

Programbeskrivelse

Bachelor i livsstilsendring og folkehelse

180 studiepoeng

2020-2023

*Studiet er etablert av Høyskolekollegiet: 21.09.15 (HK-sak 44/15)
Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 08.10.2019 (UU/HS-sak 31/19)*

Innhold

1. Innledning	3
1.1 Opptakskrav	4
2. Læringsutbytte	5
3. Studiets struktur	7
3.1 Faglig progresjon	8
3.2 Fagområdeemner	8
3.3 Spesialiseringsemner	10
3.4 Bacheloroppgave	13
4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling	14
4.1 Ordninger for internasjonalisering	14
4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling	14
5. Undervisnings- og vurderingsformer	16
5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning	16
5.2 Eksamens- og vurderingsformer	17

1. Innledning

Levevaner som kosthold, fysisk aktivitet, søvn og rusmiddelbruk har stor betydning for individets helse. Befolkningens helse som helhet påvirkes av måten vi utformer samfunnet vårt på. Med en bachelor i Livsstilsendring og folkehelse har du en unik mulighet til å motivere og inspirere mennesker til bedre helse og et bedre liv, og påvirke hvordan vi utformer samfunnet vårt med mål om å bedre befolkningens helse.

FN har i sin årlige Human Development Report flere ganger kåret Norge til verdens beste land å bo i. Til tross for dette står 500 000 nordmenn utenfor arbeidslivet og sosiale helseforskjeller og relativ fattigdom øker. Folkehelse rapportene fra Folkehelseinstituttet viser at forekomsten av angst og depresjon, fedme, diabetes og kroniske og sammensatte sykdommer også stiger. Det er stor faglig og politisk enighet om behovet for et økt fokus på folkehelsearbeid i Norge, hvor vi forebygger mer og reparerer mindre. Kunnskap om hvordan vi kan utøve godt folkehelsearbeid vil bli stadig viktigere i årene som kommer.

Folkehelsearbeid handler både om å motivere mennesker til å ta gode helse relaterte valg og om å påvirke oppbygningen av samfunnet slik at vi tilrettelegger for at mennesker enklere kan ta gode helse relaterte valg.

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 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 innenfor folkehelsearbeidet. Studiet gir deg grunnleggende kunnskap om individuell livsstilsveiledning og hvordan man gjennom kommunal og statlig forankring kan bidra til en mer helsefremmende livsstil for hele befolkningen.

Med en bachelor i livsstilsendring og folkehelse kan du jobbe innen helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid i både offentlig og privat sektor, og ved ideelle organisasjoner og foreninger rettet mot helsefremmende arbeid. Eksempler på arbeidsplasser kan være frisklivssentraler, organisasjoner og kursarrangører innen livsstilsendringsarbeid og organisasjoner og foreninger som arbeider helsefremmende mot individer og grupper. Studiet kvalifiserer til flere mastermuligheter innen folkehelsevitenskap.

1.1 Opptakskrav

Opptakskrav til studiet er generell studiekompetanse, delkompetanse etter 23/5-regelen eller realkompetanse. Søknad på grunnlag av realkompetanse skal gis individuell behandling, og søker må dokumentere at de innehar de kvalifikasjonene som gjør at de har kompetanse til å gjennomføre studiet. Det henvises til Forskrift om opptak til høyere utdanning.

Søkere til helsefag må fremlegge politiattest i henhold til universitets- og høyskoleloven §4-9: *«I studier der studenter kan komme i kontakt med mindreårige som del av klinisk undervisning eller praksisstudier, kan det kreves å fremlegge politiattest som nevnt i politiregisterloven § 39 første ledd, ved opptak til eller underveis i studiet.»*

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...

- har bred kunnskap om folkehelsen i den norske befolkning og hvordan livsstilssykdommer kan årsaksforklares og vanlige behandlingsformer ved livsstilssykdom
- har bred kunnskap om helsefremmende arbeid ved bruk av tiltak innenfor fysisk aktivitet, ernæring, søvn og rus
- har bred kunnskap om etiske retningslinjer knyttet til veilederrollen, brukermedvirkning, individualisering og mestring fremming for kronisk syke
- har kunnskap om helsepsykologiske teorier og motiverende helsekommunikasjon
- kjenner til rettsliggjøringen av folkehelsearbeid i Norge og kan beskrive folkehelsearbeid i et juridisk perspektiv
- har bred kunnskap om organisering av den norske stat og offentlig helseforvaltning, og hvordan politiske virkemidler kan brukes for å styre utviklingen av folkehelse tiltak
- har kunnskap om hvordan folkehelseprosjekter planlegges, gjennomføres, ledes og evalueres
- kjenner til vitenskapsteoretiske tilnæringsmetoder og statistiske metoder innenfor forebyggende helsearbeid

Ferdigheter

Kandidaten...

- kan anvende egen faglig kunnskap innenfor fysisk aktivitet, rusavhengighet, ernæring og psykisk helse til å velge metoder og verktøy for individualisert livsstilsendring
- kan anvende et bredt spekter av virkemidler innen helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid rettet mot voksne og eldre med ulikt funksjonsnivå
- kan beherske relevante verktøy for å kartlegge og vurdere individers levevaner, mestringstro og -kompetanse
- kan anvende motiverende helsekommunikasjon i veiledningsprosessen, samt reflektere over egen fagutøvelse
- kan anvende juridisk metode og henvise til aktører innen folkehelsearbeidet som er underlagt lovgivningen
- kan beherske planlegging, gjennomføring, ledelse og evaluering av kurs og prosjekter innenfor helsefremmende arbeid

- kan evaluere forskningslitteratur og bruke grunnleggende forskningsmetoder innenfor fagområdet
- kan vurdere helserelatert informasjon og henvide til evidensbaserte kunnskapskilder

Generell kompetanse

Kandidaten...

- har innsikt i hvordan en møter mennesker med forskjellig bakgrunn
- kan reflektere over sin egen yrkesutøvelse samt etiske problemstillinger knyttet til dette arbeidet
- kan arbeide kunnskapsbasert og være i stand til å identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring
- kan beherske komplekse folkehelse relaterte arbeidsoppgaver som strekker seg over tid, både alene og i gruppe
- har innsikt i sentralt fagstoff og kan formidle dette både skriftlig og muntlig med andre innenfor fagområdet

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: spesialiseringsemner, fagområdeemner og bacheloroppgave.

Komponent	Studiepoeng	Beskrivelse
Fagområdeemner	70 (10 x 7 emner)	Fagområdeemner undervises for to eller flere studieprogrammer. Emnene gir en grunnleggende forståelse for ernæring, motiverende helsekommunikasjon og helsepsykologiske teorier. 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.
Spesialiseringsemner ¹	100 (10 x 10 emner)	Spesialiseringseminene inngår kun i <i>Bachelor i livsstilsendring og folkehelse</i> og består av juridiske og helsepolitiske emner, emner med fokus på helsekartlegging, veiledning, sykdomsbildet med fokus på livsstilssykdommer og kroniske sykdommer, prosjekt- og praksisemner.
Bacheloroppgave ¹	10 (10 x 1 emner)	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

¹Spesialiseringsemner 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.

Bachelor i livsstilsendring og folkehelse			
1.semester (høst)	Livsstilssykdommer 10 sp	Grunnleggende ernæring 10 sp	Folkehelsejuss 10 sp
2.semester (vår)	Folkehelsearbeid 10 sp	Helsepolitikk 10 sp	Motiverende kommunikasjon 10 sp
3.semester (høst)	Ernæring og helse 10 sp	Rus, tobakk og psykisk helse 10 sp	Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet 10 sp
4.semester ² (vår)	Helsepsykologi 10 sp	Veilederrollen 10 sp	Gruppetrener 10 sp
5.semester (høst)	Prosjektledelse og formidling 10 sp	Leve med kronisk sykdom 10 sp	Vitenskapelig metode og statistikk 10 sp
6.semester (vår)	Helsekartlegging 10 sp	Helsefremmende arbeid i praksis 10 sp	Bacheloroppgave 10 sp

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

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

Spesialiseringsemner	Fagområdeemner	Bacheloroppgave
----------------------	----------------	-----------------

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

3.1 Faglig progresjon

I det første semesteret får studentene en innføring i helsetilstander i Norge, hva livsstilssykdommer er og hvordan disse har utviklet seg. Studenten får innføring i grunnleggende ernæring og innsikt i sentrale juridiske spørsmål og rettskilder som knytter seg til folkehelsearbeid i Norge.

Det andre semesteret er en videreføring av første semester. Studentene får innføring i hva folkehelse og folkehelsearbeid er, og innsikt i den historiske utviklingen i folkehelsen og det helsefremmende arbeidet i Norge. Studentene vil få innsikt i fagfeltet helsepolitikk med fokus på den hierarkiske organiseringen av staten, helsereformer og offentlig helseforvaltning. Studentene vil i dette semesteret også lære seg teknikker innenfor motiverende kommunikasjon for å kunne påvirke menneskers evne til egenmestring.

I det tredje og fjerde semesteret fokuseres det på sentrale levevaner slik som kosthold, fysisk aktivitet, søvn, rus og helse, samt hvordan endringer i disse faktorene kan påvirke menneskers helse. Studentene vil få innsikt i helsepsykologi og atferdsteorier, og lære seg teknikker og ferdigheter innenfor veilednings- og instruktørrollen.

I femte og sjette semester får studenten kunnskap om kartlegging av helsetilstand på individuelt- og samfunnsnivå, brukerperspektivet på opplevelsen av, og hvordan en best mulig kan tilrettelegge for et liv med kronisk sykdom. Studenten vil lære å planlegge, organisere, lede og evaluere folkehelse relaterte prosjekter. Vitenskapsteori og metode er en del av det femte semesteret og vil gi studenten de verktøyene den trenger for å kunne gjennomføre bacheloroppgaven på tilfredsstillende måte.

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

3.2 Fagområdeemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Grunnleggende ernæring	Emnet vil gi studenten en grundig innføring i makronæringsstoffenes oppbygning, fordøyelse, kilder og kroppens behov for disse samt en oversikt over de viktigste vitaminene og mineralene. Studenten vil få kjennskap til hvordan blodsukkeret reguleres og faktorer som påvirker blodsukkerstigningen etter et måltid.

	<p>Gjennom bruk av kostberegningsprogrammer skal studenten kunne beregne og vurdere om et kosthold er i tråd med gjeldende nasjonale næringsstoffanbefalinger og kostråd. Studenten vil få kjennskap til bakgrunnen for de nevnte næringsstoffanbefalinger og kostråd og dermed kunnskaper om hvordan man kan sette sammen et sunt og næringsrikt kosthold som fremmer god helse.</p>
Folkehelsearbeid	<p>Emnet skal gi studentene innsikt i den historiske utviklingen i folkehelsen og det helsefremmende arbeidet i Norge. Relevant i denne sammenheng er folkehelsepolitiske stortingsmeldinger, kjennskap til ulike arenaer for folkehelsearbeid og kjennskap til skalaer og instrumenter for å kartlegge befolkningens helsetilstand.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne gjøre rede for sentrale teorier og modeller som kan forklare helse og livskvalitet, helseatferd og livsstil og sosial ulikhet i helse.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne identifisere aktuelle arenaer for tverrfaglig samarbeid i det helsefremmende arbeidet og forklare strategier og modeller innen helsefremmende arbeid med målsetning om å løse aktuelle folkehelseutfordringer.</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>
Ernæring og helse	<p>Gjennom dette emnet vil studenten få en grunnleggende innføring i hvordan ernæring kan bidra i forebygging og behandling av livsstilssykdommer, underernæring, kreft og ved fordøyelsesplager, allergier og intoleranser samt psykisk helse.</p> <p>Studenten vil også få kunnskaper om ernæringsbehov for ulike grupper med spesielle behov slik som gravide, ammende, barn og unge, eldre og ulike grupper med minoritetsbakgrunn.</p>
Helsepsykologi	<p>Emnet skal gi studentene innsikt i fagfeltet helsepsykologi, fagfeltets historiske fremvekst og bruksområder. Studenten skal etter endt emne kunne gjøre rede for sentrale teorier og modeller som kan forklare helse og helseatferdsmodeller, positiv</p>

	<p>helsepsykologi og helsefremming, sosiale helsedeterminanter og kritikken mot det helsefremmende arbeidet.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne identifisere aktuelle arenaer for praktisk utøvelse av helsepsykologisk kunnskap og redegjøre for hvordan sosialpsykologiske modeller for atferdspåvirkning kan benyttes mot ulike målgrupper i tråd med det ideologiske grunnlaget for helsefremmende arbeid.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne gjennomføre kurs i Hverdagsglede som er et lavterskeltilbud for økt livsmestring.</p>
Gruppetrener rollen	<p>Emnet vil gi studenten kunnskap om hvordan lede en gruppe på en trygg, inspirerende og effektiv måte. Emnet består av både teoretisk og praktisk undervisning. Den teoretiske delen av emnet legger vekt på treningsrollen og hvordan studentene skal lykkes med å lede, inspirere, tilrettelegge og skape trygghet for hver gruppedeltager.</p> <p>Den praktiske delen av emnet vil gi studenten trygghet i å lede en gruppe. Studenten vil lære hvordan han/hun skal kommunisere i rollen som gruppeleder. Undervisningen vil foregå inne og ute for å gi studentene mulighet til å praktisere treningen i ulike settinger og situasjoner, da dette praktiseres av mange gruppetreningsaktører og er i tråd med hva studentene vil møte i praksis. Studentene skal tilegne seg en øvelsesbank de kan bruke i sine gruppetreningsaktiviteter, samt trening til å gi alternative øvelser til personer med ulike behov.</p>
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>

Tabell 3. Fagområdeemner

3.3 Spesialiseringsemner

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Livsstilssykdommer	<p>Emnet skal gi studentene innsikt i helsetilstander i Norge, hva livsstilssykdommer er og hvordan disse har utviklet seg. Relevant i denne sammenheng er begreper som helsetilstand, helsetilbud, mestring, brukermedvirkning og individualisering knyttet til forebygging og behandling av livsstilssykdommer.</p> <p>Studentene skal etter endt emne kunne gjøre rede for brukerperspektivet knyttet til det å få diagnosen livsstilssykdom. Studentene skal etter endt emne kunne identifisere og reflektere</p>

	<p>over behandling, målemetoder og -verktøy, og resultater fra disse.</p> <p>Studentene skal etter endt emne kunne reflektere over nyere forskningslitteratur, etiske problemstillinger og individuelle vurderinger knyttet til livet med livsstilssykdom.</p>
Folkehelsejuss	<p>Emnet skal gi innsikt i sentrale juridiske spørsmål og rettskilder som knytter seg til folkehelsearbeid i Norge. Relevant i denne sammenheng er juridiske begreper som rettskilder, juridisk metode, offentlig saksbehandling, forskrifter og forarbeider.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne gjøre rede for forvaltningsrettslig saksbehandling, rettsliggjøringen av folkehelsearbeidet i Norge og aktuelle aktører innen folkehelsearbeidet som er underlagt lovgivningen.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne anvende juridisk metode og reflektere rundt folkehelsearbeid i et juridisk perspektiv.</p>
Helsepolitikk	<p>Emnet skal gi studentene innsikt i fagfeltet helsepolitikk og samfunnsplanlegging. Studenten skal etter endt emne kunne gjøre rede for organisering av den norske stat og kjennetegn ved en velferdsstat, argumentere for, og vise, til helsepolitiske debatter om utviklingen av helsetjenester, redegjøre for kommuner og fylkeskommuners ansvar for å holde oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer for helse.</p> <p>Studentene skal etter endt emne kunne identifisere aktuelle reformer og lovverk som ligger til grunn for helsepolitikken i Norge, identifisere aktører med ansvar for å overvåke helsetilstand og påvirkningsfaktorer for helse, beskrive kommuner og fylkeskommuners sitt ansvar for å planlegge og gjennomføre effektive tiltak i tråd med oversiktsarbeidet og for å imøtekomme kravene satt i folkehelseloven.</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.</p> <p>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 individer i utholdenhetstrening, bevegelsestrening og i styrketrening med frie vekter og i apparater.</p> <p>Betydningen av ulike sosiale-, psykologiske- og miljørelaterte faktorer som fremmer eller hindrer en aktiv livsstil vil bli vektlagt.</p> <p>Studenten vil lære å gjennomføre antropometriske og fysiologiske tester.</p>
Veilederrollen	<p>Emnet skal gi studentene innsikt i fagfeltet veiledning og veilederrollen. Relevant i denne sammenheng er veiledning som begrep, veiledningens grenseområder, etikk i veiledersituasjonen og veiledning som pedagogisk virksomhet innen ulike profesjoner.</p>

	<p>Studenten skal etter endt emne kunne gjøre rede for ny forskning om veiledning og metode for refleksjon og veiledning i tverrprofesjonell samhandling. Studenten skal etter endt emne kunne identifisere aktuelle arenaer for praktisk utøvelse av veiledning med fokus på betydningen av kommunikasjon, samhandling og brukermedvirkning.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne identifisere god journalføring og utarbeidelse av årsrapporter.</p>
Prosjektledelse og formidling	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om ledelse og organisering av prosjekter. Studenten skal lære sentrale temaer og problemstillinger knyttet til ledelse, planlegging, organisering, gjennomføring og oppfølging av helserelaterte 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>
Leve med kronisk sykdom	<p>Emnet skal gi studenten innsikt i opplevelsen av å leve med kronisk sykdom. Relevant i denne sammenheng er begreper som livskvalitet, helse, stress, mestring, lidelse og håp knyttet til livet som kronisk syk.</p> <p>Studenten skal få innsikt i relevante begreper som verdighet, deltakelse, individualisering og respekt i et behandlings- og rehabiliteringsperspektiv av personer med kronisk sykdom. Studentene skal etter endt emne kunne gjøre rede for brukerperspektivet knyttet til det å få diagnosen kronisk syk. Studentene skal etter endt emne kunne identifisere og reflektere over aktuelle problemstillinger og utfordringer for pasienter med kronisk sykdom.</p> <p>Studentene skal etter endt emne kunne redegjøre for nyere forskningslitteratur knyttet til livet med, og behandlingen av, kronisk sykdom.</p>
Helsekartlegging	<p>Emnet skal gi studenten innsikt i fagfeltet helsekartlegging. Relevant i denne sammenheng er kjennskap til verktøy og metoder som brukes til helsekartlegging, kjennskap til hva som kjennetegner fasene i en kartleggingsprosess, hvor og hvordan resultater fra helsekartlegging på demografisk nivå publiseres og etiske aspekter ved helsekartlegging på individ- og samfunnsnivå.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne gjøre rede for hvilke verktøy som kan brukes i helsekartlegging mot ulike brukergrupper, hva som kjennetegner før-, underveis og etterfasen/evalueringsfasen i en kartleggingsprosess, kommunikasjonsmodeller innenfor helsekartlegging og atferdsendingsmodeller og -teorier.</p> <p>Studenten skal etter endt emne kunne identifisere og benytte valide undersøkelser og metodikker for å kunne gjennomføre en helsekartlegging, kommunisere resultatet fra en helsekartlegging og reflektere over etiske problemstillinger knyttet til helsekartlegging.</p>

Helsefremmende arbeid i praksis	<p>Emnet skal gi studenten kunnskap om ulike metoder for helseovervåkning i Norge. Studentene skal forstå aktuelle determinanter for helse i arbeidsliv og med dette kunne vurdere, samt sette i gang passende helsefremmende aktiviteter.</p> <p>Det blir i emnet lagt vekt på at studenten skal kunne planlegge, veilede, gjennomføre og vurdere helsefremmende og forebyggende individuelle opplegg i hele befolkningen ved hjelp av folkehelsefaglige metoder.</p> <p>Emnet tar også for seg frisklivssentralen sin rolle, som en støtte til kommunehelsetjenesten, som rådgiver for skole-/arbeids- og eldrehelse og som tillitsfull oppfølger etter spesialisthelseinngrep.</p> <p>Emnet består også av en praksisperiode hvor studenten skal tilegne deg relevant arbeidserfaring.</p>
---------------------------------	---

Tabell 4. Spesialiseringsemner

3.4 Bacheloroppgave

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

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 Kristianas 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, førstehjelpskurs, motiverende helsekommunikasjon/endringsveiledning, antropometriske og fysiologiske tester, matlaging med mer. Enkelte av de praktiske ferdighetene vil bli gjennomført av eksterne og/eller interne forelesere og vil bli dokumentert ved kursbevis eller sertifisering.

Praksis – Det vil foregå to typer praksis, intern praksis og ekstern praksis. Gjennom den interne praksisen vil studenter under veiledning gjennomføre praktiske øvelser som helsekartlegging med antropometriske og fysiologiske tester, 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 å 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 fire 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 skriftlig individuelle eksamener, skriftlige hjemmeeksamen, mappevurdering, muntlig eksamen, bacheloroppgave, praksisopphold 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 Bestått/Ikke bestått).

For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høgskolen Kristianas hjemmesider.

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