

LIVSMESTRING OG FOLKEHELSE

Høyere yrkesfaglig utdanning - Ett år på deltid

Nettbasert, 30 studiepoeng

Studiet er akkreditert av styret den 18.02.2020 (sak 20_1_1)
Godkjent i Utdanningsutvalget den 14.02.2020 (UU/F-sak 3.20)

Med forbehold om endringer

Innholdsfortegnelse

Innledning	3
<i>Tverrfaglighet</i>	3
Opptakskrav	4
Omfang og forventet arbeidsmengde	5
Organisering av utdanningen	5
Faginnhold og oppbygning av utdanningen	6
Overordnet læringsutbytte	7
<i>Kunnskap</i>	7
<i>Ferdigheter</i>	7
<i>Generell kompetanse</i>	7
Faglig innhold for hvert emne	9
Undervisningsformer og læringsaktiviteter	9
<i>Oversikt over læringsaktiviteter</i>	9

Innledning

Fagskolen Kristiania tilbyr en 30 studiepoengs fagskoleutdanning innen Livsmestring og folkehelse. Utdanningen gir studenten verdifull kunnskap for å møte de store samfunnsmessige og individuelle utfordringene knyttet til psykisk og fysisk helse, utenforskap, redusert livskvalitet og den enkeltes evne til å mestre sitt eget liv. Studenten lærer om samfunnsperspektivet og individperspektivet knyttet til folkehelse og livsmestring. Utdanningen har fokus på hvordan jobbe forebyggende og helsefremmende.

Studiet vil gi kunnskap om hvordan store folkehelseutfordringer kan forebygges. Helsefremmende arbeid handler om å legge til rette for de gode livsstilsvalgene. En helsefremmende livsførsel med sosial aktivitet, oppmerksomhet, sunt kosthold, fysisk aktivitet, søvn og en opplevelse av mening og tilhørighet, har stor betydning for individets helse.

Studiet ser på sammenhengen mellom psykisk og fysisk helse, hva stress og sosiale medier gjør med oss og hvordan vi kan bruke mestringsstrategier og teknikker i hverdagen. Å mestre livsutfordringer er viktig for å kunne leve et godt liv. Studiet tar for seg hva som er viktig for at individet skal kunne mestre livet godt. Følelser, selvbilde, stress og press og stressmestring er sentralt på studiet. En stor del av fokuset er på hvordan studenten kan anvende kunnskapen de tilegner seg på studiet i arbeid med og i kontakt med andre mennesker.

Tverrfaglighet

På studiet livsmestring og folkehelse er det spesielt viktig med tverrfaglighet. Problemstillingene som studentene møter i yrkeslivet krever ofte tverrfaglig kompetanse, og samarbeid er essensielt i folkehelsearbeid.

Studentene har ulik kompetanse og erfaring og vil igjennom studiet få praktisert tverrfaglig samarbeid med de andre studentene, en viktig erfaring som kan overføres til yrkesfeltet. Evnen til å jobbe i tverrfaglige grupper er viktig for folkehelsearbeidet innen ulike sektorer og fagområder, noe studiet vektlegger både når det gjelder læringsaktiviteter, arbeidskrav og på nettsamlinger.

Opptakskrav

Opptakravene til utdanningen livsmestring og folkehelse er fullført og bestått videregående opplæring. Følgende kvalifiserer til opptak:

- Fullført og bestått videregående opplæring herunder:
 - Generell studiekompetanse
 - Fag/svennebrev
 - Treårig yrkesfaglig opplæring

- Realkompetansevurdering:

Søkere som er minimum 23 år i opptaksåret, kan tas opp på grunnlag av tilsvarende realkompetanse.

Med realkompetanse menes all formell og ikke formell kompetanse som søker har opparbeidet seg gjennom skolegang, arbeid og fritid. Arbeidsattester må inneholde start- og sluttdato samt stillingsprosent/timetall.

Søker må dokumentere norskkunnskaper tilsvarende kompetansemålene i vg1 studieforbereidende, vg2 i yrkesfaglig utdanningsprogram, eller språkprøve tilsvarende nivå B2.

Utdanningen er spesielt godt egnet for ansatte innen barne- og ungdomsskolen og ansatte innen forebyggende helsearbeid. Utdanningen er også egnet for alle som jobber med mennesker.

Omfang og forventet arbeidsmengde

Utdanningen er et deltidstilbud over 10 måneder. Normert arbeidsmengde er stipulert til total 760 timer. Utdanningen består av to emner av 15 studiepoeng. Til hvert av emnene skal det leveres arbeidskrav. Emnene avsluttes med en emneoppgave som utgjør eksamen. Utdanningen gir totalt 30 studiepoeng. Det gjennomføres nettsamling med lærer hver uke. I tillegg er det veiledningstid med lærer knyttet til emneoppgaver. Studentene vil få tilbud om 2 veiledninger fra lærer på hver emneoppgave.

Oversikt over emner og fordeling av studiebelastning:

Emne	Uker/timer	Nettsamlinger	Eksamen	Studiepoeng
Folkehelse	19 uker/380 timer	19	1	15
Livsmestring	19 uker/380 timer	19	1	15
Totalt	38 uker/760 timer	38	2	30

Organisering av utdanningen

Utdanningen gjennomføres nettbasert og er organisert som en kombinasjon av selvstudier og ukentlige, nettbaserte samlinger hvor lærer og studenter møtes. Samlingene foregår via Zoom eller tilsvarende programvare.

Skolens pedagogiske modell baserer seg på at læring gjennom egenarbeid, oppgaveløsning og dialog samt diskusjon med medstudenter kombineres med støtte og oppfølging fra lærere og skolen. Aktivitet, samhandling og kommunikasjon er sentrale elementer i utdanningen. Gjennom obligatoriske oppgaver, selvtester og andre praktiske oppgaver oppfordrer skolen studentene til høy grad av aktivitet, og til å følge den normerte studieprogresjonen. Den normale studietiden en student bør forvente å bruke er 20 timer per uke, inklusive tid som medgår til nettsamlinger.

Læringsplattformen fungerer som studentenes klasserom og gir oversikt over studiet. Her finnes planer som viser hva som skal gås gjennom hver uke med læringsutbyttebeskrivelser, lærestoff og læringsaktiviteter. Plattformen gir også tilgang til studieplan, læremidler, bakgrunnsstoff, oppgaver og diskusjonsforum. Gjennom læringsplattformen kan studentene også kommunisere med lærer, medstudenter og administrasjon.

Ved studiestart introduseres studentene for utdanningens innhold og læringsutbytte. Det gis en generell innføring i studieteknikk gjennom programmet «Lær å lære» med øvelser hvor studentene kan gjøre seg kjent med læringsplattformen og de mest brukte funksjonene.

Studenter har ulike og individuelle forventninger til oppfølging, og det er viktig at muligheten for kontakt med lærer er tilpasset den enkelte students behov. Studentene vil derfor få svar på sine spørsmål innen normalt 24 timer på virkedager. Studentene vil motta tilbakemeldinger på obligatoriske oppgaver senest fem virkedager etter leveringsfrist.

Skolen har også en egen teknisk supporttjeneste som etter behov bistår studentene.

Faginnhold og oppbygning av utdanningen

Utdanningen er bygget opp av to emner, livsmestring og folkehelse. Utdanningen gir 30 studiepoeng. Hvert emne inneholder 3 temaer som introduserer studentene for nye fagområder som er relevante for emnet. Temaene bygger på hverandre så studenten kan løse oppgaver og arbeide med fagstoff med økende grad av kompleksitet og tverrfaglighet. Hvert emne avsluttes med en summativ vurdering.

Modellen under viser de to emnene i utdanningen med underliggende temaer og omfang (angitt i antall uker) for hvert tema.

1. semester	Emne 1 Folkehelse 15 studiepoeng 380 arbeidstimer	Tema 1 Folkehelse	Tema 2 Psykisk helse	Tema 3 Fysisk helse og levevaner
2. semester	Emne 2 Livsmestring 15 studiepoeng 380 arbeidstimer	Tema 4 Livsmestring	Tema 5 Mestringsperspektiver	Tema 6 Mestring av livsutfordringer

Overordnet læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Fagskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som 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. Utdanningen er på nivå 5.1 i henhold til Nasjonalt Kvalifikasjonsrammeverk.

Kunnskap

Kandidaten ...

- har kunnskap om livskvalitet, levevaner og sosial ulikhet og hvilken betydning det kan ha for folkehelsen
- har kunnskap om mestringsstrategier og hvordan mestring og helse henger sammen
- har kunnskap om kognitive teknikker, sammenhenger mellom tanker, følelser, kropp og handlinger, og hvilken betydning dette har for individets helse
- har kunnskap om relevante nasjonale planer (stortingsmeldinger, NOUer, veiledere og lovverk) innen helsesektoren og skoleverket, samt relevante offentlig tilgjengelige statistikker
- har kunnskap om de store nasjonale folkehelseutfordringene som samfunnet står overfor
- kan oppdatere sin kunnskap innen folkehelse og livsmestring gjennom informasjonsinnhenting og følge med på utviklingen i yrkesfeltet
- forstår betydningen av folkehelse og livsmestring i et samfunns- og verdiskapingsperspektiv

Ferdigheter

Kandidaten ...

- kan anvende kunnskap om folkehelse i et helsefremmende og forebyggende perspektiv
- kan anvende kunnskap om mestringsstrategier overfor enkeltindivider og grupper
- kan anvende teknikker og metoder som fremmer livskvalitet og livsmestring
- kan finne og henvise til informasjon og fagstoff om folkehelse og livsmestring, og vurdere relevansen opp mot faglige problemstillinger
- kan kartlegge livssituasjonen til elever/pasienter/brukere/pårørende/klienter og identifisere når det er behov for tiltak

Generell kompetanse

Kandidaten ...

- har forståelse for yrkesetiske prinsipper for egen profesjon, som ivaretagelse av taushetsplikt og forståelse for andre profesjoners kompetanse og rolle innenfor folkehelsearbeid
- kan vise forståelse for at egne verdier og menneskesyn har konsekvenser for yrkesutøvelsen i samhandling med mennesker
- kan møte mennesker med empati, forståelse og respekt
- kan bruke teknikker innen helsefremmende og forebyggende arbeid ut fra den enkeltes behov
- kan formidle viktigheten av folkehelse og livsmestring til ulike målgrupper

- kan bygge relasjoner med relevante faggrupper og i møte med enkeltpersoner og grupper
- kan vurdere og videreutvikle arbeidsmetoder innen livsmestring og folkehelsearbeid og til ulike målgrupper

Faglig innhold for hvert emne

Emne 1: Folkehelse

Studenten lærer om samfunnsperspektivet og individperspektivet knyttet til folkehelse. Emnet har fokus på hvordan vi kan jobbe forebyggende og helsefremmende. Studiet vil gi kunnskap om hvordan store folkehelseutfordringer kan forebygges. Helsefremmende arbeid handler om å legge til rette for de gode livsstilsvalgene. En helsefremmende livsførsel med sosial aktivitet, oppmerksomhet, sunt kosthold, fysisk aktivitet, søvn og en opplevelse av mening og tilhørighet har stor betydning for individets helse.

Emne 2: Livsmestring

Studiet ser på sammenhengen mellom psykisk og fysisk helse, hva stress og sosiale media gjør med oss og hvordan vi kan bruke mestringsstrategier og teknikker i hverdagen. Å mestre livsutfordringer er viktig for å kunne leve et godt liv. Studiet tar for seg hva som er viktig for at individet skal kunne mestre livet godt. Følelser, selvbilde, stress og press og stressmestring er sentralt på studiet. En stor del av fokuset er på hvordan studenten kan anvende kunnskapen de tilegner seg på studiet.

Undervisningsformer og læringsaktiviteter

Alle studenter ved Fagskolen Kristiania nettstudier går i en klasse, og klassen følger samme progresjon. Studentene har ukentlige nettsamlinger sammen med lærer og de andre studentene. Lærer styrer, i samråd med studentene, hvordan samlingen skal disponeres. Det kan være gjennomgang av fagstoff, drøfting av oppgaver eller demonstrasjon av verktøy. Det gjøres opptak av hver samling som er tilgjengelig for studentene etterpå. Opptakene kan benyttes til repetisjon eller av studenter som ikke har anledning til å delta direkte. I tillegg arbeider studentene med selvstudier, lesing av aktuell litteratur og arbeid med ulike læringsaktiviteter og oppgaver.

Skolen ønsker å tilby et godt læringsmiljø for studentene. Vi tilrettelegger derfor for aktiv deltakelse i nettsamlinger, selv om deltakelse ikke er obligatorisk.

Oversikt over læringsaktiviteter

Læring er en prosess som krever aktiv innsats av studenten. De ulike læringsaktivitetene og arbeidsformene skal gi studentene trening i å søke kunnskap, kritisk tenkning og problemløsning. Variasjon i aktiviteter og oppgavetyper er også nødvendig for at studentene skal oppnå en helhetlig kompetanse som omfatter både kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse.

Egenarbeid

Egenarbeid er en viktig del av det å studere. Det innebærer lesing og bearbeiding av fagstoff, refleksjon over egen utviklings- og læringsprosess, arbeid med øvingsoppgaver og arbeidskrav og bruk av digitale læremidler.

Gruppeoppgaver

Det brukes ulike typer gruppeoppgaver, både i nettsamlingene og oppgaver som studentene løser

sammen mellom samlingene. Gruppeoppgaver er med på å øke studentenes refleksjonsevne, og det skaper en dypere forståelse av både etiske og faglige problemstillinger, i tillegg til at det er med på å skape et godt og aktivt læringsmiljø. Det legges også til rette for at studenter som ønsker det kan delta i kollokviegrupper slik at de har en fast gruppe hvor de kan gjennomgå fagstoff og diskutere ulike problemstillinger med gjennom hele studiet.

Digitale øvingsoppgaver i Learning Management System (LMS)

I læringsplattformen er det ulike typer digitale øvingsoppgaver, som f.eks quiz, tankedelingsoppgaver, digitale tester og ordliste. I noen av disse oppgavetyper repeterer studentene faglig kunnskap, mens i andre oppgavetyper trener de på å vise forståelse og se sammenhenger.

Omvendt undervisning

I forkant av nettsamling blir det publisert korte filmer med presentasjon av fagstoff. Studentene diskuterer videoene sammen med faglærer i nettsamling. Det legges til rette for å knytte egne erfaringer opp mot teori og tema.

Forum

Studentene diskuterer ulike spørsmål og problemstillinger ut fra de ulike emnene. Her må studentene bidra med både å skrive egne innlegg og svare på medstudenters innlegg.

Arbeidskrav

Et arbeidskrav er en obligatorisk oppgave. Studentene skal levere arbeidskrav for å vise forståelse for helhet og sammenhenger. Arbeidskravene er et verktøy til oppfølging av studentens progresjon og oppnåelse av læringsutbytter. Enkelte arbeidskrav løses i grupper.

Medstudentvurdering

Studentene vurderer hverandres oppgaver ut fra gitte vurderingskriterier, og gir hverandre tilbakemeldinger, enten i gruppe eller i par. Medstudentvurdering gjør at studentene må reflektere over emnet, vurderingskriteriene og læringsutbyttebeskrivelsene, i tillegg til at de får mer kunnskap om temaet ved at de ser andres måter å løse oppgaven på. Medstudentrespons kan benyttes i øvelsesoppgaver, arbeidskrav og i forbindelse med emneoppgavene.

Emneoppgaver og veiledning

Utdanningen livsmestring og folkehelse har avsluttende emneoppgaver som arbeids- og vurderingsform. Læringsutbytte blir knyttet direkte opp mot oppgavene og det er fokus på det helhetlige læringsutbyttet for emnet. Gjennom emneoppgavene legges det til rette for veiledning. Emneoppgaven blir tidlig i emnet tilgjengelig i læringsplattformen Canvas, og studentene kan jobbe med oppgaven underveis i emnet.

Vurderingsordninger

Fagskolen Kristiania skiller mellom formativ (underveis) og summativ (avsluttende) vurdering.

Formativ vurdering

Formative vurderinger har til hensikt å gi studenten tilbakemeldinger på faglig nivå og oppnådd læringsutbytte i det enkelte emnet. Formativ vurdering er en vurdering for videre læring, og hensikten er å fremme læring hos studenten.

Gjennom hele utdanning får studentene formativ vurdering i form av skriftlige tilbakemeldinger på arbeidskravene de leverer ut fra gitte vurderingskriterier. Arbeidskravene er et verktøy for å følge opp i hvilken grad studentene har nådd læringsutbyttet, og for å veilede studentene i deres faglige utvikling. Studentene kan også få muntlig tilbakemelding hvis de ønsker det, enten individuelt eller i gruppe.

Hvis arbeidskrav blir vurdert til ikke godkjent, vil studenten få en mulighet til å levere en ny oppgave til vurdering. Studenten gis inntil to forsøk på å forbedre oppgaven. Alle arbeidskrav må være levert og godkjent før studentene kan gå opp til eksamen i emnet.

Summativ vurdering

Den summative vurderingen har til hensikt å vurdere i hvilken grad studenten har oppnådd læringsutbyttet, det vil si en vurdering av læring.

Emnene avsluttes med en emneoppgave, eksamen, der studentene vurderes etter en skala fra A-F (der A-E er bestått og F er ikke bestått).