

HÄLSOPROMOTIONSPROGRAMMET

HEALTH PROMOTION PROGRAMME

180 högskolepoäng - 180 credits

Programkod: HPROM

Nivå: Grundnivå

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämnden 2025-12-18

Version: 4

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighet

Grundläggande behörighet. Behörighetskrav inom program: Särskilda krav på förkunskaper för kurs inom programmet anges i respektive kursplan.

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 (högskoleförordningen, bilaga2) 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, samhälleliga 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.

Självständigt arbete (examensarbete)

För kandidatexamen skall studenten inom ramen för kursfordringarna ha fullgjort ett självständigt arbete (examensarbete) om minst 15 högskolepoäng inom huvudområdet för utbildningen.

Lokala mål

Lokala mål för aktuell examen

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 samhälleliga förutsättningar.
- Förhålla sig till olika bestämningsfaktorer 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, varav 165 hp inom huvudområdet idrottsvetenskap. Utbildningen syftar till att förbereda studenten för hälsopromotivt och hälsopreventivt arbete på individ, grupp och organisationsnivå. I undervisningen förekommer föreläsningar, seminarier, laborationer, gruppövningar och självstudier. I programmet finns genomgående inslag av arbetslivsanknytning genom praktikorienterade inslag. Inom programmet erbjuds ett valbart block om 15 hp, som utifrån det egna intresseområdet ger möjlighet att profilera utbildningen

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. Val av kurser om 15 hp utifrån det egna intresseområdet görs. Studenterna kan välja att läsa dessa 15p vid valfritt lärosäte, alternativt läsa de kurser som erbjuds vid GIH och som finns specificerade i utbildningsplanen. Studenterna läser ytterligare vetenskaplig metod och skriver ett självständigt arbete motsvarande 15 hp. Undervisning på engelska kan förekomma.

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, G1N
Metoder för beteendeförändring, 7,5 hp, G1N

Studieår 2, termin 3 och 4:

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

Mätning av fysisk aktivitet och prestation, 7,5 hp, G1F
Hälsopromotivt och preventivt arbetsmiljö- och ledarskapsarbete, 7,5 hp, G1F



Hälsoekonomi, 7,5 hp, G1N

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

Kost för hälsa och prestation, 7,5 hp, G1N

Stress, ohälsa och utmattning, 7,5 hp, G1N

Forskningsmetodik, 7,5 hp, G2F

Självständigt arbete, 15 hp, G2E

Hälsopromotiva och preventiva insatser, 2, 7,5 hp, G2F.

Examen

Kandidatexamen i huvudområdet idrottsvetenskap med inriktning hälsopromotion uppnås efter godkända kursfordringar om 180 hp enligt denna utbildningsplan, varav 165 hp ska vara inom huvudområdet idrottsvetenskap (inklusive självständigt arbete).

Examensbenämning:

Kandidatexamen med huvudområdet idrottsvetenskap inriktning hälsopromotion.

Övergångsregler

Denna utbildningsplan gäller fr.o.m. höstterminen 2024. Den lokala utbildningsplanen för Hälsopedagogprogrammet (HAPED) versionerna 1-3 som fastställdes 2018-12-12 upphörde att gälla fr.o.m. höstterminen 2022. 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 upphävs eller reviderats anges i respektive kursplan.