

# Studieplan 2022/2023

## Bachelor i folkehelsearbeid

**Studiepoeng: 180**

### Studiets nivå og organisering

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.

### Bakgrunn for studiet

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

## Generell kompetanse

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.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

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 Innlandet, 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 og rangering

Opptakskravet er [generell studiekompetanse](#).

Søkerne blir rangert iht [Forskrift om opptak til høgre utdanning](#).

Ved oppstart må studenter legge frem gyldig politiattest.

Studenter med fullført følgende årsstudier kan søke direkte inn på 2.studieår:

- Årsstudium i idrett
- Årsstudium i mat, ernæring og helse
- Årsstudium i sosialpedagogikk
- Årsstudium i friluftsliv

Søknad direkte inn på 2.studieår gjøres via Høgskolens lokale opptak. Følg denne lenken: <https://fswb.no/soknadsweb/login.jsf?inst=hinn>

## Arbeids- og undervisningsformer

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.

## Praksis

Det vil bli gjennomført totalt 4 praksisperioder gjennom studiet i tilknytning til følgende semester og emner:

2. semester:

- Helsepedagogikk og folkehelsepraksis (10 stp); 3 ukers praksis i Skolefritidsordningen (SFO) med fokus på planlegging, tilrettelegging/ledelse og evaluering av helsefremmende aktivitetsopplegg blant barn og unge.

4. semester:

- Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid (10 stp); 1 ukes observasjonspraksis ved frisklivssentral, e.l. med fokus på samtalemotodikk og motivasjon i forbindelse med endring av levevaner.

- Folkehelse, politikk og forvaltning (10 stp); 1 ukes observasjonspraksis i kommune, fylkeskommune, e.l. med fokus på tverrfaglig- og tverrsektorielt samarbeid og hvordan folkehelsepolitiske tiltak initieres, planlegges, implementeres og evalueres.

5. semester:

- Tilpasset fysisk aktivitet og friluftsliv (15 stp); 15 dagers selvvalgt praksis i institusjoner som har fokus på tilpasset fysisk aktivitet og friluftsliv i helsefremmende arbeid.

6. semester:

- Helsefremmende arbeid i praksis (15 stp); metodisk prosjektarbeid i grupper over 4 måneder som omhandler planlegging, gjennomføring og evaluering av aktuelle helsefremmende tiltak ved relevante institusjoner med fokus på folkehelsearbeid.

## 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 oppbygging og innhold

Undervisningen foregår på Campus Elverum, med unntak av enkelte fysiske aktiviteter, ekskursjoner og feltarbeid som vil foregå i nærområdet til studiested Elverum, og på hensiktsmessige læringsarenaer med tilknytning til Innlandet.

### Årsstudium kan erstatte 1. studieår i Bachelor i folkehelsearbeid

Det vil være mulig å velge ett av følgende årsstudier ved Høgskolen i Innlandet;

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 1IEP14 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).

## Kull

2021

### 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)
1FHLS01	<u>Folkehelse, livsstil og samfunn</u>	5	O	5					
1FA11-1	<u>Helsefremmende fysisk aktivitet 1</u>	10	O	10					
1MUA11	<u>Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile</u>	15	O	15					
1PFPO1	<u>Helsepedagogikk og folkehelsepraksis</u>	10	O		10				
1TREL01	<u>Trenings- og ernæringslære</u>	10	O		10				
1FA11-2	<u>Helsefremmende 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			5	5		
1FOM02	<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	30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## 1FHLS01 Folkehelse, livsstil og samfunn

Emnekode: 1FHLS01

Studiepoeng: 5

### Semester

Høst

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Studenten:

- har kunnskap om sammenhengen mellom livsstil, folkehelse og helse
- har kunnskap om hvordan samfunn former yrkespraksis
- kjenner til hvordan sosial ulikhet former yrkespraksis
- kjenner til hvordan politikk former yrkespraksis
- har kunnskap om hvordan yrkespraksis formes av og former de sosiale aspektene ved fysisk aktivitet og kosthold

## Ferdigheter

Studenten:

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

## Innhold

Med et utgangspunkt i samfunnsvitenskapelige disipliner behandler emnet hvordan nåtidig folkehelse, livsstil og samfunn former yrkespraksis. Emnet gir en grunnleggende innføring i sentrale samfunnsfaglige begreper som kan brukes til å forstå og utøve yrkespraksis. Kurset berører følgende hovedtema:

- Folkehelse og helse
- Samfunnsdynamikk
- Politikk og makt
- Sosial ulikhet
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Helsefremmende og forebyggende arbeid

## Arbeids- og undervisningsformer

Gjennom seminaraktivitet, obligatoriske oppgaver og eksamen knyttes emnets overordnede kunnskapsmål til yrkesspesifikk kunnskap. Kombinasjonen av fellesforelesninger og yrkesretting skal stimulere til diskusjoner om muligheter for og problemer med å nyttiggjøre emnets kunnskapsmål i det enkelte praksisfelt.

- Forelesning
- Seminarer
- Gruppearbeid

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Deltakelse på minst 1 av 2 seminardager
- 1 muntlig fremlegg i gruppe

Det gjennomføres to studiespesifikke obligatoriske seminar med arbeidsform gruppearbeid. Gruppene består av inntil fire studenter og alle i gruppa er ansvarlig for



alt innhold. Det muntlige fremlegget skal presenteres i form av en Power-Point med referanser i brødtekst og en referanseliste. Studentene skal nyttiggjøre seg av en kvalitativ og en kvantitativ vitenskapelig artikkel i tillegg til pensumlitteratur. Powerpoint skal leveres inn før klokken 12:00 dagen før presentasjon. Fremlegget skal godkjennes i henhold til APA standard og vare maks 10 minutter.

## **Eksamen**

Skoleeksamen i form av en Multiple choice test av pensum og forelesningstematikk. Eksamen vurderes med karakter (A-F)

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 1FA11-1 Helsefremmende fysisk aktivitet 1

Emnekode: 1FA11-1

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Kandidaten

- Kjenner til ulike miljø hvor fysisk aktivitet kan brukes som virkemiddel innen helsefremmende folkehelsearbeid
- Har grunnleggende kunnskap om betydningen av veiledning og kommunikasjon ved formidling av aktivitetene
- Har grunnleggende kunnskap om sentrale treningsprinsipper, progresjon og differensiering i de utvalgte helsefremmende fysiske aktivitetene
- Har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen aktivitetene
- Har kunnskap om livberging/hjerte-og lungeredning i henhold til kravene som stilles for å drive fysisk aktivitet i vann

## Ferdigheter

Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen aktivitetene og kan anvende kunnskap om progresjon i planlegging, gjennomføring og evaluering av aktivitetsopplegg
- Kan redegjøre for relevant teoretisk kunnskap fra semesterets teoretiske emner, og integrere kunnskapen i de utvalgte helsefremmende fysiske aktivitetene
- Kan praktisere livberging/hjerte- og lungeredning i henhold til gjeldende retningslinjer

## Innhold

- Kart og kompass (folkehelse tilnærming, kunne ha med seg grupper ut på tur)
- Funksjonell lavterskelaktivitet i nærmiljø
- Fysisk aktivitet i vann

## Arbeids- og undervisningsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80 % aktiv deltagelse i praktisk undervisning i hver av de utvalgte aktivitetskategoriene
- Godkjent planlegging og gjennomføring av oppvarming i funksjonell lavterskelaktivitet i nærmiljø og fysisk aktivitet i vann, med tilhørende skriftlig øktplan og didaktisk refleksjonsnotat
- Individuell prøve i kartlesing og kompassbruk
- Minimum 90% rett på elektronisk prøve innen temaet HLR/førstehjelp. Prøven må være godkjent før praktisk livbergingsprøve gjennomføres
- Praktisk livbergingsprøve: Hoppe/stupe fra kant, svømme 25 meter, dykke og hente opp en dukke fra 4 meters dyp og direkte ilandføre dukke (eller medstudent) minst 20 meter, og direkte gjennomføre hjerte- og lungeredning (HLR) på øvelsesdukke (svømmebriller/neseclupe kan ikke brukes under prøven)

- Gjenvinne kontroll ved fall i kaldt vann (lavere enn 20 grader)

## **Eksamen**

Individuell digital hjemmeeksamen på 1 time. Eksamen vurderes til Bestått/Ikke bestått.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 1MUA11 Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile

Emnekode: 1MUA11

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om menneskets anatomiske og fysiologiske oppbygging og funksjon
- har kunnskap om sentrale mekaniske lovmessigheter som grunnlag for å forstå bevegelse i forskjellige læringsmiljø
- har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet virker inn på kroppens oppbygging og funksjon
- har kunnskap om motorisk utvikling og betydningen av motorisk kompetanse for mestring, trivsel og læring

### Ferdighet

Studenten

- kan anvende kunnskap om mekaniske prinsipper og menneskets oppbygning og funksjon som grunnlag for å forstå utvikling og analyse av ulike motoriske ferdigheter

## Generell kompetanse

Studenten

- Kan reflektere rundt hvordan en didaktisk kan anvende dynamisk systemteori i utvikling av motoriske ferdigheter

## Innhold

- Anatomi
- Mekanikk
- Aktivitetsfysiologi
- Motorisk læring i relasjon til dynamisk systemteori
- Bevegelsesanalyse

## Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Individuelt- og gruppearbeid, skriftlig og muntlig
- Seminarer
- Læringsstier i læringsplattform
- Praktisk undervisning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Aktiv deltagelse på 2 seminarer om sammenhengen mellom teoriforståelse og fysisk aktivitet
- Gjennomføre 3-5 læringsstier

## Eksamen

- 3 timers individuell digital skoleeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter
- Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager som vurderes med bestått/ikke bestått. Gruppene består av maksimalt 4-5 studenter som settes opp av

studieadministrasjonen. Ved gruppeeksamen står alle deltakere i gruppa til ansvar for alt innhold i oppgaven

Begge eksamenene må være vurdert til bestått før endelig karakter blir gitt i emnet.

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Individuell digital skoleeksamen: Ingen

Hjemmeeksamen i gruppe: Alle

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 1PFP01 Helsepedagogikk og folkehelsepraksis

**Emnekode: 1PFP01**

**Studiepoeng: 10**

**Semester**

Høst / Vår

**Språk**

Norsk

**Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav.

**Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

**Kunnskaper**

Kandidaten

- Har grunnleggende kunnskap om helsefremmende- og forebyggende arbeid der målet er å styrke barn og unges muligheter til å ivareta egen helse
- Har kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for læring
- Har kunnskap om grunnleggende begreper knyttet til motivasjon og mestringsklima
- Har kunnskap om ulike lederstiler og hvilken betydning de har for kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- Har kjennskap til hvilke utfordringer man kan møte i læringsarbeidet med ulike målgrupper
- Har kunnskaper om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen



- Har kjennskap til helsefremmende strategier for økt fysisk aktivitet blant barn og unge

## Ferdigheter

### Kandidaten

- Kan anvende helsepedagogiske prinsipper og didaktiske verktøy for helsefremmende læringsaktiviteter og mestring
- Kan reflektere over helsepedagogiske tilnærminger og strategier i statlige helsefremmende tiltak
- Kan observere, planlegge, tilrettelegge og evaluere helsefremmende aktivitetsopplegg for barn og unge
- Kan reflektere over egen og andres folkehelsepraksis

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Har et bevisst forhold til sin egen rolle og funksjon i ulike helsefremmende- og forebyggende aktivitetsopplegg

## Innhold

- Planlegging, gjennomføring og vurdering av tilrettelagt læring
- Læringsteorier
- Grunnleggende motivasjons- og mestringsteorier og anvendelse av disse
- Ulike lederstillinger og deres betydning for kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- Sentrale didaktiske begreper med utgangspunkt i didaktisk relasjonstenkning
- Statlige helsefremmende- og forebyggende strategier og tiltak
- Bevissthet om egen rolle som leder for aktuelle målgrupper i folkehelsearbeid
- Grunnleggende teorier om lek og dens betydning for barn- og unges utvikling

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner

- Praksis

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

1. Minimum 80% aktiv deltagelse i studiespesifikke *seminar* (høstsemestret) og praktiske, pedagogiske seminarer (vårsemesteret)
2. Ett muntlig fremlegg i gruppe som omhandler temaene læring, ledelse, kommunikasjon, motivasjon og lek (høstsemesteret)
3. Gjennomføre autorisasjonssamtale der studenten gjør rede for sine verdier, holdninger og personlige egenskaper som ligger til grunn for utøvelse av instruktør-/veilederrollen.
4. Aktiv deltagelse i praksis over 3 uker i Skolefritidsordningen (SFO) med fokus på helsefremmende aktivitetsopplegg som innbefatter at studenten stiller forberedt, deltar på praksismøter, viser punktlighet, ryddighet, profesjonalitet som er i henhold til helsefaglige styringsdokumenter

## Eksamen

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

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

# 1TREL01 Trenings- og ernæringslære

**Emnekode: 1TREL01**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold, yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder påvirker yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder kan tilpasses barn og unge

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan planlegge og tilrettelegge kosthold og treningsmetoder som fremmer yteevne og helse for ulike grupper

- kan behandle enkle skader relatert til fysisk aktivitet
- kan utføre og anvende enkle fysiske tester på en hensiktsmessig måte
- kan bruke matmerking for å hente informasjon om matvarer

### **Generell kompetanse**

#### Kandidaten

- kan reflektere over etiske spørsmål knyttet til ernæring og treningslære
- kan planlegge, gjennomføre, veilede og evaluere trening og fysisk aktivitet for ulike grupper
- kan vurdere om mat og måltider er satt sammen etter Helsedirektoratets anbefalinger

### **Innhold**

- Fysisk aktivitet og inaktivitet
- Treningsprinsipper og treningsmetoder
- Oppvarming
- Fysisk testing
- Kosthold
- Næringsstoffer
- Kostanbefalinger
- Kostholdsplanleggeren
- Matmerking
- Etikk

### **Arbeids- og undervisningsformer**

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Praktisk arbeid

### **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

- Gjennomført 2-4 læringsstier

- 80 % aktiv deltagelse i praktisk undervisning

## **Eksamen**

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

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Ingen

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 1FA11-2 Helsefremmende fysisk aktivitet 2

Emnekode: 1FA11-2

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Kandidaten

- Kjenner til ulike miljø hvor fysisk aktivitet brukes som virkemiddel i helsefremmende-/forebyggende og rehabiliterende arbeid for ulike målgrupper
- Har kunnskap om hvordan sammenhengen mellom individ, oppgave og miljø gir grunnlag for å legge til rette for tilpasset fysisk aktivitet
- Har kunnskap om hvilke helsefremmende kvaliteter de utvalgte fysiske aktivitetskategoriene kan gi
- Har grunnleggende kunnskap om sentrale treningsprinsipper, progresjon og differensiering i de utvalgte helsefremmende fysiske aktivitetene

### Ferdigheter

## Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen de utvalgte aktivitetene og kan planlegge, tilrettelegge og evaluere aktivitetsopplegg med fokus på mestring og gode opplevelser i ulike helsefremmende læringsmiljø for målgrupper med forskjellig funksjonsnivå og ulike forutsetninger
- Kan legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø

## Innhold

- Fysisk aktivitet og lek
- Gruppetrening til musikk med fokus på lavterskel
- Nærfriluftslivsaktiviteter

## Arbeids- og undervisningsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltagelse i praktisk undervisning i hver av de ulike aktivitetskategoriene
- Planlegge og gjennomføre en undervisningsøkt i en av de fysiske aktivitetskategoriene i grupper på inntil 3 studenter
- Godkjent observasjon av valgfri fysisk aktivitet i en av de utvalgte aktivitetskategoriene

## Eksamen

Individuell skriftlig arbeid over 2 dager der kandidaten skal planlegge og begrunne en undervisningsøkt i en av de tre aktivitetskategoriene (fysisk aktivitet og lek, gruppetrening til musikk med fokus på lavterskel eller funksjonell lavterskeltrening i nærmiljøet) der progresjon er sentralt. Fordeling av kandidater på de forskjellige aktivitetene skjer ved trekking.

Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått.

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Alle hjelpemidler er tillatt

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap



# 1FHS11 Folkehelse i et samfunnsperspektiv

Emnekode: 1FHS11

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap: Folkehelse, livsstil og samfunn (1FHLS01) 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

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Bruk av læringsplattform

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 3 seminarer hvorav:
  - 2 gruppevisse presentasjoner av seminarbøker fra pensum

- 1 gruppevis presentasjon av utkast av eksamensessay
- 1 gruppevis vurdering av andre grupper sin presentasjon av seminarbok
- 80% oppmøte på seminar
- Individuell innlevering hvorav:
  - 3 resymeer av 3 seminarer
  - 2 resymeer av 2 vitenskapelige artikler

## Eksamen

Individuell multiple choice som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Teller 50 % av sluttkarakter.

Skriftlig essay i gruppe (3-4 personer) som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Teller 50 % av sluttkarakter.

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

# 1KFA12 Kosthold og fysisk aktivitet gjennom livsløpet

Emnekode: 1KFA12

Studiepoeng: 15

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Anbefalt forkunnskapskrav: 1PSYK01 - Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid

## 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 legge opp kosthold og fysisk aktivitet for ulike personer og/eller målgrupper
- 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 forståelse for hvordan kosthold og fysisk aktivitet må tilpasses ulike grupper gjennom livsløpet, og kan på et faglig og reflektert grunnlag tilrettelegge for dette

## Innhold

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

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

80 % deltakelse i praktisk arbeid.

Prosjektarbeid i gruppe over 3 uker med innlevering av rapport.

## Eksamen

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

## **Ansvarlig fakultet**

Avdeling for folkehelsefag

# 1PSYK01 Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid

Emnekode: 1PSYK01

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap: Helsepedagogikk og folkehelsepraksis (1PFP01) 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) - 20 timer
- Endringskompetanse

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Praksis:
  - Observasjon og aktiv deltakelse som deltaker på frisklivssentral eller lignende
  - Innlevering av refleksjonsrapport
  - Presentasjon av refleksjoner i seminar
- MI-kurs:
  - Aktiv deltakelse på minimum 80% av kursets 20 timer
  - Gjennomføring av et motiverende intervju
  - Innlevering av transkribert intervju og refleksjoner rundt intervjugjennomføringen
- Innlevering av skriftlig teoretisk oppgave



## **Eksamen**

Individuell muntlig eksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F hvor E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 1HEP01 Helseutfordringer og epidemiologi

Emnekode: 1HEP01

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap: Folkehelse, livsstil og samfunn (1FHLS01) og Trenings- og ernæringslære (1TREL01) 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 helseindikatorerne
- 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

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Seminar
- Individuelle oppgaver
- Bruk av læringsplattform

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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.

## **Eksamen**

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

## **Ansvarlig fakultet**

Avdeling for folkehelsefag

# 1FHPF01 Folkehelse, politikk og forvaltning

Emnekode: 1FHPF01

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Emnet Folkehelse, livsstil og samfunn (1FHLS01) må være bestått. Anbefalt forkunnskap: Folkehelse i et samfunnsperspektiv (1FHS11).

## 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

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Innlevering av praksisrapport etter observasjonspraksis.

Innlevering av 2-3 oppgaver i gruppe.

## Eksamen

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

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

# 1FOM02 Forskningsmetode

**Emnekode: 1FOM02**

**Studiepoeng: 5**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Krav til 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

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 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

## Eksamen

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

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap



# 1TFAF11 Tilpasset fysisk aktivitet og friluftsliv

Emnekode: 1TFAF11

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

1KFA11 Kosthold og fysisk aktivitet gjennom livsløpet må være bestått. Anbefalt forkunnskap: 1PSYK11 Psykologi og kommunikasjon i folkehelsearbeid og 1HEP11 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

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

Minimum 80 % aktiv deltakelse i all undervisning.

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.

## **Eksamen**

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 fakultet**

Avdeling for folkehelsefag

# 1IEP15 Innovasjon, entreprenørskap og personlig utvikling

Emnekode: 1IEP15

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til 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

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Individuell oppgave i personlig utvikling.

Obligatorisk deltakelse på ett seminar med presentasjon.

## Eksamen

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

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

# 1HAPR11 Helsefremmende arbeid i praksis

Emnekode: 1HAPR11

Studiepoeng: 15

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Anbefalt forkunnskap er emnene 1FOM02 Forskningsmetode og 1IEP14 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
- Folkehelsearbeid i offentlig- og privat sektor

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Godkjent prosjektplan.

100% deltakelse på veiledning.

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



## Eksamen

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

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

# 1BACF11 Bacheloroppgave

**Emnekode: 1BACF11**

**Studiepoeng: 15**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Krav til 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 folkehelsearbeid 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 Innlandet og utdypet av Institutt for tannpleie og folkehelse.

## Arbeids- og undervisningsformer

- Veiledning (5 timer hvorav 4 individuelle og 1 i gruppe)
- Seminarer
- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Prosjektbeskrivelse
- 1 veiledning med tildelt veileder

## Eksamen

Bacheloroppgaven kan utarbeides individuelt eller i par.

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

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap