

**UTBILDNINGSPLAN**  
**LÄSÅRET 2021/2022**

# **Hälsovägledning, kandidat hälsopromotion**

## **Antagna Höst 2020**

**BESLUTSDATUM**  
**2015-10-26**

**BESLUTSFATTARE**  
**Chef Utbildnings- och forskningsenheten**

## Utbildningens innehåll och upplägg

Huvudområdet hälsopromotion grundar sig i en helhetssyn på människors hälsa kopplat till fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och existentiellt välbefinnande. Utbildningens inriktning, hälsovägledning omfattar ett vägledande arbetssätt för att bibehålla och stärka hälsa genom hela livsspannet, utifrån ett individ, grupp och/eller samhällsperspektiv. Utöver obligatoriska kurser inom huvudområdet och inriktningen innefattar utbildningen även obligatoriska kurser från samhälls/beteende- och naturvetenskapliga området som tydligt kopplar till hälsopromotion. Dessa kurser stärker den tvärvetenskapliga kunskapsbasen i utbildningen.

Första året läggs den teoretiska och praktiska grunden i huvudområdet hälsopromotion. År två fördjupas och breddas kunskaperna i hälsopromotiva teorier och arbetssätt och tillämpning av kunskapen sker i ett hälsoprojekt som genomförs i samarbete med en uppdragsgivare. År tre fördjupas ämnesstudierna ytterligare inom hälsopromotion genom ett forskningsförberedande examensarbete.

Undervisningen baseras på studentens aktiva deltagande och ansvar för sitt eget lärande. Studieupplägget sker ofta i grupp med individuella inslag. Vid verksamhetsförlagda studier väljer och kontaktar studenten lämplig verksamhet i samråd med lärare. Examinationsformerna varierar mellan skriftliga inlämningsuppgifter individuellt och i grupp, seminarier och praktiska uppgifter.

Utbildningen omfattar 180 hp varav 90 hp inom huvudområdet hälsopromotion, inklusive ett examensarbete om 15 hp. Verksamhetsförlagda studier utgör minst 20 hp. Inriktningen hälsovägledning är obligatorisk för examen. I utbildningen ingår valfritt utrymme om 30 hp.

## Omfattning

180 högskolepoäng

## Examen

- Filosofie Kandidatexamen - Huvudområde; Hälsopromotion med inriktning mot Hälsovägledning

## Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

## Urval

Urvalet grundas på betyg och högskoleprov

## Obligatoriska kurser

### Hälsopromotion 90 högskolepoäng

Kurskod	Kurs	Hp	Nivå	Kommentar
H0001H	Hälsopromotion: Vetenskaplig teori och metod	15	Grundnivå	
H0002H	Hälsopromotion - Examensarbete, kandidat	15	Grundnivå	
H0004H	Hälsopromotion - introduktion	7,5	Grundnivå	
H0005H	Hälsopromotion, kost- i teori och praktisk tillämpning	7,5	Grundnivå	
H0006H	Hälsopromotion, fysisk aktivitet- i teori och praktisk tillämpning	15	Grundnivå	
H0007H	Hälsopromotion, mentala träningsmetoder- i teori och praktisk tillämpning	7,5	Grundnivå	
H0008H	Hälsopromotion, massage- i teori och praktisk tillämpning	15	Grundnivå	
H0015H	Hälsopromotion i samhället	7,5	Grundnivå	

### Inriktning Hälsövägledning 45 högskolepoäng

Kurskod	Kurs	Hp	Nivå	Kommentar
H0009H	Hälsopsykologi och motiverande samtal i hälsövägledning	15	Grundnivå	
H0010H	Hälsövägledning i projekt och entreprenörskap	15	Grundnivå	
H0013H	Kultur och natur som hälsopromotiva redskap	7,5	Grundnivå	
H0014H	E-hälsopromotion	7,5	Grundnivå	

### Övriga 15 högskolepoäng

Kurskod	Kurs	Hp	Nivå	Kommentar
M0021H	Arbetsmiljö och stress	7,5	Grundnivå	
M0023H	Anatomi och fysiologi med inriktning mot hälsövägledning	7,5	Grundnivå	

### Valfritt utrymme 30 högskolepoäng

Valfritt utrymme är 30 högskolepoäng. Ett valfritt utrymme motsvarar en obligatorisk poängomfattning av kurser från universitet och högskola.

### Inom det valfria utrymmet, finns möjlighet att välja dessa kurser 30 högskolepoäng

Valbart utrymme är 30 högskolepoäng. Ett valbart utrymme motsvarar en obligatorisk poängomfattning inom vilken kurser ska väljas ur en bestämd mängd.

Kurskod	Kurs	Hp	Nivå	Kommentar
H0011H	Hälsopromotion - Personlig träning, i teori och praktisk tillämpning	15	Grundnivå	Valbar
H0012H	Stressfysiologi	15	Grundnivå	Valbar

## Läsordning

### Årskurs 1 Antagna Höst 2020, Ges läsåret 2020/2021

Läsoeriod	Kurskod	Kurs	Hp	Kommentar
1	H0004H	Hälsopromotion - introduktion	7,5	
1	M0023H	Anatomi och fysiologi med inriktning mot hälsovägledning	7,5	
2	H0005H	Hälsopromotion, kost- i teori och praktisk tillämpning	7,5	
2	M0021H	Arbetsmiljö och stress	7,5	
3-4	H0006H	Hälsopromotion, fysisk aktivitet- i teori och praktisk tillämpning	15	
3-4	H0009H	Hälsopsykologi och motiverande samtal i hälsovägledning	15	

### Årskurs 2 Antagna Höst 2020, Ges läsåret 2021/2022

Läsoeriod	Kurskod	Kurs	Hp	Kommentar
1	H0007H	Hälsopromotion, mentala träningsmetoder- i teori och praktisk tillämpning	7,5	
1-2	H0008H	Hälsopromotion, massage- i teori och praktisk tillämpning	15	
2	H0014H	E-hälsopromotion	7,5	
3	H0013H	Kultur och natur som hälsopromotiva redskap	7,5	
3-4	H0010H	Hälsovägledning i projekt och entreprenörskap	15	
4	H0015H	Hälsopromotion i samhället	7,5	

### Årskurs 3 Antagna Höst 2020, Ges läsåret 2022/2023, planerad läsoerding

Läsoeriod	Kurskod	Kurs	Hp	Kommentar
1-2	H0011H	Hälsopromotion - Personlig träning, i teori och praktisk tillämpning	15	Valbar
1-2	H0012H	Stressfysiologi	15	Valbar
1-2		Valfritt utrymme	30	

3	H0001H	Hälsopromotion: Vetenskaplig teori och metod	15	
4	H0002H	Hälsopromotion - Examensarbete, kandidat	15	