

Programbeskrivelse

Bachelor i livsstilsendring og folkehelse

180 studiepoeng

2019-2022

*Studiet er etablert av Høyskolekollegiet: 21.09.15 (HK-sak 44/15)
Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 10.10.18 (UU/H-sak 11/18)*

Innhold

1. Innledning	3
2. Læringsutbytte	4
3. Studiets struktur	6
3.1 Faglig progresjon	7
3.2 Basisemner	7
3.3 Spesialiserings-/fagområdemner	9
3.4 Bacheloroppgave/vitenskapelig metode og statistikk.....	11
4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling	12
4.1 Ordninger for internasjonalisering.....	12
4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling	12
5. Undervisnings- og vurderingsformer	14
5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning	14
5.2 Eksamens- og vurderingsformer.....	15

1. Innledning

Helsefremmende arbeid handler om å gjøre det enklere å ta de gode livsstilsvalgene. Ved å fokusere på individets levevaner, slik som kosthold, fysisk aktivitet og bruk av rusmidler, har du med en bachelor i Livsstilsendring og folkehelse en unik mulighet til å motivere og inspirere mennesker til bedre helse og et bedre liv.

Norge har flere år på rad blitt kåret til verdens beste land å bo i. Til tross for dette står 500 000 nordmenn utenfor arbeidslivet, og sosiale helseforskjeller og relativ fattigdom øker, noe som gir risiko for helseplager. Vi ser også at forekomsten av angst og depresjon, fedme, diabetes og kroniske og sammensatte sykdommer også stiger. Det er derfor stor faglig og politisk enighet om behovet for et økt fokus på folke- helsearbeid i Norge, hvor vi forebygger mer og reparerer mindre.

Helsefremmende arbeid handler om to ting; å motivere og veilede mennesker til å ta gode helsevalg, og om å påvirke oppbygningen av samfunnet vårt, slik at vi gjør det enklere for menneskene å ta gode helsevalg.

Helseutfordringene i Norge med økning i livsstilssykdommer som diabetes og overvekt kan ikke løses ved at vi kun fokuserer på individenes ansvar for egen helse. En viktig del av folkehelsearbeidet fokuserer på de lokale, samfunnsmessige forhold som påvirker helsen vår, slik som for eksempel bo- og oppvekstvilkår, skole og barnehage, arbeidsplass, familie og fritid, trafikk og støy.

Det overordnede målet for studiet er å utdanne deg til en reflektert yrkesutøver, som gjennom tverrfaglig og kunnskapsbasert arbeid skal bidra til å bedre folkehelsen. Studiet har fokus på å bedre helseatferd og minske risikoen for livsstilssykdommer gjennom målrettede tiltak utenom sykehus og legekantor, og gir deg både grunnleggende kunnskap om individuell livsstils veiledning og om hvordan man gjennom kommunal og statlig forankring kan bidra til en mer helsefremmende livsstil for hele befolkningen.

2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høgskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å oppnå etter å ha fullført studiet. Læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre som et resultat av læringsprosessene knyttet til studiet. Læringsutbytte er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

Kunnskap

Kandidaten...

- kan gjøre rede for den friske menneskekroppens struktur og funksjon
- kan forklare forskjellige sykdomsprosesser og sykdommer som rammer menneskekroppen samt deres årsaksforhold
- kan gjøre rede for fordøyelse, absorpsjon og omsetning av næringsstoffer i kroppen
- kan gjøre rede for sammenhengen mellom fysisk aktivitet, ernæring, rus og helse og hvordan integrert kunnskap om disse brukes i helsefremmende arbeid
- har kunnskap om helsepsykologiske teorier og motiverende helsekommunikasjon
- kan beskrive grunnleggende teknikker for å formidle essensen og relevansen i folkehelse temaer til beslutningstakere og helsepersonell
- kan gjøre rede for viktigheten av å integrere samfunnsplanlegging og arealplanlegging i folkehelsearbeidet
- kan beskrive teorier rundt planlegging, gjennomføring og ledelse av prosjekter
- beskrive vitenskapsteoretiske tilnæringsmetoder og statistiske metoder brukt i forskningsarbeid
- kan gi eksempler på aktuell forskning innenfor forebyggende helsearbeid og være i stand til å oppdatere sin kunnskap innenfor dette området
- kan gjøre rede for hvordan ulike aktører kan tilrettelegge for helsefremmende aktivitet i barnehage, skole, arbeidsliv, institusjoner, organisasjoner og nærmiljøet.

Ferdigheter

Kandidaten...

- behersker basale anatomiske funksjonsundersøkelser samt overflateanatomi
- kan ta opp en god sykehistorie (anamnese) og utføre enkle kliniske undersøkelser
- kan benytte verktøy for å kartlegge individers fysiske form og kostinntak
- kan anvende fysisk aktivitet som virkemiddel i helsefremmende/- og forebyggende arbeid for barn, unge, voksne og eldre med ulikt funksjonsnivå
- behersker teknikker innenfor motiverende (helse)kommunikasjon og reflektere over hvordan dette påvirker pasientens evne til egenmestring
- kan kritisk vurdere helseopplysning i alt fra reklame og media til offentlige dokumenter og kampanjer
- kan lede og evaluere kurs og prosjekter innenfor helsefremmende arbeid
- kan kartlegge en kommunes helsetilstand og ha oversikt over offentlig, privat og frivillig aktører med folkehelseoppgaver
- kan evaluere forskningslitteratur og bruke grunnleggende statistiske metoder
- kan anvende egen faglig kunnskap innenfor fysisk aktivitet, rusavhengighet, ernæring og psykisk helse til å velge egnede metoder og verktøy for livsstilsintervensjon

Generell kompetanse

Kandidaten...

- kan møte mennesker med forskjellig bakgrunn, med empati, forståelse og respekt
- kan reflektere over sin egen profesjons rolle i samfunnet samt etiske problemstillinger i forbindelse med yrkesutøvelse
- kan arbeide kunnskapsbasert og være i stand til å identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring
- kan planlegge og gjennomføre relevante prosjekter og komplekse arbeidsoppgaver som strekker seg over tid- både alene og i gruppe
- kan formidle sentralt fagstoff både skriftlig og muntlig

3. Studiets struktur

Bachelor i livsstilsendring og folkehelse er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng. Studiet kan overordnet deles inn i tre komponenter: basisemner, spesialiserings-/fagområdeemner og bacheloroppgave (inkludert vitenskapsteori og metode).

Komponent	Studiepoeng	Beskrivelse
Basisemner	60 (10 x 6 emner)	Første studieår består av basisemner innen grunnmedisin, som skal gi studentene grunnleggende kunnskaper og ferdigheter som er nødvendig for å få utbytte av spesialiserings- og fagområdeemnene i hver bachelorgrad.
Spesialiserings-/fagområdeemner ¹	100 (10 x 10 emner)	Dette er hoveddelen av bachelorgraden i fysisk aktivitet og ernæring og består av emner som danner en progresjon fra grunnmedisin til introduksjonsemner og etter hvert til mer strategiske emner som bygger på emner tidligere i studiet. Fagområdeemner er felles med et annet studieprogram innen samme fagområde. Spesialiseringsemnene er spesifikke for de enkelte studieprogrammene.
Bacheloroppgave ¹ / vitenskapsteori- og metode	20 (10 x 2 emner)	Tredje året på bachelorgraden tar studentene et 10 sp-emne i vitenskapsteori, metode og statistikk. Dette gir verktøy for å skrive bacheloroppgaven som teller 10 sp. Bacheloroppgaven skal være et selvstendig forskningsarbeid som gjøres av studentene i par, to og to, med veiledning

Tabell 1. Kort beskrivelse av komponenter 1.-3. studieår

¹Spesialiserings-/fagområdeemner og bacheloroppgave utgjør til sammen 110 studiepoeng – og oppfyller dermed kravet i mastergradsforskriftens §3 om at fordypning innenfor et fagområde må utgjøre minimum 80 studiepoeng.

Studiet gjennomføres over seks semestre, og er bygget opp med tre emner à 10 studiepoeng per semester.

1.semester (høst)	Anatomi og fysiologi 1 10 sp	Anatomi og fysiologi 2 10 sp	Anatomi og fysiologi 3 10 sp
2.semester (vår)	Sykdomslære 1 10 sp	Sykdomslære 2 10 sp	Samfunn, individ og vitenskapelig metode 10 sp
3.semester (høst)	Mat, fysisk aktivitet og helse 10 sp	Rus, tobakk og psykisk helse 10 sp	Grunnleggende ernæring 10 sp
4.semester² (vår)	Motiverende kommunikasjon 10 sp	Fysisk aktivitet og helse 10 sp	Ernæring og helse 10 sp
5.semester (høst)	Prosjektledelse og formidling 10 sp	Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet 10 sp	Vitenskapelig metode og statistikk 10 sp
6.semester (vår)	Samfunnsplanlegging og utvikling 10 sp	Helsefremmende arbeid i praksis 10 sp	Bacheloroppgave 10 sp

Tabell 2. Oppbygging av emner 1.-3. studieår

■ Basisemner ■ Spesialiserings-/fagområdeemner ■ Bacheloroppgave/vitenskapsteori og metode

²Det tilrettelegges for utveksling på 4. semester. For mer informasjon se kapittel 4.

Beskrivelser av de enkelte emner vil publiseres under aktuelt kull på høgskolen sine hjemmesider. Emnebeskrivelsene inneholder informasjon om innhold, læringsutbytte, læringsformer, omfang, vurderingsformer, pensumlitteratur og eventuell støttelitteratur.

3.1 Faglig progresjon

I det første semesteret får studentene en innføring i grunnleggende kjemi, cellebiologi, anatomi og fysiologi; hvordan den friske menneskekroppen er bygget opp og fungerer.

Det andre semesteret er en videreføring av semester 1. Studentene får innføring i grunnleggende sykdomslære med spesielt fokus på livsstilssykdommer, samt en introduksjon til sentrale begreper innen samfunnsmedisin og vitenskapelig metode.

I det tredje og fjerde semesteret fokuserer på sentrale aspekter ved og sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet, rus og helse, samt hvordan endringer i disse faktorene kan påvirke spesielt forebygging av sykdommer. I fjerde semesteret vil studentene dessuten lære teknikker innenfor motiverende kommunikasjon for å kunne påvirke klienters evne til egenmestring.

I femte og sjette semester er det primære fokuset rettet mot kunnskap om hvilke samfunnsfaktorer som er av betydning for befolkningens fysiske akvitetsnivå og helse, og hvordan disse kan påvirkes. Studenten vil samtidig lære å planlegge, organisere, lede og evaluere folkehelse relaterte prosjekter. Vitenskapsteori og metode er også en del av det femte semesteret, og hensikten er å gi kandidatene de verktøyene de trenger for å kunne gjennomføre bacheloroppgaven på tilfredsstillende måte.

I det sjette semester omsetter studentene sine praktiske og teoretiske kunnskaper og ferdigheter i en bacheloroppgave, samt gjennom tre uker ekstern praksis.

3.2 Basisemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Anatomi og fysiologi 1	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om hvordan cellene er bygget opp og fungerer, samt hvordan samspeillet mellom milliarder av celler gjør menneskekroppen til den mest komplekse organismen vi kjenner til.</p> <p>Gode kunnskaper om cellens normale funksjon og oppbygning er helt nødvendig for alle som jobber med helsefag. Studenten vil også få undervisning innen anatomi.</p> <p>Studenten lærer hvordan muskler, skjelett, sener og leddbånd er bygget opp og deres funksjon. I dette emnet vil biomekanikk og anatomi omhandle underekstremitetene (hofta, kne og ankel).</p> <p>Mye av undervisningen skjer som praktisk gruppearbeid med humane anatomiske preparater. Dette gjør læringen av anatomien enklere, bedre og mer spennende.</p>
Anatomi og fysiologi 2	<p>Dette emnet gir studenten utvidet kunnskap om nervesystemet (nevrofysiologi) og musklens utvikling, oppbygning og funksjon (muskelfysiologi). Dessuten vil det bli undervist i anatomi og biomekanikk for overekstremitetene (skulderblad og skulderledd) i vårt anatomiske læringscenter.</p>

	<p>Også her vil undervisningen være praktisk rettet med oppgaver, undervisning på anatomilaben og fellesundervisning.</p> <p>Studenten har ansvar for egen læring slik at det i stor grad vil bli lagt opp til at studenten selv er på anatomisk læringscenter for fordypning.</p>
Anatomi og fysiologi 3	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om de indre organers oppbygning og funksjon. Studenten lærer om hvordan respirasjonssystemet, fordøyelsessystemet og nyre og urinveier er bygget opp og fungerer.</p> <p>Gode kunnskaper om disse organsystemenes normale oppbygning og funksjon er nødvendige for å forstå hvordan organene reagerer på sykdom. I tillegg vil studentene få undervisning i muskler på truncus (brystkassen), abdomen (magen) og columna (ryggen).</p> <p>Undervisningen vil bli gitt både som plenumsundervisning og veiledning på anatomilab.</p>
Sykdomslære 1	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om mekanismene bak sykdomsutvikling i menneskekroppen, samt en introduksjon til hvordan lege- og rusmidler påvirker organismen vår. I tillegg får studenten en innføring i klinisk sykdomslære hvor studenten lærer å ta opp en sykehistorie og gjøre diagnostiske vurderinger.</p> <p>Siste delen av emnet dekker de viktigste sykdommene innenfor hjerte og karsystem og lunge- og luftveier.</p>
Sykdomslære 2	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om de vanligste sykdommene som rammer oss.</p> <p>I løpet av emnet får studenten en grundig innføring i hva som forårsaker de forskjellige sykdommene som rammer oss, hvordan de diagnostiseres, behandles, og ikke minst, forebygges.</p> <p>Undervisningen fokuserer på livsstilssykdommer og kroniske sykdommer slik som hjerte-karsykdommer, kroniske lungesykdommer og diabetes mellitus.</p>
Samfunn, individ og vitenskapelig metode	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om interaksjonen mellom samfunn, individ og helse samt en innføring i vitenskapelig metode</p> <p>For å bedre folkehelsen i Norge holder det ikke å kun fokusere på individenes ansvar for egne helsevalg, vi må også sørge for å strukturere samfunnet slik at det blir enklere for individene å ta de gode helsevalgene.</p> <p>Emnet gir studenten grunnleggende innføring i samfunnsmedisin, helsepsykologi, kommunikasjon, vitenskapelig metode og etikk.</p>

Tabell 3. Basisemner

3.3 Spesialiserings-/fagområdeemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Grunnleggende ernæring	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om makro- og mikronæringsstoffer og om kroppens energiomsetning.</p> <p>Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i beregning av energibehov, samt fordøyelse, funksjon, omsetning og anbefalt inntak av energigivende næringsstoffer, vitaminer, mineralstoffer og andre bioaktive komponenter.</p>
Mat, fysisk aktivitet og helse	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og helse, samt hvordan endringer i disse faktorene kan påvirke forebygging, behandling og rehabilitering av sykdommer.</p> <p>Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i hovedpunkter i norsk og internasjonal ernæringspolitikk, viktige metoder for kostholdsforskning og de ulike matvaregruppene i Norge; deres betydning som kilde for energi og næringsstoffer, helseeffekter og deres plass i norsk kosthold.</p>
Rus, tobakk og psykisk helse	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om rusmidler og avhengighet og hvordan vår fysiske og mentale helse påvirkes av rusmisbruk.</p> <p>Fokus er på legale rusmidler som tobakk og alkohol, men studenten vil også lære om misbruk av narkotiske stoffer.</p> <p>Emnet gir studenten en innføring i holdningsskapende arbeid blant forskjellige befolkningsgrupper.</p> <p>Studenten lærer også å planlegge, gjennomføre og evaluere et røykeslutt-kurs.</p>
Motiverende kommunikasjon	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om forskjellige strategier for å kommunisere helsebudskap til grupper og enkeltindivider, med den hensikt å stimulere til livsstilsendring.</p> <p>Studenten får øvet seg i veilederrollen og lærer hvordan du kartlegger og bidrar til å skape indre motivasjon hos andre.</p> <p>Mye av undervisningen er praktisk rettet og foregår i smågrupper.</p>
Fysisk aktivitet og helse	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan brukes både i forebygging, behandling og rehabilitering av livsstilsrelaterte sykdommer.</p> <p>Emnet gir studenten innføring i planlegging og tilrettelegging (treningsmetode, aktivitetstype og dosering) av fysisk aktivitet knyttet til de vanligste livsstilssykdommene</p>
Ernæring og helse	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om hvordan kostholdet påvirker helsen vår.</p> <p>Emnet gir studenten grunnleggende innføring i hvordan ernæring kan bidra til forebygging og behandling av våre vanligste livsstilssykdommer, og kunnskap om ernæringsbehov for ulike grupper som gravide og ammende, barn og unge og eldre.</p>
Prosjektledelse og formidling	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om ledelse og organisering av prosjekter.</p> <p>Studenten skal lære sentrale temaer og problemstillinger knyttet til</p>

	<p>ledelse, planlegging, organisering, gjennomføring og oppfølging av helserelaterede prosjekter.</p> <p>Emnet inneholder mye praktisk arbeid i grupper og studenten skal blant annet lære seg å planlegge et prosjekt ved hjelp av en milepælplan.</p> <p>En viktig del av emnet er også trening i å formidle fagkunnskap til andre-både individer og grupper.</p>
Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet	<p>I dette emnet vil studenten få kunnskap om ulike metoder for praktisk veiledning og tilrettelegging for fysisk aktivitet, tilpasset mennesker med forskjellige forutsetninger. Det vil bli lagt vekt på hvordan mest hensiktsmessig planlegge og gjennomføre treningsopplegg ved bruk av ulike treningsmetoder. Studentene vil få særlig trening i veiledning av ulike grupper i utholdenhetstrening, bevegelighetstrening og i styrketrening med frie vekter og i apparater. I emnet vil studentene dessuten lære hvordan best legge til rette for ulike typer friluftsliv i naturmiljøet for forskjellige grupper. Betydningen av ulike sosiale-, psykologiske- og miljørelaterede faktorer som fremmer eller hindrer en aktiv livsstil vil bli vektlagt. Studentene vil også lære å gjennomføre antropometriske og fysiologiske tester.</p>
Helsefremmende arbeid i praksis	<p>Emnet skal gi studentene kunnskap om ulike metoder for helseovervåking i Norge. Studentene skal forstå aktuelle determinanter for helse i arbeidsliv og med dette kunne vurdere, samt sette i gang passende helsefremmende aktiviteter. Videre vil studentene få praktisk kunnskap om hvordan relevante/aktuelle aktører kan tilrettelegge for helsefremmende aktivitet i barnehage, skole, arbeidsliv, institusjoner, organisasjoner og nærmiljøet. Det blir i emnet lagt vekt på at studenten skal kunne planlegge, veilede, gjennomføre og vurdere helsefremmende og forebyggende individuelle opplegg for ulike grupper (barn, unge, voksne og eldre) ved hjelp av folkehelsefaglige metoder. Emnet tar også for seg frisklivssentralen sin rolle, som en støtte til kommunehelsetjenesten, som rådgiver for skole-/arbeids- og eldre helse og som tillitsfull oppfølger etter spesialisthelseinngrep. Emnet består også av en praksisperiode hvor studenten skal tilegne deg relevant arbeidserfaring.</p>
Samfunnsplanlegging og utvikling	<p>Studentene vil få kunnskap om samfunnsplanlegging på ulike geografiske nivå og vanlige utfordringer i samfunnsplanleggingen. Videre vil emnet belyse sammenhenger mellom folkehelse, planlegging, utbygging og bærekraftig utvikling. Emnet gir en innføring i ulike plantyper, samt relevant lovverk i arealplanlegging. Det vil også bli lagt vekt på konsekvenser for folkehelse ved arealbruk i ulike sammenhenger. I dette emnet skal studentene gjennomføre et selvstendig prosjektarbeid som belyser og analyserer konkrete planprosesser.</p>

Tabell 4. Spesialiserings-/fagområdeemner

3.4 Bacheloroppgave/vitenskapelig metode og statistikk

Vitenskapelig metode og statistikk	<p>Dette emnet gir studenten en grunnleggende innføring i vitenskapsteori, forskningsmetoder og statistiske metoder.</p> <p>De ulike forskningstradisjonene vil bli gjennomgått og det blir lagt vekt på at studenten får en forståelse for forskjellige typer forskningsmetoder.</p> <p>Undervisningen har et praktisk fokus med mye gruppearbeid og øvelser. Det vil bli lagt opp til at studenten skal utvikle en kritisk evne til å vurdere forskningsresultater.</p> <p>Emnet vil danne basis for arbeidet med bacheloroppgaven.</p>
Bacheloroppgave	<p>Bacheloroppgaven er en fordypningsoppgave og et avsluttende prosjektarbeid. Gjennom et slikt prosjektarbeid skal studentene bruke tilegnet kompetanse fra studiet til å løse en valgt problemstilling. Bacheloroppgaven skal ha en vitenskapelig tilnærming til problemstillingen og legge vekt på metodiske kunnskaper og ferdigheter, samt analyse, drøfting og refleksjoner over teori og empiri. Oppgaven kan gjerne være profesjonsrettet/praksisnær.</p>

Tabell 5. Bacheloroppgave/ vitenskapelig metode og statistikk

4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling

Med henvisning til Studietilsynsforskriften av februar 2017 (§ 2-2, pkt. 7 og 8) har studiet ordninger for internasjonalisering og internasjonal studentutveksling.

Ordningene for internasjonalisering er tilpasset studietilbudets nivå, omfang og egenart.

Innholdet i ordninger for internasjonal studentutveksling er faglig relevant.

4.1 Ordninger for internasjonalisering

Med internasjonalisering menes her at studietilbudet settes i en internasjonal kontekst og at studentene eksponeres for et mangfold av perspektiver.

Ordninger for internasjonalisering omfatter internasjonal litteratur og internasjonale gjesteforelesere.

For spesifikke ordninger for internasjonalisering, vises det til studiets emnebeskrivelser.

4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling

For Bachelor i livsstilsendring og folkehelse er det tilrettelagt for utveksling i 4. semester. Studiet tilbyr studenter muligheten for utvekslingsopphold ved flere av Høgskolen Kristianias internasjonale samarbeidspartnere.

Når det gjelder ordninger for internasjonal studentutveksling har Høgskolen følgende mobilitetsprogram;

- Nordplus i Norden eller Baltikum
- ERASMUS+ i Europa
- «Study Abroad», for studenter i og utenfor Europa

På nåværende tidspunkt er følgende universiteter godkjente for utveksling for studenter på Bachelor i livsstilsendring og folkehelse: UC Berkeley og Hawaii Pacific University.

Endringer i godkjente universiteter kan forekomme. Informasjon om mulige utvekslingsopphold for det aktuelle kullet publiseres derfor på høyskolens web og læringsplattform.

Høgskolen Kristiania har som målsetting å sende godt kvalifiserte og motiverte studenter til anerkjente utenlandske institusjoner. For nominering til studentutveksling stilles det derfor krav til karakterer og motivasjonssøknad. Studenter som ønsker å benytte seg av utvekslingstilbudet må ha oppnådd minimum 60 studiepoeng ved Høgskolen Kristiania.

Utvexlingssemner fra partnere godkjennes av faglige studieledere, for innpass i studiet, med omfang tilsvarende 30 studiepoeng. Internasjonalt Kontor er ansvarlig for tilrettelegging av utvekslingsordninger ved Høyskolen Kristiania.

5. Undervisnings- og vurderingsformer

5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Studiet vektlegger varierte arbeidsformer med fokus på samarbeid og med stor grad av egenaktivitet. Det forutsettes at studentene viser initiativ og tar ansvar for eget studiearbeid og felles arbeidsoppgaver og læringsmiljø. studieprogrammet vektlegger studentaktiverende læringsformer hvor fokus dreies fra *undervisning*, hvor foreleseren er i sentrum, til *læring*, hvor studenten i større grad blir subjekt i sin egen lærings situasjon.

Det legges opp til følgende læringsformer ved bachelorstudiet i livsstilsendring og folkehelse.

- Forelesninger/gruppeundervisning
- Studentaktiverende læringsformer
 - Problembasert gruppearbeid
 - Ferdighetstrening
 - Prosjektoppgaver/studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe
 - Medstudentrespons
 - Refleksjonsnotater
 - Praksisarbeid
- Selvstudium og eksamensforberedelser

Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte. Det er en gradvis økning av studentaktiverende læringsformer for hvert studieår. Disse undervisningsmetodene tar sikte på å fremme helhetlig forståelse av ulike problemstillinger og utfordringer som gjør seg gjeldende i fagområdet og stimulerer til utdannelsen av reflekterte og kompetente yrkesutøvere.

Ferdighetstrening – Yrkesutøvelse innenfor friskliv krever betydelig praktiske ferdigheter. I løpet av studiet skal studentene tilegne seg disse ferdighetene gjennom praktiske øvelser, under veiledning. Eksempler på ferdighetstrening er øvelse i å gjennomføre gruppetrening, motiverende helsekommunikasjon/endringsveiledning, anatomisk overflateanatomi, matlaging med mer. De praktiske ferdighetene dokumenteres ved hjelp av et digitalt *tjenestekort*. Dette kortet fylles ut av veileder/underviser ved gjennomført/bestått ferdighetstrening og følger studenten gjennom hele utdanningen. Kortet ligger i studentens mappe på den digitale læringsplattformen, sammen med andre arbeidskrav.

Praksis – Det vil foregå to typer praksis, intern praksis og ekstern praksis. Gjennom den interne praksisen vil studenter under veiledning gjennomføre praktiske øvelser som kartlegging av kosthold, gi trenings- og kostholdsråd samt få trening i motiverende kommunikasjon/endringsveiledning. Undervisningen og veiledning vil foregå i små grupper og har til hensikt å etterligne arbeidsrelevante situasjoner. Den interne praksisen har til hensikt øke både kunnskaps- og ferdighetsnivået og dermed gjøre studenter bedre egnet til å møte så vel den eksterne praksisen som framtidig yrkessituasjon.

Den eksterne praksisen skal gjennomføres i løpet av siste studieår og har et omfang på tre arbeidsuker. Denne praksisen skal gjennomføres i en relevant bedrift, i politisk eller administrativt folkehelsearbeid eller ved en frisklivssentral. Praksisene har til hensikt å øke relevanskvaliteten av utdanningen, og skal knytte teori og praksis sammen, samt øke studentens ferdighetsnivå. Den eksterne praksisen er spesielt relevant for å gi studentene et realistisk innblikk i framtidig yrkesutøvelse. Studentene vil tilegne seg viktige ferdigheter, for eksempel kartlegging av elementer som påvirker hvordan individet eller lokalmiljøet kan ta gode helsevalg og øvelse i motiverende kommunikasjon/endringsveiledning, i en realistisk setting og under kyndig veiledning.

5.2 Eksamens- og vurderingsformer

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Det tilstrebes at vurderingsformene er godt tilpasset læringsutbyttet i det enkelte emnet, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer igjennom hvert semester i studiet. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarliggjøre studenten. Det legges derfor opp til flere mulige vurderingsformer som tilpasses emnets egenart og gir studentene ulike former for utfordringer både individuelt og i grupper.

Det anvendes ulike vurderingsformer, slik som Multiple Choice, skriftlig individuelle eksamener, skriftlige hjemmeeksamen, mappevurdering, muntlig eksamen, bacheloroppgave, masteroppgave og praktisk eksamen.

Enkelte emner kan innebære obligatoriske aktiviteter som må godkjennes for få gå opp til eksamen. Dette kan være arbeidskrav som består av en eller flere oppgaver. Omfang og plan for arbeidskrav angis i emnebeskrivelsene. Det kan også være undervisning som er obligatorisk eller krever et oppmøte på en gitt prosentandel. I tillegg kan obligatoriske aktiviteter innebære spesifikke læringsaktiviteter eller praksis. Det gis informasjon om obligatoriske aktiviteter i emnebeskrivelsen. (Vurderingsuttrykket for obligatorisk aktivitet er Godkjent/Ikke godkjent).

For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høyskolen Kristianas hjemmesider.

Se siste oppdaterte emnebeskrivelse for detaljer om vurderingsform til hvert enkelt emne.