



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 2025-08-25 och gäller från vårterminen 2026 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. redogöra för människokroppens fysiologi på en grundläggande nivå,
2. beskriva hur levnadsvanor och fysiologiska processer påverkar varandra ömsesidigt, med hänsyn till kön, arv, miljö och livsloppsperspektiv,
3. relatera motivationsteorier och förändringsprocesser till levnadsvanor,
4. analysera folkhälsoutmaningar på kommunal och regional nivå, inklusive deras orsaker och stödstrukturer,
5. identifiera relevanta nationella policydokument, strategier, lagstiftning och evidensbaserade metoder i relation till att främja hälsosamma levnadsvanor,

6. redogöra för och reflektera över hälsofrämjande insatser kopplat till levnadsvanor,
7. resonera kring nationella folkhälsostراتيجier i relation till att förebygga och främja hälsa samt
8. reflektera över etiska aspekter att beakta i arbetet med att främja goda levnadsvanor.

Innehåll

Kursen behandlar grundläggande fysiologi ur ett folkhälsoperspektiv och hur levnadsvanor påverkar hälsan på befolkningsnivå. Nationella folkhälsomål och rekommendationer för exempelvis kost, fysisk aktivitet, sömn, stress och bruk av alkohol och tobak presenteras. Kursen introducerar även hur folkhälsodata kan användas för att analysera lokala och regionala utmaningar samt kartlägga befintliga stödstrukturer. Vidare belyses nationella strategier för att främja hälsa och förebygga ohälsa, samt motivationsteorier på strukturell och individuell nivå. Kursen inkluderar även reflektioner kring etiska aspekter i folkhälsoarbetet och vikten av långsiktiga insatser för att stödja goda levnadsvanor.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Kursen examineras genom en gruppuppgift som presenteras muntligt och skriftligt. För bedömningen ska underlaget vara sådant att individuella prestationer kan särskiljas. 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.