



Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap  
Folkhälsovetenskap

# Kursplan

## Levnadsvanor - fysiologi och hälsa

<b>Kurskod:</b>	FHGLH1
<b>Kursens benämning:</b>	Levnadsvanor - fysiologi och hälsa <i>Living habits - physiology and health</i>
<b>Högskolepoäng:</b>	15
<b>Utbildningsnivå:</b>	Grundnivå
<b>Successiv fördjupning:</b>	Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

**Huvudområde:**  
FHA (Folkhälsovetenskap)

### Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap 2023-10-13 och gäller från vårterminen 2024 vid Karlstads universitet.

### Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

### Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Redogöra för människokroppens fysiologi på cell-, organ-, organsystem- och organismnivå.
- Redogöra för hälsofrämjande aspekter av fysisk aktivitet.
- Redogöra för kostens betydelse för hälsan och påverkan på folksjukdomarna samt kunna redogöra för konsekvenserna av överintag, näringsbrist och svält.
- Redogöra för aktuella rekommendationer för kost och fysisk aktivitet.
- Redogöra för näringsämnenas upptag och funktion relaterat till hälsa.
- Redogöra för stress, sömn, alkohol och tobaks påverkan på hälsan.
- Reflektera över hur levnadsvanor samverkar med andra bestämningsfaktorer för hälsa.

- Värdera information inom området utifrån vetenskapliga kriterier.
- Reflektera över etiska aspekter som måste beaktas inom området.

### **Innehåll**

Kursen utgår från ett hälsofrämjande och inkluderande förhållningssätt med fokus på jämlik hälsa. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och laborationer.

Kursen innehåller:

- Kroppens normala funktioner: Cellen, homeostas metabolism, rörelseapparaten, nervsystemet, endokrina systemet, blodet, hjärt-kärlsystemet, respirationssystemet, digestionssystemet.
- Fysisk aktivitet med betoning på dess hälsofrämjande effekter.
- Kolhydrater, lipider, proteiner, vitaminer, mineralers upptag och funktion i människokroppen relaterat till hälsa.
- Kostens betydelse för folksjukdomar såsom diabetes, fetma, cancer och hjärt-kärlsjukdom.
- Nationella folkhälsomål, Folkhälsomyndighetens rekommendationer kring fysisk aktivitet och nordiska näringsrekommendationerna.
- Stress, sömn, alkohol och tobaks påverkan på hälsan.
- Kopplingen mellan levnadsvanor och andra bestämningfaktorer för hälsa såsom strukturella faktorer, livsvillkor, den sociala miljön samt individens arv och förmågor.
- Värdering av information inom området.
- Etiska aspekter kopplat till levnadsvanor.

### **Kurslitteratur och övriga läromedel**

Se separat dokument.

### **Examination**

Kursen examineras genom en gruppuppgift som presenteras muntligen och skriftligen, muntliga seminarier och salstentamen.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om riktat pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

### **Betyg**

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

### **Kvalitetsuppföljning**

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

### **Kursbevis**

Kursbevis utfärdas på begäran.

### **Övrigt**

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.