

KURSPLAN

Hälsopromotion, fysisk aktivitet och kost - i teori och praktisk tillämpning 22,5 högskolepoäng S0052H

**Health promotion, physical activity and nutrition - in theory and
praxis**

Kursplan antagna: Höst 2012 Lp 1 - Vår 2013 Lp 4

BESLUTSDATUM

2012-10-17

Hälsopromotion, fysisk aktivitet och kost - i teori och praktisk tillämpning 22,5 högskolepoäng S0052H

Health promotion, physical activity and nutrition - in theory and praxis

Grundnivå, S0052H

Utbildningsnivå	Fördjupningskod	Betygsskala	Ämne	Ämnesgrupp (SCB)
Grundnivå	G1N	U G VG	Hälsovägledning	Terapi, rehabilitering och kostbehandling

Behörighet

Grundläggande behörighet

Urval

Urvalet grundas på betyg och högskoleprov

Examinator

Catrine Kostenius

Mål/Förväntat studieresultat

Den studerande ska efter genomgången kurs utifrån ett hälsopromotivt perspektiv kunna:

1. utföra olika typer av friskvårdstestning gällande fysisk aktivitet och kost
2. lägga upp en hälsoplan med livsstilsförändringar utifrån individuella behov avseende fysisk aktivitet och kost
3. föreslå, argumentera, välja och planera för lämpliga aktiviteter och/eller träningsprogram för individer och grupper.
4. föreslå, argumentera, välja och planera för lämplig kost för individer såväl som att ge generella kostråd för grupper baserat på vedertagna näringsfysiologiska grunder.
5. söka, läsa, granska och referera till vetenskapliga artiklar om fysisk aktivitet och kost
6. belysa och diskutera viktiga etiska aspekter inom området för fysisk aktivitet och kost.
7. agera som hälsovägledare och som medarbetare i teamsamverkan inom arbetslivet genom att föreslå, argumentera, välja och planera för lämpliga åtgärder på området fysisk aktivitet och kost.

Kursinnehåll

Friskvårdstestning, hälsoprofilbedömning (HPB)

Hälsoplaner

Fysisk aktivitet: konditionsträning, rörlighetsträning och styrketräning

Kost: näringslära och kostvägledning

Litteraturgranskning inom fysisk aktivitet och kost

Vetenskaplig metod

Verksamhetsförlagda uppgifter

Etiska frågeställningar i möte med människor i praktisk hälsovägledning

Genomförande

Kursens undervisningsspråk samt undervisningsform anges för varje kurstillfälle och framgår av kurssidans på Luleå tekniska universitets hemsida.

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, tillämpningsövningar och arbete i grupp. Studierna omfattar egna litteraturstudier, individuella uppgifter och ett flertal arbeten i grupp samt eget praktiskt arbete som baseras på en arbetsplanering utarbetad i samråd med de aktuella arbetsplatserna. Studenten kontaktar arbetsplats självständigt i samråd med lärare inför den praktiska tillämpningen.

Kursen är en delkurs i hälsovägledarprogrammet. Programmet har genomgående en pedagogisk grundsyn som stimulerar till ett eget aktivt lärande, där teamutveckling, karriärplanering och skapande av en personlig portfolio är återkommande inslag i kurserna. Arbetet i grupp syftar till att utveckla färdigheter som endast kan tränas genom interaktion och erfarenhetsutbyte med andra. .

Examination

Om det finns beslut om särskilt pedagogiskt stöd, i enlighet med Riktlinjen Studentens rättigheter och skyldigheter vid Luleå tekniska universitet, finns möjlighet till anpassad eller alternativ examinationsform.

Mål 1-3 och 5 fysisk aktivitet, examineras genom skriftlig rapport och praktiskt prov i grupp och individuell rapport

Mål 1,2,4 och 5 kost, examineras genom skriftlig rapport och praktiskt prov i grupp och individuell rapport

Mål 6 och 7 fysisk aktivitet examineras genom verksamhetsförlagt praktiskt arbete som redovisas skriftligt och muntligt i en rapport

Mål 6 och 7 kost examineras genom verksamhetsförlagt praktiskt arbete som redovisas skriftligt och muntligt i en rapport

Betygskriterier för G och VG anges i studiehandledningen

Endast ett omtentamenstillfälle/en omplacering ges för kurs avseende den verksamhetsförlagda utbildningen. Om särskilda skäl föreligger kan ytterligare omtentamen/omplacering beviljas. Med särskilda skäl avses skäl som anges i Föreskrifter från Högskoleverket, HSVFS 1999:1.

Övrigt

Kursen ges på grundnivå.

Övergångsbestämmelser

Kursen ersätter S0023H

Litteratur. Gäller från Höst 2012 Lp 1

Följande litteratur är obligatorisk, dvs. denna litteratur kommer att ingå och examineras i studieuppgifterna och examinationerna.

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (red.) (2006) Näringslära för Högskolan. Stockholm: Liber (Vi använder kapitel 16)

Alter, M., & Webb, E. (2000) Idrottarens stretchbok. Stockholm: SISU Andersson, G. (2010) Konditionstest på Cykel. Tillägg och nyheter. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Andersson, G. Forsberg, A & Malmgren, S. (2006) Konditionstest på Cykel. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bergström Wuolo, M., & Wikström, S. (2010) Då tycker jag idrotten är kul! . Vad som motiverar elever att delta på idrotten. Examensarbete. Institutionen för hälsovetenskap. Luleå Tekniska Universitet. (Finns att ladda hem på Fronter).

Forsberg, A., Holmberg, HC., Woxnerud, K. (2002) Träna din kondition. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Henriksen, J-O & Detlevsen, A-J (2001) Etik i arbete med människor. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, U. (2003) Näring och hälsa. Lund: Studentlitteratur.

Kostenius C. & Lindqvist A-K. (2006) Hälsovägledning- från ord och tanke till handling. Lund: Studentlitteratur.

Sacks, F., Bray, G., Carey, V., Smith, S., Ryan, D., Anton, S., McManus, K., Champagne, C., Bishop, L., Laranjo, N., Leboff, M., Rood, J., de Jonge, L., Greenway, F., Loria, C., Obarzanek, E. & Williamson, D. Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrate. The New England Journal of Medicine, 360(9), 859-873.

Sveriges olympiska kommitté (2009) Kostpolicy från olympiska kommittén. Stockholm: Författaren.

Finns att ladda ner på följande länk:

<http://www.sok.se/download/18.71552e2411fa881a5cb800026523/Kostpolicy+SOK+maj+2009.pdf>

Thomeé, R., Augustsson J., Wernbom, M. & Augustsson, S., & Karlsson, J. (2008) Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering. Stockholm: SISU

Wheelan, A.S (2010) Att skapa effektiva team : en handledning för ledare och medlemmar. Lund: Studentlitteratur

Världsnaturfonden WWF (2010) Fisk till middag? WWFs fickguide för mer miljövänliga köp av fisk- och skaldjursprodukter. Stockholm: Författaren.

Obligatoriskt är även:

Ett antal artiklar som väljs ut under artikelseminarierna (se studieuppgifter FYS 2 & KOST 1) Dietist XP manual. Finns att ladda ner på följande länk: <http://www.kostdata.com/main.htm> HPB kursmaterial OBS! HPB kursmaterial är obligatoriskt och säljs till ett pris av 742:- som betalas via postgiro efter första kurstillfället.

Livsmedelsverkets information om mat och miljö: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-miljo/>

Klimatpyramider för att äta efter säsong: <http://www.klimatmat.se/klimatpyramider.aspx>

Tillgänglig i fulltext

Livsmedelsverket (2009) Livsmedelsverkets miljösmarta matval. Stockholm: Författaren

Naturvårdsverket (2009) Fisk till middag? WWFs fickguide för mer miljövänliga köp av

Sveriges olympiska kommitté (2009) Kostpolicy från olympiska kommittén. Stockholm:

Stockholms Läns Landsting (2001) Ät S.M.A.R.T. ett utbildningsmaterial om maten

Sacks, F., Bray, G., Carey, V., Smith, S., Ryan, D., Anton, S., & ... Williamson, D. (2009). Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. New England Journal of Medicine, 360(9), 859-873

Kursgivare

Institutionen för hälsovetenskap

Prov

Provnr	Typ	Hp	Betyg
0007	Rapport och praktisk examination- kost	4	U G VG
0008	Verksamhetsförlagt arbete- rapport och seminarium- kost	3,5	U G VG
0009	Seminarium- etik	1,5	U G VG
0010	Rapport och praktisk examination- fysisk aktivitet	4	U G VG
0011	Verksamhetsförlagt arb- rapport och sem.- fysisk aktivitet	2	U G VG
0012	Rapport och praktisk examination- fysisk aktivitet	4	U G VG
0013	Verksamhetsförlagt arb- rapport och sem- fysisk aktivitet	3,5	U G VG

Studiehandledning

Studiehandledning finns i lärplattformen Canvas före kursstart. Du som är ny student hittar all information du behöver på www.ltu.se/studentwebben/ny-student. Du som redan studerar vid Luleå tekniska universitet hittar information om kursstart via schema på studentwebben alternativt via kursrummet i lärplattformen. Du når lärplattformen via Mitt LTU.

Revidering fastställd

av Mai Lindström 2012-10-17

Kursplanen fastställd

av Prefekt vid Institutionen för hälsovetenskap 2010-02-19