

## HÄLSOPROMOTIONSPROGRAMMET

### HEALTH PROMOTION PROGRAMME

180 högskolepoäng - 180 credits

---

**Program kod:** HPR0M

**Nivå:** Grundnivå

**Fastställd av:** Utbildnings- och forskningsnämnden 2021-12-02

**Version:** 1

**Gäller från:** Hötterminen 2022

---

### Allmänna mål

#### Allmänna mål

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas:

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att:

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(Högskolelagen 1 kap 8§)

### Examensmål

Utifrån nationellt beslutade generella mål för kandidatexamen ska studenten:

#### Kunskap och förståelse

- visa kunskap och förståelse inom huvudområdet för utbildningen, inbegripet kunskap om områdets vetenskapliga grund, kunskap om tillämpliga metoder inom området, fördjupning inom någon del av området samt orientering om aktuella forskningsfrågor.

#### Färdigheter och förmåga

- visa förmåga att söka, samla, värdera och kritiskt tolka relevant information i en problemställning samt att kritiskt diskutera företeelser, frågeställningar och situationer,
- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar,
- visa förmåga att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera information, problem och lösningar i dialog med olika grupper,

- visa sådan färdighet som fordras för att självständigt arbeta inom det område som utbildningen avser.

### Värderingsförmåga och förhållningssätt

- visa förmåga att inom huvudområdet för utbildningen göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhällliga och etiska aspekter,
- visa insikt om kunskapens roll i samhället och om människors ansvar för hur den används,
- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att utveckla sin kompetens.

### Programspecifika förmågor

#### Lokala mål för aktuell examen

- Efter genomgången utbildning ska studenten:
  - **Kunskap och förståelse**
    - Visa kunskap i huvudområdet idrottsvetenskap med inriktning folkhälsa genom promotivt och preventivt hälsoarbete för barn, vuxna och äldre.
    - Visa förståelse för hur olika livsvillkor påverkar människan fysiskt och psykiskt.
    - Visa förståelse för hur levnadsvanor påverkar människan fysiskt och psykiskt.
    - Visa kunskap och förståelse för hur levnadsvanor kan förändras utifrån metoder för beteendeförändring.
  - **Färdighet och förmåga**
    - Visa förmågan att identifiera utreda, planera, genomföra, leda och utvärdera evidensbaserat promotivt och preventivt hälsoarbete på individ-, grupp-, organisation- och samhällsnivå.
    - Visa förmågan att samverka med kommuner, regioner, stat samt näringsliv inom ramen för promotivt och preventivt hälsoarbete, med fokus på levnadsvanor, på ett jämlikt och hållbart sätt.
  - **Värderingsförmåga och förhållningssätt**
    - Bedöma och värdera hälsofrämjande insatser utifrån vetenskapliga, etiska, ekonomiska och samhällliga förutsättningar.
    - Förhålla sig till olika bestämningsskriterier för hälsa samt värdera åtgärder för att främja jämlik och jämställd hälsa.
    - Kritiskt och självständigt värdera och tillämpa vetenskap och/eller beprövad erfarenhet, följa den idrottsvetenskapliga utvecklingen samt identifiera det egna behovet av att fortlöpande utveckla sin kompetens.

### Innehåll och struktur

Hälsopromotionsprogrammet omfattar sex terminer, 180 hp inom huvudområdet Idrottsvetenskap. Inom utbildningen läses kurser som syftar till att förbereda studenten för hälsopromotivt och hälsopreventivt arbete på individ, grupp och organisationsnivå. Utbildningen erbjuds på helfart i form av såväl föreläsningar, seminarier, laborationer, gruppövningar som

självstudier. Olika kommunikations- och examinationsformer kan användas (se specifika kursplaner). I programmet finns genomgående inslag av arbetslivsanknytning genom praktikorienterade inslag. Under en av programmets terminer finns två valbara kurser (totalt 15 hp) vilket ger möjlighet att profilera utbildningen utifrån det egna intresseområdet. Detta kan göras antingen vid Gymnastik- och idrottshögskolan eller vid ett annat svenskt eller utländskt lärosäte. Det är även möjligt att läsa utomlands via upparbetade internationella samverkansavtal.

Under det första året introduceras idrottsvetenskap som forsknings- och kunskapsområde samt hälsopromotivt och hälsopreventivt arbete för människor i olika åldrar och med olika förutsättningar. Kunskaperna ger en grund som har bäring på det framtida yrkesutövandet och kommande kurser i programmet.

Under det andra året sker en fördjupning inom metoder för beteendeförändring och hur levnadsvanor påverkar både den fysiska och den psykiska hälsan. I hälsopromotivt arbetsmiljö- och ledarskapsarbete ingår praktikorienterad utbildning där studenterna tillämpar sina praktiska och teoretiska färdigheter på individ-, grupp- och organisationsnivå.

Under det tredje året sker ytterligare fördjupning och studenterna lär sig att värdera hälsopromotiva och hälsopreventiva insatser på olika arenor. För att möjliggöra individuell fördjupning finns valbara kurser (totalt 15 hp). Under året läser studenterna ytterligare vetenskaplig metod och skriver ett självständigt arbete motsvarande 15 hp. Utbildningen avslutas med en valbar praktikorienterad period.

## **Kurser**

### ***Studieår 1, termin 1 och 2:***

Introduktion hälsopromotivt och preventivt arbete på vetenskaplig grund, 7,5hp, G1N  
Anatomi och fysiologi, 7,5 hp, G1N  
Folkhälsa, 7,5 hp, G1N  
Levnadsvanor, fysisk och psykisk hälsa, 7,5 hp, G1N

Konditionsträning och tillämpad fysiologi, 15 hp, G1F  
Hälsopsykologi, 7,5 hp, G1F  
Metoder för beteendeförändring, 7,5 hp, G1F

### ***Studieår 2, termin 3 och 4:***

Näringslära och matvanor, 7,5 hp, G1F  
Styrketräning och rörelselära, 15 hp, G1N  
Fysisk aktivitet och hälsosamma hjärnfunktioner, 7,5 hp, G1F

Mätning av fysisk aktivitet och prestation, 7,5 hp, G1F  
Hälsopromotivt och preventivt arbetsmiljö- och ledarskapsarbete, 7,5 hp, G1F  
Hälsoekonomi, 7,5 hp, G1F  
Hälsopromotiva och preventiva insatser 1, 7,5 hp, G2F

### ***Studieår 3, termin 5 och 6:***



Hälsopromotiva och preventiva insatser i skolan, 7,5 hp, G2F  
Individanpassning av levnadsvanor, 7,5 hp, G2F  
Valbart block, 15 hp, G1N

Forskningsmetodik, 7,5 hp, G2F  
Självständigt arbete, 15 hp, G2E  
Hälsopromotiva och preventiva insatser, 2, 7,5 hp, G2F.

## Examen

Kandidatexamen uppnås efter godkända kursfordringar om sammanlagt minst 180 högskolepoäng. Benämningen är: Kandidatexamen med huvudområdet idrottsvetenskap inriktning hälsopromotion.

## Övergångsregler

Denna utbildningsplan gäller fr.o.m. höstterminen 2022. Samtidigt upphör den lokala utbildningsplanen för Hälsopedagogprogrammet (HAPED) versionerna 1-3 som fastställdes 2018-12-12 att gälla. Den som före höstterminen 2022 har påbörjat utbildning enligt 2018 års utbildningsplan har rätt att slutföra sin utbildning för att få en examen enligt de äldre bestämmelserna, dock längst till och med 2026 (programmets nominella löptid plus två år). Förutsättningar för att examineras på kurser inom programmet som upphävts eller reviderats anges i respektive kursplan.

## Spärregler/förkunskapskrav

Grundläggande behörighet + Engelska 6, Idrott och hälsa 1 eller motsvarande kunskaper, Matematik 2a alternativt Matematik 2b alternativt Matematik 2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b alternativt Samhällskunskap 1a1 + 1a2 + Biologi 1+Fysik 1a alternativt Fysik 1b1 + 1b2+Kemi 1 ersätter Naturkunskap 2