



Studieplan 2013/2014

Bachelor i folkehelse

Studiepoeng: 180

Studiets varighet, omfang og nivå

Studiet går på heltid

Normert studietid er 3 år og antall studiepoeng er 180

Studiet er en grunnutdanning og kandidaten får en Bachelor i folkehelse etter fullført studium

Innledning

Bachelor i folkehelse med vekt på fysisk aktivitet er en tverrfaglig utdanning som kvalifiserer for helsefremmende arbeid på ulike arenaer og er rettet mot ulike målgrupper. Det er en grunnutdanning som skal møte samfunnets behov for kunnskap på folkehelsefeltet. Samfunnet er i endring og i løpet av relativt kort tid har forskere kunnet spore en økning i livsstilsrelaterte sykdommer som fører til redusert livskvalitet og tapte leveår. For å møte disse utfordringene er det behov for godt utdannede fagpersoner som kan bidra til utvikling av et samfunn som legger til rette for positive helsevalg og sunn livsstil.

Målet er å utdanne kandidater som har kunnskaper, ferdigheter og kompetanse i folkehelse. Disse kan bidra til å utvikle arbeidet innen feltet. Kandidatene vil spesielt ha kompetanse til å arbeide med fysisk aktivitet som virkemiddel i folkehelsearbeidet. Målet vil blant annet være at studentene skal lære hvordan de kan bidra til å skape varig motivasjon for fysisk aktivitet (gode vaner), hvordan den sosiale dimensjonen ivaretas gjennom samhandling, og hvordan det oppnås helseeffekter av fysisk aktivitet. Det innebærer at fokus ikke bare retter seg mot selve aktiviteten, men også mot de positive opplevelsene knyttet til fysisk aktivitet. Studentene skal kunne anvende ulike innfallsvinkler til fysisk aktivitet og legge til rette for et bredt spekter av aktiviteter, fra lavterskelaktiviteter til mer komplekse aktiviteter. De vil ha bevissthet på strategier som velges og verdier som legges til grunn i folkehelsearbeidet, og viktigheten av tverrfaglig samarbeid.

Fokuset vil være rettet mot helsefremmende arbeid og forebygging av risikofaktorer som kan føre til livsstilssykdommer og /eller helseskader. Et av særtrekkene ved studiet er at virkemidlene fysisk aktivitet og kosthold ses i sammenheng med innovasjonsprosesser og sosialt entreprenørskap.

Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har bred kompetanse om sentrale tema, teorier og problemstillinger innenfor folkehelsefeltet



Høgskolen i Hedmark

- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor folkehelseområdet
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor folkehelsefeltet
- har kunnskap om folkehelsens og folkehelsearbeidets historie, tradisjoner og plass i samfunnet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende sin folkehelsevitenskapelige kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger innenfor folkehelseområdet
- kan reflektere over egen faglig utøvelse og kunne justere denne under veiledning
- kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling
- kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker og uttrykksformer

Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger
- kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver og prosjekter som strekker seg over tid, alene og som deltaker i en gruppe. Dette gjøres i tråd med etiske krav og retningslinjer
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre relevante uttrykksformer
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre innen folkehelsefeltet, og kan bidra til utvikling av god praksis
- kjenner til nytenkning innenfor folkehelseområdet og kan bidra i innovasjonsprosesser

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som ønsker å arbeide med fysisk aktivitet som virkemiddel i folkehelsearbeidet. Det er et tidsaktuelt studium innen folkehelse med fokus på fysisk aktivitet.

Kompetanse

Fullført studium kvalifiserer for å legge til rette, veilede og motivere personer innenfor området fysisk aktivitet og helse både i offentlig og privat sektor. Bachelor i folkehelse kan gi grunnlag for opptak til masterstudier innenfor folkehelsefeltet ved universiteter og høyskoler. Studiet kvalifiserer for stillinger i offentlig eller privat virksomhet innenfor helsefremmende arbeid og fysisk aktivitet.

Det vil kunne oppnås en annen fordypning i bacheloren som alternativ til fysisk aktivitet hvis kandidaten har bestått Årsstudium i friluftsliv, Årsstudium i mat, ernæring og helse eller Årsstudium i sosialpedagogikk. Det vil da åpne for andre yrkesmuligheter innenfor fordypningen.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.



Undervisnings- og læringsformer

Studiet er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap og gjøre hverandre bedre. Lærerne har et spesielt ansvar for å motivere og stimulere til faglig vekst og utvikling gjennom forelesninger, veiledning og fysisk aktivitet. Studentene har ansvar for egen og medstudenters læring gjennom selvstudier og ulike gruppeaktiviteter. Det benyttes et variert utvalg av undervisningsformer gjennom studiet, men det legges spesielt vekt på at studentene skal lære å jobbe i grupper sammen med andre, da folkehelsearbeidet ofte baserer seg på tverrfaglig samarbeid.

Vurderingsformer

Følgende vurderingsformer anvendes i studiet; individuell eksamen, gruppeeksamen, hjemmeeksamen, skoleeksamen, muntlig høring, skriftlige arbeider og praktisk-metodisk eksamen.

Internasjonalisering

Det er lagt til rette for internasjonal utveksling i studiet. Studieopphold med varighet på ett eller to semestre anbefales gjennomført i 2. studieår. Studieopphold av kortere varighet kan være aktuelt, men må inngå som del av den faglige virksomheten. Studieopphold utenlands må godkjennes på forhånd. Avdelingen har flere internasjonale samarbeidsavtaler med aktuelle høgskoler og universiteter. Se høgskolens nettsider for nærmere informasjon eller ta kontakt med internasjonal koordinator.

Studiets innhold, oppbygging og organisering

Undervisningen foregår på Campus Elverum, med unntak av enkelte fysiske aktiviteter som vil foregå i nærområdet til Campus Elverum.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Årsstudium kan erstatte 1. studieår i Bachelor i folkehelse

Det vil være mulig å velge ett av følgende årsstudier ved Høgskolen i Hedmark; Årsstudium i mat, ernæring og helse, Årsstudium i friluftsliv, Årsstudium i idrett eller Årsstudium i sosialpedagogikk som erstatning for 1. studieår Bachelor i folkehelse. De som har ett av de ovenfor nevnte årsstudier som sitt første år i Bachelor i folkehelse vil kunne hente igjen perspektivene fra dette studiet i studieprogrammets tredje år i emnene Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling og Bacheloroppgave.

Bachelor i folkehelse

Emner

Studiepoeng År 1 År 2 År 3 År 4

- [Folkehelse 1](#)

5 studiepoeng S1(H)



- **Fysisk aktivitet 1**
10 studiepoeng S1(H)
- **Fysiologi, helse og treningslære**
15 studiepoeng S1(H)
- **Bevegelseslæring**
10 studiepoeng S2(V)
- **Fagdidaktikk**
5 studiepoeng S2(V)
- **Fysisk aktivitet 2**
15 studiepoeng S2(V)
- **Folkehelse 2**
15 studiepoeng S3(H)
- **Kosthold og fysisk aktivitet**
15 studiepoeng S3(H)
- **Helsepedagogikk**
15 studiepoeng S4(V)
- **Kreativiteter**
15 studiepoeng S4(V)
- **Forskningsmetode**
5 studiepoeng S5(H)
- **Fysisk aktivitet 3**
10 studiepoeng S5(H)
- **Folkehelse 3**
15 studiepoeng S5(H)



- **Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling**

15 studiepoeng S6(V)

- **Bacheloroppgave**

15 studiepoeng S6(V)



Emneoversikt

1FOHE11-1 Folkehelse 1

Emnekode: 1FOHE11-1

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om sammenhenger mellom helse, folkehelse, og fysisk aktivitet
- har kunnskap om tilnæringsmåter som brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid for å oppnå bedre helse for individet
- har kunnskap om helseutfordringene i samfunnet
- har kunnskap om folkehelsearbeid og helse- og sosialpolitiske prioriteringer og føringer i samfunnet og nærmiljøet
- har kunnskap om fysisk aktivitet og kosthold som et virkemiddel i folkehelsearbeidet

Innhold

- Helse
- Folkehelse
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Sentrale begreper i folkehelseforskning
- Helseutfordringer

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning



- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Skriftlig individuell oppgave knyttet til informasjonskompetanse.

Vurderingsordning

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe.

Den muntlige presentasjonen vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FA11-1 Fysisk aktivitet 1

Emnekode: 1FA11-1

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen aktivitetene
- Kan de grunnleggende prinsipper for hvordan aktivitetene kan tilpasses for personer på forskjellig funksjonsnivå og med ulike forutsetninger
- Har kunnskap om forskjellige treningsprinsipper i de ulike aktivitetene
- Har kunnskap om hvilke positive fysiologiske og helsemessige kvaliteter aktiviteten kan bidra til
- Har kunnskap og ferdigheter innen livberging og hjerte- lungeredning i henhold til kravene som stilles for å drive svømmeopplæring og svømmetrening

Ferdigheter

Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen aktivitetene som grunnlag for tilrettelegging for fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- Kan legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø

Innhold

- Svømming/HLR
- Bevegelse til musikk

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid



- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80 % aktiv deltakelse i hver av aktivitetene

Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til bestått/ikke bestått

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FHT11 Fysiologi, helse og treningslære

Emnekode: 1FHT11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om samspillet mellom de ulike fysiologiske prosessene og hvordan disse kan påvirkes av trening og inaktivitet
- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold/ernæring, yteevne og helse, samt hvilken betydning dette har for menneskekroppens oppbygging og utvikling
- Har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan være en helsefremmende faktor
- Kan forstå sammenhengen mellom fysiologiske prosesser, treningsmetoder, yteevne og helse

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan planlegge for trening i et kort- og langsiktig perspektiv
- Kan forebygge og behandle skader, samt gi grunnleggende førstehjelp

Innhold

- Fysiologi
- Helse i et individperspektiv
- Treningslære
- Kosthold og ernæring
- Testing
- Skadebehandling og førstehjelp



Organisering og arbeidsformer

- Kontinuerlig undervisning
- Forelesning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – disse vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

6 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1BEVL01 Bevegelseslæring

Emnekode: 1BEVL01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om grunnlaget for forståelse av læring, styring og kontroll av idrettslige bevegelser
- har kunnskap om sammenhengen mellom teori i bevegelseslæring og praksis
- har kunnskap om betydningen av motorisk kompetanse
- har kunnskap om alminnelig og forsinket motorisk utvikling

Ferdighet

Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap og kan gjøre rede for bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon som grunnlag for analyse av ulike bevegelsesforløp
- kan anvende kunnskap om mekaniske prinsipper i bevegelseslæring
- har ferdigheter i å analysere sammenhengen mellom læringsmiljø og bevegelseslæring

Innhold

- Grunnleggende fagområder innen bevegelsesanalyse
- Biomekanikk
- Anatomi
- Motorisk utvikling og læring
- Observasjon av bevegelse
- Evaluering av observasjon
- Tilrettelegging for motorisk læring

Organisering og arbeidsformer



- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Obligatoriske arbeidskrav vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Gruppene består av maksimum 4 studenter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FAD01 Fagdidaktikk

Emnekode: 1FAD01

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskap om motivasjon, utvikling og læring
- har kunnskap om sammenhengen mellom sentrale bestemmelser og praksis
- har kjennskap til hvilke utfordringer en kan møte i praksisfeltet

Ferdigheter

Kandidaten

- har teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter knyttet til kommunikasjon
- kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen praksis
- kan anvende ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere læring tilpasset ulike målgrupper
- kan skape mestringsarenaer og gode betingelser for læring gjennom å legge til rette for et godt læringsklima

Generell kompetanse

Kandidaten

- har et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet og egen rolle som leder

Innhold

- Planlegging, gjennomføring og vurdering av læring
- Læringsmetoder



- Motivasjon
- Kommunikasjon
- Sentrale fagdidaktiske begreper med utgangspunkt i fagdidaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring (differensiering)
- Lederrollen i forhold barn og unge

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Praksis, ca 40 - 45 timer

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

- Praksisrapport som vurderes til Bestått/Ikke bestått
- Individuell skriftlig eksamen, 2 timer som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Begge deleksamener må være bestått for å få endelig karakter i emnet

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FA11-2 Fysisk aktivitet 2

Emnekode: 1FA11-2

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen aktivitetene
- Har kunnskap om grunnleggende prinsipper for hvordan aktivitetene kan tilpasses for personer på forskjellig funksjonsnivå og med ulike forutsetninger
- Har kunnskap om hvordan individ, oppgave og miljø til sammen gir grunnlag for å legge til rette for tilpassede læringsaktiviteter
- Har kunnskap om betydningen av veiledning og kommunikasjon ved formidling av aktivitetene

Ferdigheter

Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen aktivitetene som grunnlag for å bruke fysisk aktivitet som virkemiddel i helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid for barn, unge og voksne
- Kan legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre og gjennom dette bidra til god praksis innen aktivitetene

Innhold

- Ballsidighet



- Ski
- Orientering

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80 % aktiv deltakelse i hver av aktivitetene

Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til bestått/ikke bestått

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FOHE11-2 Folkehelse 2

Emnekode: 1FOHE11-2

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Emnet Folkehelse 1 eller tilsvarende må være bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om de historiske og filosofiske tradisjoner og etiske verdier i helsefremmende og forebyggende arbeid
- Har kunnskap om ansvarsfordelingen i folkehelsearbeidet
- Har kunnskap om hvilke faktorer som påvirker folkehelsen

Ferdigheter

Kandidaten

- Har forståelse for behovet for tverrfaglig samarbeid i det helsefremmende arbeidet
- Har kjennskap til hvordan man finner, vurderer og henviser til informasjon og fagstoff
- Kan anvende folkehelsevitenskapelig kunnskap på praktiske og teoretiske problemstillinger

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har kjennskap til formidling av sentralt fagstoff skriftlig og muntlig
- Har innsikt i etiske problemstillinger innenfor folkehelsearbeid

Innhold

- Grunnleggende begreper og historie i helsefremmende og forebyggende arbeid
- Folkehelsearbeid globalt, nasjonalt, regionalt og lokalt
- Menneskesyn, verdigrunnlag og etikk i folkehelsearbeid



- Folkehelsearbeid på ulike nivå
- Folkehelsepolitikk
- Folkehelseperspektiv i planleggingsprosesser

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - disse vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager

Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1KFA11 Kosthold og fysisk aktivitet

Emnekode: 1KFA11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og fysisk aktivitet for ulike målgrupper; barn, ungdom, voksne, eldre
- Kan de statlige anbefalingene om kosthold og fysisk aktivitet
- Har kunnskap og forståelse om ernæringens betydning i forbindelse med fysisk aktivitet
- Har kjennskap til hvordan kostvaner og fysiske aktivitetsvaner kan dannes og endres
- Har kunnskap om folks helsevaner og helsetilstand med hensyn til kosthold og fysisk aktivitet

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan gjennomføre relevante tester for måling av fysisk form og helsevariabler
- Kan formidle resultater av gjennomførte tester til testepersoner på en pedagogisk måte

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har kjennskap til hvordan veiledning kan tilpasses ulike personer og /eller målgrupper innen feltene kosthold og fysisk aktivitet
- Har kompetanse om veiledning av ulike personer/målgrupper innenfor kosthold og fysisk aktivitet

Innhold



- Kostholdets betydning for ulike målgrupper
- Fysisk aktivitet og dens betydning for ulike målgrupper
- Testing
- Kostregistrering
- Helsevaner og helseutfordringer
- Veiledning og formidling

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Praktisk arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

80 % deltakelse i praktisk undervisning

Gruppeoppgave med muntlig presentasjon

Vurderingsordning

Individuell 4-timers skriftlig eksamen. Teller 60 % av endelig karakter i emnet.

Prosjektarbeid i gruppe med innlevering av rapport. Teller 40 % av endelig karakter i emnet.

Begge deler vurderes med A-F, der E er laveste ståkarakter.

Begge deksamener må være bestått for å få endelig karakter i emnet.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1HEPE11 Helsepedagogikk

Emnekode: 1HEPE11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Emnet Fagdidaktikk (5 studiepoeng) eller tilsvarende må være bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kjennskap til helsepedagogiske teorier og modeller
- Har kunnskap om sosialisering og læring
- Kan grunnleggende begreper og metoder i veiledning
- Har kunnskap om kommunikasjon, samarbeid og tverrfaglig samarbeid
- Har kunnskap om danning og endring av fysiske aktivitetsvaner

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan formidle helseinformasjon
- Kan motivere og veilede i folkehelsearbeid/personer/brukere innenfor offentlig og privat sektor

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har en profesjonell holdning og er bevisst på yrkesetiske krav som stilles i møte med mennesker

Innhold

- Mestring
- Motivasjon og motivasjonsteorier
- Menneskets utvikling og sosialisering
- Veilederferdigheter – observasjon og kommunikasjon



- Teambygging og gruppeprosesser
- Endringskompetanse

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Praksis (3 uker)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

Individuell skriftlig eksamen, 6 timer (teller 50 %)

Gjennomført praksis og praksisrapport

Vurderes til bestått/ikke bestått

Individuell muntlig eksamen som tar utgangspunkt i praksisrapporten og ferdighetsdimensjonen (teller 50 %)

Vurderes med graderet bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Det forutsettes at alle deleksamener er bestått for at emnet skal vurderes til bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1KREA11 Kreative aktiviteter

Emnekode: 1KREA11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om ulike kreative prosesser hvor kroppen anvendes og tilpasses forskjellige målgrupper med ulike forutsetninger og behov
- Kan vurdere det teoretiske grunnlaget for kreative fysiske aktiviteter
- Har kunnskap om et bredt utvalg av lavterskelaktiviteter

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan bruke ulike typer av virkemidler for å underbygge kroppslige uttrykksformer
- Har utviklet et eget bevegelsesrepertoar
- Kan legge til rette for kreative prosesser knyttet til dans
- Kan planlegge, gjennomføre og vurdere kreative aktiviteter i et helsefremmende perspektiv
- Har ferdigheter i et utvalg av lavterskelaktiviteter

Innhold

- Kommunikasjon – kroppsspråk
- Formidling
- Kreativ dans
- Kreative aktiviteter med bruk av kroppen
- Sirkus
- Lek
- Rollespill
- Utvalg av lavterskelaktiviteter



Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Praktiske øvinger

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80 % aktiv deltakelse i praktisk aktivitet

Deltakelse i planlegging og gjennomføring av forestilling

Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet som vurderes til bestått/ikke bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FOM02 Forskningsmetode

Emnekode: 1FOM02

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har grunnleggende forståelse for vitenskapsteori
- Har kunnskap om ulike forskningsmetoder

Ferdigheter

Kandidaten

- Har evne til å gjøre forskningsmetodiske vurderinger
- Har evne til å gjøre forskningsetiske vurderinger
- Kan utvikle en problemstilling
- Kan finne frem til, forstå, kritisk vurdere og formidle vitenskapelig litteratur relevant for eget fagområde.

Innhold

- Vitenskapsteori
- Etikk
- Kvalitative metoder
- Kvantitative metoder
- Litteraturstudier
- Gangen i et forskningsprosjekt

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning



- Gruppearbeid
- Seminar
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Presentasjon knyttet til å finne frem til, forstå, kritisk vurdere og formidle vitenskapelig litteratur relevant for eget fagområde.
- Presentasjon knyttet til utvikling av en problemstilling

Vurderingsordning

Individuell skriftlig skoleeksamen, 3 timer, vurderes med graderte karakterer A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FA13 Fysisk aktivitet 3

Emnekode: 1FA13

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap i å velge metoder som er tilpasset mennesker med forskjellige forutsetninger
- Har kunnskaper og ferdigheter i å motivere og veilede for fysisk aktivitet for ulike målgrupper

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende grunnleggende treningsprinsipper
- Kan bruke fysisk aktivitet som virkemiddel i det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid for barn, unge og voksne med ulikt funksjonsnivå

Innhold

- Veileder og instruktørrollen
- Fysisk aktivitet tilpasset ulike målgrupper og personer med ulikt funksjonsnivå
- Motivasjon
- Tilrettelegging for læring, mestring og opplevelser i fysisk aktivitet
- Tilpasning og tilrettelegging for grupper med de mest vanlige formene for funksjonsnedsettelse

Organisering og arbeidsformer

- Problembasert læring
- Observasjon



- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Forelesninger
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Praksis, minimum 7 dager

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80 % aktiv deltakelse i praktisk aktivitet

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

1. Individuell praktisk-metodisk eksamen med muntlig høring. Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

2. Praksisrapport vurderes til bestått/ikke bestått

Det forutsettes at alle deleksamener er bestått for at emnet skal vurderes til bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FOHE11-3 Folkehelse 3

Emnekode: 1FOHE11-3

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Emnet Folkehelse 1 må være bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om ulike modeller og strategier i det helsefremmende arbeidet
- Har kunnskap om sosioøkonomiske ulikheter i helse
- Har en helhetlig helseforståelse
- Har forståelse for begrepene patogenese og salutogenese
- Har forståelse for empowerment
- Har kunnskap om bakgrunn og intensjoner med brukermedvirkning

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende strategier og teorier innen folkehelsefeltet som kan bidra til å løse aktuelle folkehelseutfordringer
- Kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har forståelse og respekt for den enkeltes rett til å velge helseatferd
- Kan formidle sentralt fagstoff skriftlig og muntlig

Innhold

- Helhetlig helseperspektiv



- Opplevd livskvalitet, trivsel, resilience og mestring
- Helsefremmende arbeid – modeller og strategier
- Brukermedvirkning
- Sosial epidemiologi
- Patogenese, salutogenese
- Empowerment
- Sosioøkonomiske ulikheter i helse

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - disse vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

Individuell hjemmeeksamen over 5 dager

Vurderes med graderte karakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1IEP14 Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling

Emnekode: 1IEP14

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Begrepet innovasjon behandles og tematiseres knyttet primært til endringsarbeid og nye aktiviteter i bestående virksomheter, mens entreprenørskap rettes mot kunnskap om oppstart av nye bedrifter og nye prosjekter.

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har grunnleggende teoretisk kunnskap og forståelse for arbeid med innovasjon og entreprenørskap som del av dagens arbeids- og næringsliv
- Har innsikt i sentrale deler av den underliggende teorien for innovasjon, entreprenørskap og innovasjonssystemer
- Har forståelse for nyskappingsprosesser
- Har forståelse for betydningen av humankapital og personlig utvikling i nyskappingsarbeid
- Har innsikt i viktige prosesser og arbeidsmetoder for utvikling og fornyelse av nye produkter, tjenester og arbeidsmetoder

Ferdigheter

Kandidaten

- Har ferdigheter innenfor idèutvikling, kreativitet og nyskappingsarbeid
- Kan anvende den teoretiske kunnskapen de har tilegnet seg gjennom emnet
- Kan knytte kunnskapen opp mot utviklingsarbeid og aktuelle case

Generell kompetanse

Kandidaten



- Har kunnskaper og ferdigheter som grunnlag for en generell utviklings- og endringskompetanse
- Kan reflektere over egen rolle i en gruppeprosess
- Har bevissthet om holdninger i endringsprosesser
- Har kompetanse i praktisk arbeid med innovasjon og entreprenørskap i ulike virksomheter og bransjer

Innhold

- Innovasjon, innovasjonsprosesser og innovasjonssystemer med fordypning inn mot sosial innovasjon
- Entreprenørskap og entreprenørielle holdninger med vekt på sosialt entreprenørskap i norsk og internasjonal sammenheng
- Kreativitet og metoder for idéutvikling og problemløsning
- Humankapitalens betydning - herunder egenutvikling, teamprosesser og selvledelse
- Deltakelse i utviklingsarbeid

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Praktisk aktivitet
- Ekskursjoner
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Prosjektplan og muntlig framføring
- individuell oppgave i personlig utvikling

Vurderingsordning

1. Mappевurdering av tre gruppeoppgaver med inntil 4 studenter i gruppen. Mappa teller 50 % av endelig karakter og vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

2. Skriftlig individuell hjemmeeksamen på 48 timer som teller 50 % av endelig karakter og vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Alle deloppgavene må være bestått for at emnet skal bli vurdert til bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1BACF11 Bacheloroppgave

Emnekode: 1BACF11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Emnet 1FOM02 Forskningsmetode må være bestått. Kandidaten må ha bestått minimum 90 studiepoeng fra emner som inngår i studieprogrammet Bachelor i folkehelse for å kunne få tildelt veileder på Bacheloroppgaven.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innen folkehelsefeltet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan oppdatere sin kunnskap innenfor folkehelsefeltet
- kan utforme en prosjektbeskrivelse knyttet til problemstillinger innenfor folkehelsefeltet
- kan innhente, forstå og kritisk vurdere relevant kunnskap fra forsknings- og utviklingsarbeid på problemstillinger innen folkehelsefeltet
- kan anvende og drøfte relevant kunnskap fra forsknings- og utviklingsarbeid på problemstillinger innen folkehelsefeltet
- kan vurdere metodiske styrker og svakheter i forsknings- og utviklingsarbeid, og i egen bacheloroppgave
- kan formidle eget forskningsprosjekt på en systematisk og vitenskapelig måte

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan initiere, planlegge, gjennomføre, og evaluere prosjekter og utviklingsarbeid i en folkehelsesammenheng



Innhold

Litteraturstudium. Rammer for arbeidet og prosessen er beskrevet i " *Retningslinjer for studentoppgaver*" som er gitt av Høgskolen i Hedmark og utdypet av Institutt for idrettsfag.

Organisering og arbeidsformer

- Individuelt arbeid
- Veiledning (inntil 10 timer)
- Seminarer
- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Godkjent prosjektbeskrivelse med problemstilling knyttet til folkehelse
- 1 obligatorisk veiledning med tildelt veileder

Vurderingsordning

Bacheloroppgaven utarbeides individuelt eller i gruppe på maksimalt 2 studenter.

Oppgaven vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag