

Studieplan 2015/2016

Bachelor i folkehelsearbeid

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 folkehelsearbeid etter fullført studium.

Innledning

Bachelor i folkehelsearbeid er en tverrfaglig utdanning som kvalifiserer for helsefremmende og forebyggende arbeid rettet mot ulike målgrupper i befolkningen.

Usunne livsstilsvaner har blitt en stadig økende helseutfordring i Norge og verden for øvrig, og utgjør roten til mange av de kroniske sykdommene vi kjenner til. Videre vet vi at disse uheldige livsstilsvanene ofte henger sammen med dårlig kosthold og fysisk inaktivitet. Det er derfor et stadig økende behov for godt utdannede fagpersoner som kan bidra til utvikling av et samfunn som legger til rette for sunn livsstil gjennom positive helsevalg.

Målet er å utdanne kandidater som har kunnskaper, ferdigheter og kompetanse innen folkehelsearbeid, og kan bidra til utvikling av fagfeltet. Kandidatene skal med bakgrunn i vitenskapelig kunnskap være i stand til å danne seg et oversiktsbilde av helsetilstanden i befolkningen eller grupper av denne, og kunne bidra i planlegging, gjennomføring og evaluering av relevante folkehelsetiltak. Fokuset i studiet vil være rettet mot helsefremmende arbeid og forebygging av risikofaktorer som kan føre til livsstilssykdommer og helseplager. Et av særtrekkene ved studiet er at virkemidlene fysisk aktivitet og kosthold ses i sammenheng med innovasjonsprosesser og helsefremmende arbeid i praksis.

Kandidatene skal videre ha kunnskap om psykologiske aspekter for adferdsendring,

samt grunnleggende ferdigheter innen veiledning av personer med behov for endring av livsstilsvaner, primært gjennom tilrettelegging for fysisk aktivitet og kostholdsveiledning. Videre skal kandidatene ha grunnleggende kompetanse innenfor folkehelsepolitikk, herunder kunnskap om hvordan man kan jobbe for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen. Kandidatene skal også ha bevissthet om ulike strategier som legges til grunn i folkehelsearbeidet og dets underliggende verdier. Gjennom teori og praksis skal kandidatene utvikle forståelse for betydningen av tverrfaglig samarbeid i folkehelsearbeid.

Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om folkehelsens og folkehelsearbeidets historie, tradisjoner og plass i samfunnet
- har inngående kunnskap om faktorer som påvirker folkehelsen
- har kjennskap til ulike former for folkehelsearbeid og på hvilke arenaer det praktiseres
- har kunnskap om sentrale folkehelsepolitiske føringer og hvilke konsekvenser disse får for folkehelsearbeidet
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor folkehelsevitenskapen og har kompetanse til å oppdatere sin egen kunnskap innenfor fagfeltet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid, samt ulike styringsdokumenter på praktiske og teoretiske problemstillinger i folkehelsearbeidet
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere helsefremmende og forebyggende tiltak for befolkningen eller ulike grupper av befolkningen
- kan kommunisere helseanbefalingene til ulike grupper i befolkningen, og legge til rette for adferdsendring for å imøtekomme disse anbefalingene
- kan på bakgrunn av ulike faglige utfordringer reflektere over egen praksis, og være i stand til å justere denne under veiledning
- kan søke opp, vurdere, anvende og henviser til relevant forsknings-/utviklingsarbeid og annet aktuelt fagstoff, samt kunne framstille dette slik at det belyser en

problemstilling

Kandidaten

- har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger i folkehelsearbeidet
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre aktører innen folkehelsefeltet, og kan bidra til utvikling av tverrfaglig samarbeid og god praksis
- kan bidra til endring av helsevaner hos grupper av befolkningen med risiko for utvikling av livsstilssykdom eller helseplager
- har relevant yrkeserfaring gjennom praksisopphold på ulike arenaer
- kjenner til nytenkning innenfor folkehelseområdet og kan bidra i innovasjonsprosesser
- kan formidle sentralt fagstoff både muntlig og skriftlig, og kan gjennom faglige diskusjoner dele sine kunnskaper og erfaringer med andre

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som ønsker kompetanse innen helsefremmende og forebyggende arbeid på individ-, gruppe- eller samfunnsnivå. Studiet har gjennomgående fokus på fysisk aktivitet som virkemiddel i dette arbeidet.

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 folkehelsearbeid gir grunnlag for opptak til Master i folkehelsevitenskap ved Høgskolen i Hedmark, samt andre masterstudier innenfor folkehelsefeltet ved universiteter og høyskoler.

Kandidater som velger ordinært løp som tilsvarer tre år med Bachelor i folkehelsearbeid vil få en fordypning i 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, ulike former for gruppearbeid, seminarer, veiledning og praktisk arbeid. Studentene har ansvar for egen og medstudenters læring gjennom selvstudier og aktiv deltakelse i de ulike undervisningsformene det blir tilrettelagt for. 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

Ulike vurderingsformer anvendes i studieforløpet med utgangspunkt i det enkelte emnets egenart. Obligatorisk krav og eksamener er tilpasset læringsutbyttene i de ulike emnene for å sikre oppnåelse av disse.

Internasjonalisering

Det er lagt til rette for internasjonal utveksling i studiet. Studieopphold med varighet på ett eller to semestre anbefales gjennomført i 2. studieår, primært i 3. semester. 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, ekskursjoner og feltarbeid som vil foregå i nærområdet til Campus Elverum, og på hensiktsmessige læringsarenaer med tilknytning til Innlandet. Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Årsstudium kan erstatte 1. studieår i Bachelor i folkehelsearbeid

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 kompenserer for 1. studieår Bachelor i folkehelsearbeid. De som har ett av de ovenfor nevnte årsstudier som sitt første år i

Bachelor i folkehelsearbeid vil kunne hente igjen perspektivene fra dette studiet i studieprogrammets tredje år i emnene 1IEP15 *Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling*, 1HAPR11 *Helsefremmende arbeid i praksis* og 1BACF11 *Bacheloroppgave*.

Obligatorisk forkurs for innpassingsstudenter:

Innpassingsstudenter fra *Årsstudium i mat, ernæring og helse*, *Årsstudium i friluftsliv* og *Årsstudium i sosialpedagogikk* må i forkant av 3. semester ha gjennomført og bestått 1FGR01 *Forkurs i grunnleggende anatomi, fysiologi og treningslære* (5 studiepoeng).

Bachelor i folkehelsearbeid

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
1BEVL02	<u>Bevegelseslæring</u>	10	O	10					
1FHFO1	<u>Folkehelse</u>	5	O	5					
1FA11-1	<u>Fysisk aktivitet 1</u>	10	O	10					
1PFP01	<u>Pedagogikk og folkehelsepraksis</u>	10	O	5	5				
1EFT11	<u>Ernæring, fysiologi og treningslære</u>	15	O		15				
1FA11-2	<u>Fysisk aktivitet 2</u>	10	O		10				
1FHS11	<u>Folkehelse i et samfunnsperspektiv</u>	15	O			15			
1KFA12	<u>Kosthold og fysisk aktivitet gjennom livsløpet</u>	15	O			15			
1PSYK01	<u>Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid</u>	10	O				10		
1HEP01	<u>Helseutfordringer og epidemiologi</u>	10	O				10		
1FHFP01	<u>Folkehelse, politikk og forvaltning</u>	10	O				10		
1FOMO2	<u>Forskningsmetode</u>	5	O					5	
1TFAF11	<u>Tilpasset fysisk aktivitet og friluftsliv</u>	15	O					15	
1IEP15	<u>Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling</u>	10	O					10	
1HAPR11	<u>Helsefremmende arbeid i praksis</u>	15	O						15
1BACF11	<u>Bacheloroppgave</u>	15	O						15
Sum:				30	30	30	30	30	15

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

1BEVL02 Bevegelseslæring

Emnekode: 1BEVL02

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om grunnlaget for forståelse av læring, styring og kontroll av idrettslige bevegelser
- har kunnskap om bevegelsesapparatets oppbygging og funksjon
- har kunnskap om biomekaniske lovmessigheter som grunnlag for å forstå menneskelig bevegelse i forskjellige miljø
- har kunnskap om sammenhengen mellom teori og praksis i bevegelseslæring
- har kunnskap om betydningen av motorisk kompetanse

- har kunnskap om læringsteorier og motorisk utvikling

Ferdighet

Kandidaten

- kan bruke 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
- kan analysere sammenhengen mellom læringsmiljø og bevegelseslæring
- kan integrere praktisk-metodiske kunnskaper og ferdigheter fra aktivitetslære med basisfag og didaktikk for å oppnå en helhetlig forståelse for læring og utvikling

Innhold

- Biomekanikk
- Bevegelsesapparatets anatomi
- Motorisk utvikling og læring
- Bevegelsesanalyse
- Tilbakemeldingsstrategier
- Læringsklima
- Tilrettelegging for læring

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Presentasjon av enkel bevegelsesanalyse i plenum basert på selvvalgt aktivitet i gruppe på inntil 4 studenter
- Quiz (minimum 95 % riktige svar) knyttet til grunnleggende begreper i mekanikk, anatomi, bevegelsesteorier, individuelt

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 som settes opp av studieadministrasjonen.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1FHF01 Folkehelse

Emnekode: 1FHF01

Studiepoeng: 5

Semester

Høst

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

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 ulike arenaer for folkehelsearbeid
- kjenner til sentrale aktører i folkehelsearbeid

Ferdigheter

Kandidaten

- behersker grunnleggende informasjonskompetanse og kan anvende kilder i utarbeidelse av skriftlige arbeider

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan legge til rette for helsefremmende opplæring og vurdere verdien av fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv

Innhold

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

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.

Presentasjonen vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1FA11-1 Fysisk aktivitet 1

Emnekode: 1FA11-1

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

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/hjerte- og lungeredning (H-L-R)
- 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.
- Individuelt refleksjonsnotat knyttet til observasjon av svømming

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

1PFP01 Pedagogikk og folkehelsepraksis

Emnekode: 1PFP01

Studiepoeng: 10

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om teori og metoder knyttet til motivasjon, utvikling og læring
- Har kjennskap til hvilke utfordringer man kan møte i læringsarbeidet for ulike grupper barn og unge
- Kjenner til sentrale styringsdokumenter relevante for barn og unges bevegelsesaktivitet
- Har kunnskaper om ulike former for kommunikasjon og hvilken betydning kommunikasjon har for motivasjon, læring og utvikling
- Har kunnskaper om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen praksis
- Kan anvende -og begrunne valg av ulike undervisningsmetoder
- Har kunnskap om og ferdigheter i observasjon av pedagogisk virksomhet
- 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
- Kan reflektere over egen og andres praksis

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
- Motivasjonsteorier og anvendelse av disse
- Kommunikasjon som fenomen og kommunikasjonsferdigheter
- Sentrale didaktiske begreper med utgangspunkt i didaktisk relasjonstenkning
- Sentrale styringsdokumenter
- Tilrettelagt opplæring
- Bevissthet om egen rolle som leder for barn og unge i skolen og på andre aktuelle arenaer

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Praksis
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Aktiv deltagelse på to gruppeveiledninger knyttet til praksis.

Muntlig presentasjon av en teoretisk problemstilling relevant for praksis.

Aktiv deltagelse i praksis som innebærer at studenten stiller forberedt, deltar på praksismøter, viser punktlighet, ryddighet, profesjonalitet, og opptrer i samsvar med sentrale styringsdokumenter.

Studenten skal ha praksis i minimum 10 dager, enten i grunnskolen eller i annen opplæring og formidling av bevegelsesaktivitet med barn og unge, relevant for folkehelsefeltet

Vurderingsordning

Individuell praksisrapport, vurderes med graderte karakterer A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1EFT11 Ernæring, fysiologi og treningslære

Emnekode: 1EFT11

Studiepoeng: 15

Semester

Vår

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet virker inn på kroppens oppbygning og funksjon
- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og ernæring, yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder påvirker yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forebygge og behandle skader relatert til fysisk aktivitet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende relevante treningsprinsipper og treningsmetoder i planlegging og gjennomføring av trening på kort og lang sikt
- har faglig grunnlag for å legge til rette for trening som kan bidra til økt prestasjon innen ulike aktiviteter
- har faglig grunnlag for veiledning innen fysisk aktivitet og trening for ulike grupper
- kan utføre grunnleggende taping av ulike skader
- kan utføre enkle fysiske tester

Generell kompetanse

- kan forstå sammenhengen mellom fysiologiske prosesser, ernæring, treningsmetoder, yteevne og helse
- kan reflektere over etiske spørsmål knyttet til ernæring, fysiologi og treningslære
- kan integrere kunnskaper og ferdigheter for å oppnå en helhetlig forståelse for hvordan kroppen fungerer
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere trening med bakgrunn i kunnskap om ernæring, fysiologi og treningslære

Innhold

- Aktivitetsfysiologi
- Treningslære
- Kosthold og ernæring
- Fysiologisk testing
- Skader
- Etikk

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Ernæring:

- Gruppevis muntlig presentasjon av et valgt tema

Fysiologi:

- 90 % korrekte svar på 5 quizer på Fronter (20 spørsmål pr. quiz)

Treningslære:

- Aktiv deltagelse i praktisk treningslære (ved skade, sykdom e.l. kan fravær inntil 20 % - 2 økter godtas)
- 90 % korrekte svar på 1 quiz om skader på Fronter (20 spørsmål)
- Aktiv deltagelse på praktisk kurs i taping
- Innlevering av 1 oppgave innen treningslære

Vurderingsordning

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

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1FA11-2 Fysisk aktivitet 2

Emnekode: 1FA11-2

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

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

1FHS11 Folkehelse i et samfunnsperspektiv

Emnekode: 1FHS11

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap: 1FHF01 Folkehelse eller tilsvarende.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om historiske og filosofiske tradisjoner i folkehelsearbeid
- Har kunnskap om folkehelsearbeid i et globalt, nasjonalt, regionalt og lokalt perspektiv

- Har kjennskap til ulike arenaer for folkehelsearbeid
- Har en helhetlig helseforståelse og kunnskap om hvilke faktorer som påvirker den
- Har kunnskap om sosial ulikhet og hvordan dette påvirker helsevariabler

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan identifisere aktuelle arenaer for tverrfaglig samarbeid i det helsefremmende arbeidet
- Kan anvende strategier og modeller innen folkehelsearbeid med målsetning om å løse aktuelle folkehelseutfordringer
- Har kjennskap til hvordan man søker opp, vurderer og henviser til informasjon og fagstoff

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan tilegne seg og anvende sentralt fagstoff både skriftlig og muntlig
- Kan analysere og forholde seg kritisk til ulike informasjonskilder og kunne anvende disse
- Kan reflektere over etiske problemstillinger knyttet til folkehelse
- Kan reflektere rundt den enkeltes rett til å velge helseatferd

Innhold

- Grunnleggende begreper og historie i helsefremmende og forebyggende arbeid
- Folkehelsearbeid i et globalt, nasjonalt, regionalt og lokalt perspektiv
- Helhetlig helseperspektiv
- Menneskesyn, verdigrunnlag og etikk i folkehelsearbeid
- Strategier og modeller i helsefremmende og forebyggende arbeid
- Sosiale ulikheter i helse
- Kjønnforskjeller i helse

Organisering og arbeidsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

2 gruppevise presentasjoner av tema muntlig.

2 gruppevise vurderinger av andre grupper sine presentasjoner.

80 % oppmøte på seminar.

Individuell innlevering av skriftlig oppgave basert på kritisk vurdering av vitenskapelig forskning.

Vurderingsordning

Hjemmeeksamen i gruppe (2-3 personer) over 5 dager.

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

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1KFA12 Kosthold og fysisk aktivitet gjennom livsløpet

Emnekode: 1KFA12

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk

Forkunnskaper

1BEVLO2 Bevegelseslæring eller forkurs i (Emnekode) Grunnleggende anatomi, fysiologi og treningslære må være bestått.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og fysisk aktivitet for ulike målgrupper; barn, ungdom, voksne, eldre
- Kan gjøre rede for de statlige anbefalingene om kosthold og fysisk aktivitet
- Har kunnskap om og forståelse for ernæringens betydning i forbindelse med fysisk aktivitet
- 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 testpersoner på en pedagogisk måte
- Har grunnleggende kompetanse om veiledning av ulike personer/målgrupper innenfor kosthold og fysisk aktivitet

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har kjennskap til hvordan veiledning innen kosthold og fysisk aktivitet kan tilpasses ulike personer og/eller målgrupper

Innhold

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

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Praktisk arbeid: Matlaging, fysisk aktivitet, testing
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

80 % deltakelse i praktisk arbeid.

Prosjektarbeid i gruppe over 3 uker med innlevering av rapport.

Vurderingsordning

Individuell 4-timers skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1PSYK01 Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid

Emnekode: 1PSYK01

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap: 1PFPO1 Pedagogikk og folkehelsepraksis eller tilsvarende

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om etablering og endring av livsstilsvaner
- Har kunnskap om sentrale teorier om motivasjon og atferdsendring
- Har kunnskap om ulike kommunikasjonsprosesser

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan formidle helseinformasjon
- Kan anvende relevante kommunikasjonsformer for atferdsendring tilpasset ulike

- individ/grupper
- Kan anvende sentrale teorier om motivasjon i forbindelse med atferdsendring tilpasset ulike individ/grupper

Generell kompetanse

Kandidaten

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

Innhold

- Livsstilsvaner – etablering og endring
- Motivasjonsteorier
- Kommunikasjon - prosess og ferdigheter
- Verktøy og strategier for atferdsendring
- Motiverende intervju (MI)
- Endringskompetanse

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Praksis (1 uke)
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Praksis:
 - Observasjon og aktiv deltakelse som deltaker på frisklivssentral eller lignende
 - Innlevering av refleksjonsrapport
 - Presentasjon av refleksjoner i seminar
- MI-sertifiseringskurs:
 - 10 timer undervisning
 - Gjennomføring av et motiverende intervju
 - Innlevering av transkribert intervju og refleksjoner rundt intervjugjennomføringen
- Innlevering av to skriftlige oppgaver.

Vurderingsordning

Individuell muntlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, hvor E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1HEP01 Helseutfordringer og epidemiologi

Emnekode: 1HEP01

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap: 1EFT11 Ernæring, fysiologi og treningslære eller tilsvarende

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om hvordan kroniske sykdommer og utvalgte helseplager oppstår og utvikler seg
- Har kunnskap om risikofaktorer, utbredelse og konsekvens av uhelse i et samfunnsperspektiv, samt assosiasjoner og årsaksforhold
- Har kunnskap om hvordan uhelse kan forebygges i en populasjon
- Har kunnskap om hvordan man kartlegger og måler helse i en populasjon
- Har kunnskap om sentrale helseregistre i Norge

Ferdigheter

Kandidaten

- Forstår de mest anvendte helseindikatorer
- Kan beskrive helsen i en populasjon basert på tilgjengelig tallmateriale, herunder beskrivende epidemiologiske studier
- Kan kritisk vurdere ulike kilder til helseinformasjon
- Kan foreslå relevante helsefremmende/-forebyggende tiltak

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har evne til kritisk vurdering av helsesituasjonen i Norge og kan gi en beskrivelse av denne

Innhold

- Kroniske lidelser og deres utbredelse i Norge
- Psykiske lidelser og deres utbredelse i Norge
- Demografiske og epidemiologiske overganger
- Forskjellige risikofaktorer i et folkehelseperspektiv
- Relativ- og absolutt risiko
- Utvalg og populasjon
- Måle helsa i en populasjon
- Utforming av helseundersøkelser
- Gyldighet og repeterbarhet

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Seminar
- Individuelle oppgaver
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Gruppeoppgave med presentasjon i seminar hvor gruppene skal anvende tilgjengelig helseinformasjon til å beskrive helsetilstand (insidens/prevalens), samt vurdere risiko og utvikling av sykdommen.

Innlevering av to individuelle oppgaver.

Vurderingsordning

Individuell skriftlig eksamen, 4 timer som vurderes med graderte karakterer fra A-F hvor E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1FHPF01 Folkehelse, politikk og forvaltning

Emnekode: 1FHPF01

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Emnet 1FHPF01 Folkehelse må være bestått. Anbefalt forkunnskap: 1FHS11 Folkehelse i et samfunnsperspektiv.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om organisering av folkehelsearbeidet i Norge
- Har kunnskap om politiske og forvaltningsmessige virkemidler for å fremme folkehelse i Norge
- Har kunnskap om betydningen av tverrfaglig/-sektorielt samarbeid i folkehelsearbeid
- Har kunnskap om prosessen fra planlegging, via gjennomføring, til evaluering av tiltak for bedring av folkehelse i kommune og stat

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan med utgangspunkt i nasjonale, regionale og lokale føringer vurdere behovet for folkehelsepolitiske tiltak på kommunalt og fylkeskommunalt nivå
- Kan anvende grunnleggende forvaltningskunnskap på et lokalpolitisk nivå

Innhold

- Folkehelsepolitikk på ulike nivå
- Folkehelsearbeid i ulike sektorer
- Frivillighet i folkehelsearbeid
- Folkehelseperspektiv i planleggingsprosesser
- Observasjonspraksis i kommune/fylkeskommune

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Observasjonspraksis i kommune/fylkeskommune (5 dager)
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Innlevering av praksisrapport etter observasjonspraksis.

Innlevering av 2-3 oppgaver i gruppe.

Vurderingsordning

4 timers individuell skriftlig skoleeksamen hvor alle skriftlige hjelpemidler er tillatt. Vurderes med graderte karakterer A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1FOM02 Forskningsmetode

Emnekode: 1FOM02

Studiepoeng: 5

Semester

Høst

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

1TFAF11 Tilpasset fysisk aktivitet og friluftsliv

Emnekode: 1TFAF11

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk

Forkunnskaper

1KFA12 Kosthold og fysisk aktivitet gjennom livsløpet må være bestått. Anbefalt forkunnskap: 1PSYK01 Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid og 1HEP01 Helseutfordringer og epidemiologi.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om metoder for veiledning og tilrettelegging for fysisk aktivitet tilpasset mennesker med forskjellige forutsetninger
- Har forståelse for betydningen av ulike miljøfaktorer som fremmer eller hindrer en aktiv livsstil
- Har kunnskap om å legge til rette for ulike typer friluftsliv i ulike naturmiljø for ulike grupper
- Har kunnskap om aktører som tilrettelegger for friluftsopplevelser i Norge

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan med utgangspunkt i sin kompetanse om livsstilssykdommer og/eller helseplager anvende fysisk aktivitet som virkemiddel i helsefremmende/- og forebyggende arbeid for barn, unge, voksne og eldre med ulikt funksjonsnivå
- Kan med utgangspunkt i grunnleggende treningsprinsipper veilede individer med ulike forutsetninger
- Kan anvende nærområdet aktivt for tilrettelegging av aktivitet i et helsefremmende perspektiv
- Kan tilrettelegge for enkelt friluftsliv for ulike grupper
- Har grunnleggende kompetanse i å planlegge, gjennomføre og vurdere turer med overnatting ute for ulike grupper (vår/sommer/høst)

Generell kompetanse:

Kandidaten

- Kan med utgangspunkt i sin kommunikasjonskompetanse veilede innen fysisk aktivitet og friluftsliv, samt reflektere over sin rolle som veileder

Innhold

- Veilederrollen
- Fysisk aktivitet tilpasset ulike målgrupper
- Tilrettelegging for mestringsopplevelser gjennom fysisk aktivitet
- Planlegging, gjennomføring og vurdering av overnattingsturer ute om høsten
- Verdier knyttet til friluftsliv og helse

Organisering og arbeidsformer

- Problembasert læring
- Observasjon
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Forelesninger
- Feltarbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Praksis, selvvalgt 15 dager

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80 % aktiv deltakelse i praktisk aktivitet.

Gruppeoppgave (2 personer): Utarbeiding av plan for praktisk økt, samt gjennomføring av denne.

Deltakelse på to feltarbeid, inklusive forarbeid, gjennomføring og etterarbeid.

Gjennomføring av praksis.

Vurderingsordning

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

Praksisrapport vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Det forutsettes at begge deleksamener er bestått for at emnet skal vurderes til bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1IEP15 Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling

Emnekode: 1IEP15

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sentrale deler av den underliggende teorien for innovasjon, entreprenørskap og innovasjonssystemer
- Har grunnleggende teoretisk kunnskap og forståelse for arbeid med innovasjon og entreprenørskap som del av dagens arbeids- og næringsliv
- Har kunnskap om betydningen av humankapital, personlig utvikling, læring og refleksjon i nyskappingsarbeid

Ferdigheter

Kandidaten

- Har ferdigheter innenfor idèutvikling, kreativitet og refleksjon i nyskappingsarbeid innen folkehelsearbeid
- Kan knytte kunnskapen om innovasjon og entreprenørskap opp mot utviklingsarbeid og aktuelle problemstillinger innen folkehelsearbeid

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan reflektere over egen rolle i en gruppeprosess
- Har bevissthet om holdninger i endringsprosesser

Innhold

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

Organisering og arbeidsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Obligatorisk deltakelse på ett seminar med presentasjon.
- Bestått individuell oppgave i personlig utvikling

Vurderingsordning

Mappevurdering av 3 gruppeoppgaver med inntil 3 studenter i hver gruppe. Mappen vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1HAPR11 Helsefremmende arbeid i praksis

Emnekode: 1HAPR11

Studiepoeng: 15

Semester

Vår

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap er emnene 1FOM02 Forskningsmetode og 1IEP15 Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om hvordan relevante/aktuelle offentlige og private aktører kan tilrettelegge for helsefremmende aktivitet
- Har kunnskap om prosjektarbeid og prosjektstyring

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan med utgangspunkt i en helhetlig helseforståelse forstå behovet for

- helsefremmende tiltak på ulike arenaer rettet mot ulike målgrupper
- Kan med utgangspunkt i kunnskap om hvordan ulike helsefremmende tiltak kan påvirke folkehelsen planlegge, gjennomføre og evaluere relevante helsefremmende tiltak
- Kan definere, planlegge, organisere, gjennomføre og evaluere prosjekter med refleksjon om arbeidsprosessen
- Har utviklet ferdighet i å skrive og presentere en strukturert prosjektrapport
- Kan formidle vitenskapelige data muntlig til offentligheten

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har kompetanse i praktisk-metodisk prosjektarbeid ut mot ulike virksomheter og bransjer
- Kan anvende fagkompetansen tilegnet gjennom studieforløpet i praktisk-metodisk prosjektarbeid

Innhold

- Praktisk- metodisk prosjektarbeid over 4 måneder (januar-april)
- Folkehelsearbeid i offentlig- og privat sektor

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid (3-4 studenter)
- Praktisk arbeid
- Veiledning
- Seminar
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Godkjent prosjektplan.

100% deltakelse på veiledning.

Innlevering av refleksjonsnotat over prosjektstatus og gruppeprosess hver 3. uke.

Vurderingsordning

Innlevering av skriftlig prosjektrapport i gruppe med presentasjon på seminar som vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1BACF11 Bacheloroppgave

Emnekode: 1BACF11

Studiepoeng: 15

Semester

Vår

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Emnet 1FOM02 Forskningsmetode eller tilsvarende emne av minimum 5 studiepoengs omfang 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 folkehelsearbeid

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger knyttet til folkehelsearbeid

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan med utgangspunkt i en faglig problemstilling gjennomføre analyser av relevant forsknings- og utviklingsarbeid som skal presenteres i en skriftlig oppgave

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 tannpleie og folkehelse.

Organisering og arbeidsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Prosjektbeskrivelse

1 veiledning med tildelt veileder

Vurderingsordning

Bacheloroppgaven utarbeides individuelt eller i grupper på maksimalt 2 studenter.

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

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag