsvetenskap 35%, Naturvetenskap 20%, Undervisning 15%, Medicin 15% och Övrigt 15 %

2. Inplacering

Kursen benämns Hälsopromotion 1-60 hp och är en fristående kurs. I kursen ingår sex kärnkurser och en metodkurs som även ingår i Hälsopromotionsprogrammet.

3. Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet samt Ma B och Nk B (alt Fy A, Ke A, Bi A). Betygen skall vara lägst godkänt.

4. Innehåll

I. Hälsopromotion – introduktionskurs 7,5 hp

Introduction to Health Promotion 7,5 ETCS

Kursen ger en allmän introduktion till det vetenskapliga studiet av hälsa med betoning på hälsopromotion ur ett professionsperspektiv. Den internationella diskussionen om hälsopromotion med fokus på begreppen hälsa, hälsopromotion och jämlikhet belyses. Angreppssätt och strategier inom folkhälsoarbete introduceras, såsom arenastrategin, stödjande miljöer för hälsa, empowerment och behovsanalys.

I kursen presenteras även folkhälsovetenskapens grundläggande frågor och problemområden, med speciell betoning på strukturella skillnader mellan olika befolkningskategorier. Därutöver behandlas allmänna grundläggande vetenskapsteoretiska frågor. Kursen ger också en genomgripande belysning av etiska problem i samband med hälsopromotivt arbete där såväl "hälsoismens" individuella skuldbeläggande som paternalismens kontroll och styrning diskuteras.

II. Introduktion till fysisk aktivitet och kost ur ett hälsoperspektiv 15 hp

Introduction to physical activity and diet from a health perspective 15 ECTS

Kursen omfattar tre delkurser om vardera 5 hp:

- a. Kostvetenskap, *Food and Nutrition*
- b. Fysisk aktivitet, *Physical activity*
- c. Projektarbete, *Project work*

I delkurser a och b behandlas översiktligt vanor beträffande fysisk aktivitet och kost samt riktlinjer för dessa ur ett hälsoperspektiv. Vanornas generella betydelse för folkhälsan belyses och relateras till rådande kroppsideal och budskap i samhället i fråga om hälsosam mat och motion. Det vetenskapliga kunskapsläget som innefattas i delkurs a respektive b sammanfattas översiktligt i en hemtentamen i vardera delkurs. Detta utgör sedan grunden för projektarbetet i delkurs c. Här får studenterna pröva på att utföra och rapportera en mindre fältstudie med knytning till den kommande professionen. Fokus i delkurs c ligger på träning i att skriva en vetenskaplig rapport. Bland annat betonas vetenskapligt förhållningssätt, rapportens olika delar, olika typer av vetenskapliga källor samt referenshantering.

III. Hälsopedagogik 7,5 hp

Health Education 7,5 ECTS

Kursen ger en introduktion till lärande kring frågor om hälsa. Grundläggande pedagogiska begrepp och teorier om lärande med fokus på socialisation och mediering av kunskap och kompetens tas upp. Centrala hälsopedagogiska och

didaktiska frågeställningar om motivation, medvetandegörande och påverkan för hälsoinriktad förändring behandlas också, liksom hälsopedagogik ur ett historiskt och internationellt perspektiv. Därutöver tas även pedagogikens och utbildningsväsendets allmänna bidrag till folkhälsoarbete och hälsofrämjande verksamhet upp, med speciellt fokus på jämlikhets- och mångfaldsfrågor. Didaktiska modeller används som utgångspunkt för diskussioner vid planering, genomförande och värdering av undervisnings- och lärandesituationer.

IV. Fysiologi 7,5 hp

Physiology 7,5 ECTS

Kursen handlar om människokroppens normala funktioner och hur dessa styrs av hormoner och nervsystem. Den inleds med grundläggande kemi samt cell- och membranfysiologi. Vidare behandlas nervsystem, muskelarbetets fysiologi, motorisk kontroll, cirkulation, endokrinologi, respiration, njurfysiologi samt grundläggande immunologi. Anatomi, sinnesorganen, energiomsättning, metabol reglering och homeostas, matsmältningens anatomi och fysiologi, arbets- och idrottsfysiologi berörs mer översiktligt.

V. Folkhälsovetenskap 7,5 hp

Public Health 7,5 ECTS

Kursen tar upp och belyser folkhälsovetenskapens och folkhälsoarbetets historiska framväxt och samtida betydelse. Kursens tyngdpunkt ligger på samhällsstrukturer till hälsa och ohälsa. Därtill behandlas folkhälsoarbetets etiska frågeställningar och problem. Kursen ger också en överblick över möjliga strategier för att förebygga ohälsa och främja hälsa på olika tillämpningsnivåer (individ-, grupp- och samhällsnivå). Slutligen ges även en grundläggande orientering i framförallt epidemiologi men även hälsoekonomi och utvärderingsmetodik.

VI. Hälso psykologi 7,5 hp

Health Psychology 7,5 ECTS

Kursen berör begrepp och teorier inom socialpsykologin som syftar till att förklara vad som påverkar hälsobeteenden och förändring av hälsobeteenden. Exempel på tillämpning av dessa teorier hämtas främst från forskning och interventioner som berör mat och fysisk aktivitet. Följande områden behandlas:

- teorier om och perspektiv på mänsklig beteende
- bildandet av och förändring av attityder
- socialt inflytande
- orientering om prevention av ätstörningar

VII. Vetenskapliga metoder 7,5 hp

Research Methods 7,5 ECTS

Kursen behandlar främst kvalitativ och kvantitativ analys av data. Enklare analysövningar ingår.

Forskningsprocessens olika delar (informationssökning, insamling, bearbetning och analys av data, tolkning av resultat samt dokumentationsformer och opponering) behandlas även. Stor vikt läggs vid problematisering och design av undersökning. Forskningsetiska frågor uppmärksammas. Vidare diskuteras vetenskaplig litteratur på olika nivåer samt likheter och skillnader mellan forsknings- och utvecklingsarbeten.

5. Mål

I. Hälsopromotion - introduktionskurs 7,5 hp

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna redogöra för centrala begrepp och teoretiska perspektiv inom området hälsopromotion
- kunna redogöra för några av de stora folkhälsoproblemen och visa medvetenhet om hur dessa är relaterade till klass, kön och etnicitet

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna tillämpa grundläggande kunskaper om vetenskapsteori och forskningsprocessens olika moment

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs skall studenten

- visa insikt om grundläggande etiska problem relaterade till hälsopromotivt arbete

II. Introduktion till fysisk aktivitet och kost ur ett hälsoperspektiv 15 hp

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna redogöra för generella riktlinjer beträffande fysisk aktivitet respektive kost ur folkhälsoperspektiv
- kunna redogöra för fysiska aktivitetsvanor och kostvanor i Sverige
- kunna beskriva betydelsen av fysisk aktivitet respektive kost för folkhälsan i Sverige

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs skall studenten

- visa förtrogenhet med projektarbete som arbetsform
- visa förtrogenhet med den vetenskapliga rapportens uppbyggnad och form
- kunna söka vetenskaplig litteratur

III. Hälso pedagogik 7,5 hp

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna visa förtrogenhet med centrala pedagogiska begrepp och teorier om lärande.
- kunna redogöra för hälso pedagogikens historiska och samhälleliga förutsättningar med avseende på jämlikhets- och mångfaldsfrågor.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna tillämpa pedagogiska begrepp och teorier inom ramen för hälso pedagogiska frågeställningar
- kunna självständigt och tillsammans med andra planera, genomföra och utvärdera en utbildningsinsats med fokus på fysisk aktivitet och/eller kost utifrån en målgrupps behov och önskemål, etiska hänsyn samt relevant teori
- kunna kritiskt granska vetenskapliga artiklar inom området

IV. Fysiologi 7,5 hp

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna redogöra för grundläggande anatomi
- kunna redogöra för och förstå hur människokroppens celler, organ samt organsystem samverkar under olika betingelser
- kunna förklara berörda fysiologiska delområdens (nervsystem, sinnesorgan, muskelarbetets fysiologi, cirkulation, endokrinologi, respiration, metabolism) grundfrågor

V. Folkhälsovetenskap 7,5 hp

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna redogöra för utvecklingen av folkhälsovetenskapen och folkhälsoarbetet ur ett historiskt perspektiv
- kunna reflektera över samband mellan livsvillkor (t ex genus, socioekonomi, etnicitet, ålder) och förekomst av allmänna ohälsoproblem
- kunna redogöra för grundläggande begrepp och metoder inom epidemiologin
- kunna reflektera över etiska frågeställningar och problem inom folkhälsoarbetet
- kunna redogöra för grundläggande principer inom hälsoekonomi och utvärderingsmetodik.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna föreslå insatser på individ-, grupp- och samhällsnivå för att förebygga ohälsa och främja hälsa i befolkningen

VI. Hälsopsykologi 7,5 hp*Kunskap och förståelse*

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna sammanfatta och relatera till psykologiska förklaringar av hälsobeteenden med tyngdpunkt på mat- och motionsvanor
- kunna definiera faktorer som främjar och motverkar förändring av vanor relaterade till kost och fysisk aktivitet
- kunna redogöra för hälsopsykologiska teorier och modeller avseende hälsobeteende och livsstilsförändringar

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna kritiskt granska vetenskapliga artiklar inom området

VII. Vetenskapliga metoder 7,5 hp*Kunskap och förståelse*

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna redogöra för olika forskningsmetodologiska traditioner, deras förutsättningar och användningsområden

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna genomföra och förstå enklare analyser av kvalitativa och kvantitativa data

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs skall studenten

- kunna redogöra för och diskutera forskningsprocessen med fokus på validitet/giltighet och problematisering
- kunna diskutera etiska överväganden

6. Kurslitteratur

Se separat litteraturlista

7. Former för bedömning

I kursen Hälsopromotion 1-60 hp finns flera olika delkurser. Formerna för bedömning är relaterade till de olika kursernas innehåll och utformning.

Obligatoriska moment ingår som vissa föreläsningar, seminarier, gruppövningar laborationer och studiebesök. Examinationer sker i form av skriftliga tentamina, skriftliga

inlämningsuppgifter och rapporter. Bedömning sker kontinuerligt utifrån aktivt deltagande. Underlag för bedömning skall vara sådant att individuella presentationer kan särskiljas.

Vid frånvaro vid obligatoriska moment är student ansvarig att kontakta kursansvarig för att delges tidpunkt för nästa kurstillfälle eller alternativ examinationsuppgift.

Student äger rätt till byte av examiner efter att ha underkänts två gånger på samma examination, om det är praktiskt möjligt. En sådan begäran ställs till institutionen och skall vara skriftlig.

Antal provtillfällen är begränsat till fem.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar bör studenten garanteras tillgång till minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt av kursens tidigare uppläggning.

8. Betyg

Vid bedömning används tregradig skala: Väl godkänd, Godkänd och Underkänd.

För att erhålla betyget VG krävs att betyget VG har erhållits i 60% av kursens totala antal högskolepoäng.

9. Kursvärdering

I kursen ingår utvärdering. Formerna för utvärdering diskuteras i samråd med studenterna och är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser.

10. Övrigt

Studenten svarar för vissa kostnader i samband med undervisning tex litteratur, material och studiebesök.