

## **HÄLSOPROMOTIVA OCH PREVENTIVA INSATSER I SKOLAN**

### **HEALTH-PROMOTING AND PREVENTIVE INITIATIVES IN SCHOOLS**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** HAPREV

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrottsvetenskap

**Fördjupningsnivå:** G2F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Folkhälsovetenskap

**Fastställd av:** Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-06-02

**Version:** 3

**Gäller från:** Hösttermin 2026

---

#### **Behörighetskrav**

Minst 60 hp inom huvudområdet idrottsvetenskap med inriktning hälsopromotion.

#### **Lärandemål**

##### *Kunskap och förståelse*

- Visa kunskap om effekter av fysisk aktivitet och matvanor på fysisk och psykisk hälsa, kognitiva funktioner och lärande bland barn och ungdomar med och utan neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
- Visa kunskap om hur lokala styrdokument för fysisk aktivitet och matvanor i skolan kan utformas med utgångspunkt i läroplaner och folkhälsopolitiska mål samt lokala förutsättningar.

##### *Färdighet och förmåga*

- Tillämpa kunskap genom att ta fram förslag på insatser i skolan för fysisk aktivitet och matvanor som utgår från folkhälsopolitiska mål och styrdokument, men anpassats till lokala förutsättningar.

##### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- Analysera och värdera effekter av olika insatser för fysisk aktivitet och matvanor i skolan, samt om hur insatser och implementering av insatser kan utvärderas.
- Analysera och reflektera kring hur specifika insatser i skolan påverkar möjligheten till jämlika förutsättningar för hälsa och lärande.

#### **Innehåll**

- Effekter av fysisk aktivitet och matvanor på fysisk och psykisk hälsa, kognitiva funktioner och lärande med fokus på barn och ungdomar med och utan neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
- Effekter av olika insatser för fysisk aktivitet och matvanor i skolan
- Folkhälsopolitiska mål och styrdokument

- Hur insatser och implementering av insatser kan utvärderas
- Inkludering som förutsättning till jämlik hälsa

## Examination

(2401) 4 hp, Skriftlig examination, Tregradig skala  
(2401) 4 credits, Written examination, Three-grade scale

(2402) 3.5 hp, Muntlig examination, Tregradig skala  
(2402) 3.5 credits, Oral examination, Three-grade scale

För varje prov anordnas 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. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

## Kurskrav

Aktivt deltagande på workshops. Skriftlig inlämning och muntlig redovisning.

Vid frånvarande från ett kurskrav kan studenten, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs väl godkänd på skriftlig examination och godkänt på muntlig examination.

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

## 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, seminarier, gruppuppgifter, workshops, handledning och projektarbete.

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

## Övrigt

Kursen ingår i Hälso promotionsprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

## Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-07

### **Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:**

Ekblom M, Ekblom Ö, Nyberg G och Selinus Norén E (2021). Fysisk aktivitet och hjärnhälsa: en bok för skolan. Natur & Kultur. ISBN: 9789127827622.

Folkhälsomyndigheten (2021) (ca 30 s): Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

Livsmedelsverket (2023). Nationella riktlinjer för måltider i skolan. Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.

WHO: Promoting physical activity through schools: policy brief  
9789240049567-eng (1).pdf

Livsmedelsverket (uppdaterad 2022). Måltider i skolan.

### **Valbar litteratur och övriga läromedel:**

Folkhälsomyndigheten (Uppdaterad 2022). Nationella folkhälsomål och målområden.

Folkhälsomyndigheten (2020). På väg mot en god och jämlik hälsa Stödstruktur för det statliga folkhälsoarbetet.

Folkhälsomyndigheten (2020). På väg mot en god och jämlik hälsa Stödstruktur för det statliga folkhälsoarbetet. Bilaga 5: Indikatorbeskrivningar.

Skolverket (2022). Läroplan (Lgr22) för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet.