

HiST Avdeling for lærer- og tolkeutdanning	
	Helsefremmende arbeid
Kode:	HEF160
Studiepoeng:	60
Vedtatt:	Vedtatt i Høgskolestyret i møte 3. mai 2006 (sak 030/06), med senere justeringer av dekan våren 2007.

Studieplanens inndeling:

1. Innledning
2. Innhold
3. Organisering og arbeidsformer
4. Vurderingsordning
5. Pensum, kunnskapskilder og hjelpemiddel til eksamen

1. Innledning

Helsefremmende arbeid betyr at man målrettet arbeider for å styrke forhold som direkte og/eller indirekte påvirker til bedre helse. Samfunnet trenger kompetanse og kunnskap om helsefremmende og forebyggende arbeid. Dette studiet skal gi yrkesgrupper teoretisk og praktisk kompetanse for å kunne arbeide målrettet med helse i privat og offentlig sektor. Organisering, arbeidsmåter og metoder i helsefremmende og forebyggende arbeid står sentralt. Flerkulturelle, etiske og mediale perspektiver er gjennomgående. Studiet er tverrfaglig, og det legges mest vekt på fysisk aktivitet og kosthold i forhold til barn og unge.

Mål

Studentene skal

- kvalifiseres til å utøve faglig, etisk og praktisk helsefremmende arbeid
- ha teoretisk kunnskap om og praktisk kompetanse i ulike former for helsefremmende arbeid
- ha forståelse for folkehelse, livsstil og kultur i relasjon til helsefremmende og forebyggende arbeid
- kunne initiere og gi råd i sektorovergripende og tverrfaglige helsefremmende tiltak
- kunne anvende forskningsresultater og informasjon på en kritisk og reflektert måte

Målgrupper

Studiet er en videreutdanning for fagpersoner i barnehage, grunnsopplæring, barnevernsinstitusjoner, sosial omsorg, helsevesen o.l. Aktuelle målgrupper er også interesserte fra frivillige organisasjoner og kommuneansatte som har spesielt ansvar for tilrettelegging av tilbud med fokus på ernæring, fysisk aktivitet og helse.

Opptakskrav

- Avsluttet profesjonsutdanning eller annen høyere utdanning fra universitet eller høgskole. Søkere som i tillegg har yrkeserfaring, vil bli foretrukket.
- Søkere som ikke fyller kravene nevnt over, men som har relevant yrkeserfaring, kan søke opptak på grunnlag av realkompetanse.

2. Innhold

Studiet har 4 moduler.

- Modul 1, 15 studiepoeng: Folkehelse, kultur og samfunn
- Modul 2, 15 studiepoeng: Ernæring, livsstil og helse
- Modul 3, 15 studiepoeng: Fysisk aktivitet og helse
- Modul 4, 15 studiepoeng: Tverrfaglig prosjektoppgave

Modul 1: Folkehelse, kultur og samfunn

Modulen danner forståelsesgrunnlaget av folkehelse med størst vekt på barn og unge. Studentene skal utvikle systematisk/ analytisk refleksjon over egen helsefremmende utøvelse/ praksis og innsikt i hvordan samfunnet påvirker helse. De skal vurdere effekten av helsefremmende og forebyggende tiltak. Studentene skal erverve seg kunnskap om den historiske utviklingen av helsefremmende og forebyggende arbeid. De skal videre utvikle evne til å reflektere kritisk over etiske dilemma i et flerkulturelt samfunn. Samspillet mellom individer, miljø, kommersielle og offentlige interesser står sentralt.

Sentrale tema

- Sentrale teorier, ideologier, begreper og modeller som ligger til grunn for helsefremmende arbeid
- Dagens og morgendagens forebyggende og helsefremmende utfordringer
- Sentralt lovverk, føringer, strategiplaner
- Samspillet mellom fysisk, psykisk og sosial helse og kosthold, diett, fysisk aktivitet og rusmidler
- Organisering og metoder i sektorovergripende folkehelsearbeid, herunder samarbeid med frivillige organisasjoner, familier og omsorgspersoner.
- Nettverk og nettverkenes betydning
- Formidling, gjennomføring og kritisk vurdering av praktiske tiltak
- Samfunnsmessige faktorerens betydning for folkehelsen

Modul 2: Ernæring, livsstil og helse

Gjennom modulen skal studentene utvikle kunnskap og holdinger i ernæring, og få innsikt i hvordan ernæringsmessige valg påvirker livsstil og helse. Studentene skal tilegne seg kunnskap om mattradisjoner, kostholdsutvikling og matvarevalg i et flerkulturelt samfunn. Studiet skal gi informasjon og veiledningskompetanse når det gjelder matvarer. Studentene skal utvikle kunnskap og vinne erfaringer som gir grunnlag for måltidsvariasjoner og god kostinformasjon. Innsikt i industriell matproduksjon er viktige elementer i modulen.

Sentrale tema

- Livsstil, aktuell ernæringspolitikk, fysisk aktivitet og "grønn resept"
- Generell ernæring, med spesiell vekt på barn og unges helseutfordringer
- Planlegging og gjennomføring av flerkulturelle måltider
- Matkvalitet og helseeffekt av tilsetningsstoffer
- Matvareallergi/intoleranse og aktuelle dietter
- Livsstilsrelaterte sykdommer
- Forskning innen bio-psyko-sosial helsemodell
- Mat i media og i nærmiljøet

Modul 3: Fysisk aktivitet og helse

Modulen har fokus på fysisk aktivitet i helsefremmende og forebyggende perspektiv. Den skal gi innsikt i hvordan fysisk aktivitet fremmer helse, trivsel og læringsevne. Modulen vil videre fokusere på gode fysiske vaner og helsemessig atferdsendring. Studentene skal vinne erfaring med aktiviteter som fremmer glede, positiv kroppssopplevelse, kreativitet og samarbeid. Samfunnsmessige variabler i relasjon til helse og sykefravær vil være viktige elementer i modulen.

Sentrale tema

- Barn og unge i vekst, utvikling, lek og læring
- Styrke, bevegelse, utholdenhet
- Mestring og motivasjon
- Fysisk aktivitet og friluftsliv
- Nettverk og nettverkets helsemessige innvirkning
- Planlegging og gjennomføring av helserelatert fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet, prestasjoner, kroppsbilde og kosthold
- Fysisk aktivitet og kosthold i relasjon til fysisk, psykisk og sosial helse

Modul 4: Tverrfaglig prosjektoppgave

Tema for prosjektoppgaven velges innenfor studiets tre første moduler. Oppgaven skal gjennomføres i grupper. Prosjektoppgaven baseres på litteraturstudium og eventuelt innsamlede data. Problemstilling skal være godkjent av ansvarlig veileder før arbeidet settes i gang.

3. Organisering og arbeidsformer

Hver modul legges over 1 semester. Hele studiet tar 4 semester. Det kan organiseres med undervisning på faste dager hver uke eller som samlinger over flere dager. Nærmere informasjon om organisering gis i semesterplanene. I undervisningen vil det bli benyttet ulike arbeidsformer som forelesning, uteaktivitet, tema- og prosjektarbeid, undervisning i praksisfeltet med videre. Sentralt står prosessorientert undervisning med stor grad av studentinvolvering, også via læringsplattform.

4. Vurderingsordning

1. Obligatoriske arbeidskrav

Obligatoriske arbeidskrav vurderes med vurderingsuttrykkene godkjent/ikke godkjent, og teller ikke ved fastsetting av endelig karakter. Endelig karakter blir ikke gitt før obligatoriske arbeidskrav er godkjent.

Semesterplanene vil opplyse nærmere om arbeidskravene.

Modul 1, 2 og 3

- 2 arbeidskrav i form av f eks utprøving av arbeidsmetoder, kartlegging, refleksjonslogg eller lignende
- Deltakelse på minst 3/4 av undervisningen på samlingene

Modul 4

- Deltakelse på minst 3/4 av undervisningen på samlingene
- Framlegg av prosjektoppgave
- Studievurdering

2. Grunnlag for karakterfastsetting**Modul 1**

Et individuelt skriftlig fordypningsarbeid med utgangspunkt i innholdet i Modul 1

Modul 2

Et individuelt skriftlig fordypningsarbeid med utgangspunkt i innholdet i Modul 2

Modul 3

Et individuelt skriftlig fordypningsarbeid med utgangspunkt i innholdet i Modul 3

Modul 4

Karakteren fastsettes på grunnlag av to deler, som hver teller 50 %

Del 1

- Tverrfaglig prosjektoppgave i gruppe

Del 2

- Individuell muntlig eksamen med utgangspunkt i tverrfaglig prosjektoppgave.

Både del 1 og del 2 må være bestått for å få karakter i studieemnet. Det gis én samlet karakter. Ved fastsetting av endelig karakter er del 2 utslagsgivende.

5. Pensum, kunnskapskilder og hjelpemiddel til eksamen

Pensumlistene produseres av biblioteket og finnes på følgende adresse

<http://alt.hist.no/biblioteket/> på avdelingens hjemmesider. Pensumlistene redigeres av biblioteket. Spørsmål rettes til faglig ansvarlig