



Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap
Folkhälsovetenskap

Kursplan

Levnadsvanor - fysiologi och hälsa

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

Huvudområde:
FHA (Folkhälsovetenskap)

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap 2024-08-21 och gäller från vårterminen 2025 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. beskriva hur hälsans bestämningsfaktorer kan sammankopplas med olika typer av levnadsvanor,
2. redogöra för hur fysisk aktivitet, alkohol och tobak, kost, sömn och stress kan inverka på både individens egen och andras hälsa,
3. redogöra för människokroppens fysiologi på en grundläggande nivå,
4. relatera motivationsteorier och förändringsprocesser till levnadsvanor,
5. identifiera relevanta nationella folkhälsomål i relation till att främja hälsosamma levnadsvanor,

6. presentera konkreta åtgärdsförslag för att främja hälsosamma levnadsvanor i olika grupper och på olika arenor i samhället,
7. reflektera över hur levnadsvanor påverkas av andra bestämningsfaktorer för hälsa, såsom individuella och strukturella faktorer,
8. reflektera över skillnaden mellan individuella råd och evidensbaserade rekommendationer för levnadsvanor på befolkningsnivå samt
9. reflektera över etiska aspekter att beakta i arbetet med att främja goda levnadsvanor.

Innehåll

- Fysisk aktivitet med betoning på dess hälsofrämjande effekter.
- Kostens betydelse för folksjukdomar såsom diabetes, fetma, cancer och hjärt-kärlsjukdom.
- Nationella folkhälsomål, rekommendationer kring fysisk aktivitet och kost.
- Stress, sömn, alkohol och tobaks påverkan på hälsan.
- Kopplingen mellan levnadsvanor och andra bestämningsfaktorer för hälsa såsom strukturella faktorer, livsvillkor, den sociala miljön samt individens arv och förmågor.
- Motivationsteorier och förändringsprocesser
- Etiska aspekter kopplat till levnadsvanor.
- Människokroppens fysiologi.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Kursen examineras genom en gruppuppgift som presenteras muntligt och skriftligt. Vidare examineras kursen genom skriftliga individuella inlämningsuppgifter, seminarier samt en 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.