

LEVNADSVANOR, FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

LIFESTYLE HABITS, PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: HALEVN

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Folkhälsovetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-01-23

Version: 4

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Grundläggande redogöra för fysisk och psykisk hälsa och ohälsa, till exempel vanligt förekommande folksjukdomar, samt även om akuta sjukdomstillstånd som kan uppstå i samband med fysisk aktivitet.
- Grundläggande redogöra för hur fysisk aktivitet, kost, tobak, alkohol, narkotika och doping kan påverka människans fysiska och psykiska hälsa.

Färdighet och förmåga

- På en grundläggande nivå förklara hur fysisk aktivitet kan användas som ett medel för promotion och prevention vid olika tillstånd för att uppnå en förbättrad fysisk och psykisk hälsa.
- På en grundläggande nivå redogöra för relevanta åtgärder vid olika akuta tillstånd av fysisk och psykisk ohälsa i samband med fysisk aktivitet.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Kunna på en grundläggande nivå bedöma hälsofrämjande insatser utifrån vetenskapliga, etiska och samhälleliga förutsättningar.

Innehåll

Kursen omfattar grundläggande kunskaper om hur levnadsvanor samvarierar med fysisk och psykisk hälsa. Vidare diskuteras hälsopromotion, sjukdomsprevention och generella behandlingsåtgärder via levnadsvanor vid olika folksjukdomar. Därtill diskuteras valda akuta sjukdomstillstånd och missbruk av tobak, alkohol, narkotika och doping. Fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling för en mångfald olika folksjukdomar tas upp i synnerhet. Kursen ger möjligheter att integrera erhållna kunskaper i folkhälsa, inklusive relevanta begrepp och olika former av insatser och dess effekter.

Examination

(2221) 7.5 hp, Skriftlig individuell tentamen, Tregradig skala
(2221) 7.5 credits, *Written individual exam, Three-grade scale*

För examinerande inslag anordnas normalt ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället. Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation, har kursansvarig rätt att ge en anpassad examination eller låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Betyg

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsriterier för respektive nivå.

Som betyg på kurs används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar och seminarier.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

Kursen ingår i Hälsopromotionsprogrammet som leder fram till en kandidatexamen. Kursen kan även ges som fristående kurs.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student garanteras minst tre examinationstillfällen (inklusive ordinarie examinationstillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Hösttermin 2026 (2026-08-31)

Beslutsdatum: 2025-12-05

Obligatorisk litteratur

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) (2021 och 2017). Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021 och 2017: Läkartidningen förlag AB. 500 s. Valda delar. [www.fyss.se]()

SBU (2007). Metoder för att främja fysisk aktivitet: en systematisk litteraturöversikt. Stockholm Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). 296 s. Framförallt sammanfattningen, valda delar. [www.sbu.se]()

Svenska Läkaresällskapet (2017). Guldorn – i arbetet med levnadsvanor och psykisk hälsa. 2 x 20 s. [<https://www.sls.se/halsa>]()—[sjukvard/levnadsvanor/guldorn/](https://www.sls.se/halsa)

Sveriges Regioner i Samverkan (2022). Nationellt programområde för levnads-vanor. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling (valda delar från ca 128 s). [<https://d2flujgs17escs.cloudfront.net/external/Nationellt-vardprogram-vid-ohalsosammalevnadsvanor-prevention-och-behandling.pdf>]()

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

Valbar litteratur och övriga läromedel

Socialstyrelsen (2018) Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning. 79 s. Valda delar. [<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-6-24.pdf>]()

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2020). Physiology of sport and exercise. (Seventh edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.