

Programbeskrivelse

Bachelor i anvendt folkehelsearbeid

Heltid

Stedbasert

180 studiepoeng

Gyldig fra 2024

Studiet er etablert av Høgskolekollegiet: 21.09.15 (HK-sak 44/15)

Studiet er re-akkreditert av Styret 28.10.2022 (sak 29.2)

Programbeskrivelsen er godkjent i Lokalt utdanningsutvalg: 24.10.2023 (LU/SHS-sak 40/23)

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	3
2. Opptakskrav	5
2.1. Formelle opptakskrav	5
2.2. Skikkethetsvurdering	5
3. Overordnet læringsutbytte	6
4. Studiets struktur	8
4.1. Faglig progresjon	8
1. studieår.....	9
2. studieår.....	11
3. studieår.....	11
Valgemner.....	13
5. Undervisnings- og vurderingsformer	14
6. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling	16
6.1. Ordninger for internasjonalisering.....	16
6.2. Ordninger for internasjonal studentutveksling	16

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 anvendt folkehelsearbeid 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 mange 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 øker. 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.

Anvendt 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. For å lykkes i dette vil studentene gjennom studiet tilegne seg kunnskap og ferdigheter som er relevant for arbeidet de skal utøve i folkehelse sektoren. Studiet er bygget opp med mye ferdighetstrening som knytter teori opp mot praksis for å gi deg kompetanse til å kunne anvende dette i arbeidslivet. Studiet gir deg sertifiseringer og kurs som er nyttige i arbeidslivet.

Helseutfordringene i Norge med økning i livsstilssykdommer som diabetes og overvekt kan ikke løses ved at vi kun fokuserer på individets 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 kunnskap om individuell livsstilsveiledning og hvordan man gjennom kommunal og statlig forankring kan bidra til en mer bærekraftig og helsefremmende livsstil for hele befolkningen.

Med en Bachelor i anvendt folkehelsearbeid kan du jobbe innen helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid i både offentlig og privat sektor, ved ideelle organisasjoner og foreninger rettet mot helsefremmende arbeid. Eksempler på arbeidsplasser der du kan anvende kunnskap og ferdigheter tilegnet deg i utdanningen kan være frisklivssentraler, skoler, aktivitetsskoler, eldre sentre, psykiatriske institusjoner, organisasjoner og kursarrangører innen livsstilsendringsarbeid og organisasjoner og foreninger som arbeider

helsefremmende mot individer og grupper. Studiet kvalifiserer til flere mastermuligheter innen folkehelsevitenskap. Det vil kunne være mulig å ta emner felles med andre bachelorgrader for å bygge på til en dobbel bachelorgrad.

2. Opptakskrav

2.1. Formelle 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, da studenten skal ut i praksis på 6. semester, 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.»

2.2. Skikkethetsvurdering

Bachelor i anvendt folkehelsearbeid er omfattet av Forskrift om skikkethetsvurdering i høyere utdanning. Formålet med denne vurderingen er å beskytte spesielt sårbare grupper mot uskikkede yrkesutøvere. Løpende skikkethetsvurdering foretas gjennom hele studietiden. Særskilt skikkethetsvurdering benyttes kun i helt spesielle tilfeller og trer inn når det er begrunnet tvil om en student er skikket.

Alle som er i kontakt med studenter på videreutdanning i osteopati ved Institutt for trening og helse ved Høyskolen Kristiania, kan levere tvilmelding om skikketheten til en student som ikke oppfyller de nødvendige forutsetninger for å kunne utøve yrket.

3. Overordnet læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høyskolen 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 vanlige livsstilssykdommer
- har bred kunnskap om helsefremmende arbeid ved bruk av bærekraftige tiltak innenfor helsedeterminanter og helseadferdsmodeller
- har bred kunnskap om etiske retningslinjer knyttet til brukermedvirkning, individualisering og mestringsfremming for kronisk syke
- kan oppdatere sin 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, bærekraft og hvordan politiske virkemidler kan brukes for å styre utviklingen av folkehelseiltak
- 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, ernæring og psykisk og somatisk 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, mestrings- og -kompetanse
- kan anvende motiverende helsekommunikasjon 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 ...

- kan arbeide kunnskapsbasert og være i stand til å identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring
- kan beherske komplekse folkehelserelaterte arbeidsoppgaver som strekker seg over tid, både alene og i gruppe i tråd med etiske krav og retningslinjer
- har innsikt i sentralt fagstoff og kan formidle dette både skriftlig og muntlig med andre innenfor fagområdet
- kjenner til nytenkning og innovasjonsprosesser innenfor helsefremmende tiltak på individ- og samfunnsnivå

4. Studiets struktur

Bachelor i anvendt folkehelsearbeid er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng, hvorav 150 studiepoeng dekkes av obligatoriske emner og 30 studiepoeng av valgfrie emner (valgemner).

Studieløpet er som følger:

Bachelor i anvendt folkehelsearbeid			
1.semester	Folkehelsearbeid 10 sp	Grunnleggende ernæring 10 sp	Livsstilssykdommer 10 sp
2.semester	Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet 10 sp	Helsepolitikk 10 sp	Helsepsykologi 10 sp
3.semester	Leve med kronisk sykdom 10 sp	Ernæring, bærekraft og helse 10 sp	Motiverende kommunikasjon 10 sp
4.semester	Valgemner 30sp		
	Alternativt løp: utveksling		
5.semester	Folkehelsejuss 10 sp	Prosjektledelse og formidling 10 sp	Bacheloroppgave 20 sp
6.semester	Gruppetrener 10 sp	Praksis 10 sp	

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

Obligatoriske emner	Valgemner
---------------------	-----------

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

4.1. Faglig progresjon

I det første semesteret får studenten en innføring i helsetilstander i Norge, hva livsstilssykdommer er og hvordan disse har utviklet seg. Studenten får innføring i hva folkehelse og anvendt folkehelsearbeid er, og innføring i grunnleggende ernæring.

Det andre semesteret får studenten innføring i fysisk aktivitet som virkemiddel i anvendt folkehelsearbeidet. Studenten vil få innsikt i helsepsykologi og atferdsteorier, og innsikt i fagfeltet helsepolitikk med fokus på den hierarkiske organiseringen av staten, bærekraft, helsereformer og offentlig helseforvaltning.

I det tredje semesteret får studenten innføring i 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 om hvordan ernæring kan bidra i forebygging og behandling av typiske livsstilssykdommer, fremme folkehelsen og et bærekraftig kosthold. Studentene vil i dette semesteret også lære seg teknikker innenfor motiverende kommunikasjon for å kunne påvirke menneskers evne til egenmestring.

Fjerde semester er avsatt til valgfagsemner. Dette gir unik mulighet for utveksling, samt at studentene kan sette sitt eget særpreg på bachelorutdanningen sin.

Det femte semesteret gir studenten innføring i sentrale juridiske spørsmål og rettskilder som knytter seg til folkehelsearbeid i Norge. Studenten vil lære å planlegge, organisere, lede og evaluere folkehelserelaterte prosjekter.

I sjette semester får studenten lære seg teknikker og ferdigheter innenfor instruktørrollen og gruppetrening. Studenten lærer å omsette sine praktiske og teoretiske kunnskaper og ferdigheter i en bacheloroppgave, samt gjennom emnet med ekstern praksis.

4.2. Studiets innhold

1. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Folkehelsearbeid	10	<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>
Grunnleggende ernæring	10	<p>Studentene får en innføring i makronæringsstoffenes oppbygning, fordøyelse, kilder og kroppens behov for disse samt en oversikt over de viktigste vitaminene og mineralene. Studenten vil videre få kjennskap til ulike råvarer som inngår i kostholdet og råvarenes næringsinnhold. Gjennom obligatorisk blodsukkerforsøk vil kandidatene få kunnskap om de faktorer som har påvirkning på blodsukkerreguleringen etter et måltid. Gjennom bruk av kostberegningsprogrammer skal studentene kunne beregne og vurdere om et kosthold er i tråd med gjeldende nasjonale næringsstoffanbefalinger og kostråd. Hovedformålet er at studenten etter endt emne skal ha kunnskap om</p>

		nasjonale kostholdsråd, samt ha ferdigheter til å kartlegge og planlegge kosthold ved bruk av digitale verktøy.
Livsstilssykdommer	10	<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 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>
Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet	10	<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, bevegelighetstrening 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>
Helsepolitikk	10	<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 fylkeskommuner sitt ansvar for å planlegge og gjennomføre effektive tiltak i tråd med oversiktsarbeidet og for å imøtekomme kravene satt i folkehelseloven.</p>
Helsepsykologi	10	<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 helseadferdsmodeller, positiv 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>

Tabell 2: Emner 1. studieår

2. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Leve med kronisk sykdom	10	<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. Studentene skal etter endt emne kunne redegjøre for nyere forskningslitteratur knyttet til livet med, og behandlingen av, kronisk sykdom.</p>
Ernæring, bærekraft og helse	10	<p>Emnet vil gi studenten kunnskap om ernæringsbehov for ulike grupper med spesielle behov slik som gravide, ammende, barn og unge, eldre og ulike minoritetsgrupper. Studenten vil lære om hvordan ernæring kan bidra i forebygging og behandling av livsstilssykdommer, underernæring, fordøyelsesplager, matvareoverfølsomhet samt psykisk helse. Disse rådene ses i et bærekraftsperspektiv og i tråd med de nordiske og norske kostholdsrådene.</p> <p>Emnet gir studenten ferdigheter i hvordan en praktisk kan lage et hjertevennlig kosthold.</p> <p>Hovedformålet at studenten etter endt emne skal ha kunnskap om aspekter av ernæring som har spesiell betydning for ulike befolkningsgrupper og personer som har eller er disponert for metabolsk syndrom og ulike typer livsstilssykdommer. Dette for å kunne forebygge og behandle denne typen lidelser i nært samarbeid med medisinsk team.</p>
Motiverende kommunikasjon	10	<p>Motiverende intervju er en anbefalt samtalemethode for å motivere til atferdsendring. Motiverende intervju er en effektiv og empatisk metode for samtaler om endring, motivasjon og mestring. Målet er konstruktive samtaler hvor personen får mulighet til «å overtale seg selv» til å bestemme at endring skal skje, og så tenke ut hvordan han/hun best kan få det til.</p>

Tabell 3: Emner 2. studieår

3. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Folkehelsejuss	10	<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. 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. Studenten skal etter endt emne kunne anvende juridisk metode og reflektere rundt folkehelsearbeid i et juridisk perspektiv.</p>

Prosjektledelse og formidling	10	<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. Emnet inneholder mye praktisk arbeid i grupper og studenten skal blant annet lære seg å planlegge et prosjekt ved hjelp av en milepælplan. En viktig del av emnet er også trening i å formidle fagkunnskap til andre - både individer og grupper.</p>
Gruppetrener	10	<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. 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>
Praksis	10	<p>I emnet er det fokus på sentrale forhold som påvirker egne praksisferdigheter og muligheten til å få fremtidige jobber. Studentene skal i emnet lære seg hvordan de søker jobber og bruker sosiale medier for å utvikle eget omdømme som fagperson. I emnet skal studenten få opplæring og eventuelt sertifisering i hjerte- og lungeredning og grunnleggende antidopingarbeid i et individuelt og samfunnsøkonomisk perspektiv. Emnet avsluttes med en obligatorisk ekstern praksis ved kommunal frisklivssentral, treningssenter, bedriftshelsetjeneste, barnehage, skole, idrettsklubb, antidoping Norge, eller lignende.</p>
Bacheloroppgave	20	<p>Emnet gir en introduksjon til kunnskaps- og evidensbasert praksis. Etter innføring i kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode og -design, samt grunnleggende statistikk, skal studentene kunne kritisk evaluere litteratur, gjennomføre søk, beherske vitenskapelig skriving og kunne gjennomføre forskningsprosjekter basert på anerkjente vitenskapelige metoder og teori. Studentene vil bli introdusert til kunnskaps- og evidensbasert praksis med basis i ulike vitenskapsteoretiske perspektiver, og samtidig beherske grunnleggende funksjoner i Excel og SPSS for statistisk analyse av data. Dette skal gjøre studenten i stand til å lese og kritisk vurdere vitenskapelige artikler, anvende kvalitativt design, inkludert intervju og spørreskjema, designe studier, beregne utvalgsstørrelse og diskutere styrker og svakheter. De skal også kunne melde inn prosjekter til Norsk Samfunnsfaglig Datatjeneste (NSD).</p> <p>Gjennom bacheloroppgaven skal studentene vise at de klarer å lage en tydelig og klar problemstilling, som et tema de kan utforske og besvare ved hjelp av hypoteser. De skal også demonstrere kunnskap om relevant teori/forskningsresultater innenfor temaet, samt å demonstrere evne til å anvende foreliggende teori og forskning i egen studie. Studentene skal begrunne valg av metodestrategien. Studentene skal også begrunne valg av det teoretiske grunnlaget, og drøfte hvordan det teoretiske- og metodologiske gjør seg gjeldende i forhold til datamateriale. Studentene skal demonstrere kunnskap om et område innen helsefag som krever kartlegging, utvikling eller forskning. De skal kunne dokumentere innsamling og analyse av data, og evaluere egen metodetilnærming. I tillegg skal de ivareta etiske, forskningsetiske og juridiske hensyn.</p>

Tabell 4. Emner 3. studieår

Valgemner

For Bachelor i anvendt folkehelsearbeid er det lagt opp til at studenter tar valgemner i 4. semester, som til sammen utgjør 30 studiepoeng. Studentene vil få informasjon om valgemner i god tid før valget skal tas.

5. Undervisnings- og vurderingsformer

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 studiarbeid og felles arbeidsoppgaver og læringsmiljø. studieprogrammet vektlegger studentaktiviserende 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 kan legges opp til følgende læringsformer ved bachelorstudiet i anvendt folkehelsearbeid.

- Forelesninger/gruppeundervisning
- Studentaktiviserende 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 studentaktiviserende 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 folkehelsearbeid 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. Studenten oppfordres til selv å skaffe praksisplass, dette for å ivareta studentenes interesse for ulike felt innen folkehelsearbeidet. Høyskolen Kristiania har avtaler om praksisplass for studenter som ikke skaffer egen praksisplass. Høyskolen Kristiania har et praksiskontor som bistår i dette arbeidet og som jobber for å videreutvikle praksisavtaler.

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 ansvarlig gjøre 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, og eksempler på dette kan være 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).

Emnebeskrivelsene for hvert emne gir en oversikt over undervisnings- og vurderingsformene i det enkelte emnet. For utfyllende informasjon om eksamen og obligatorisk aktivitet, se Kristianas hjemmesider.

6. 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.

6.1. 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.

Emnebeskrivelsene gir mer informasjon om de spesifikke ordningene for internasjonalisering i de ulike emnene.

6.2. Ordninger for internasjonal studentutveksling

For Bachelor i anvendt folkehelsearbeid er det tilrettelagt for utveksling i 4. semester. Studiet tilbyr studenter muligheten for utvekslingsopphold ved flere av Høyskolen Kristianias internasjonale samarbeidspartnere.

Når det gjelder ordninger for internasjonal studentutveksling har Høyskolen 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 anvendt folkehelsearbeid: UC Berkeley og Hawaii Pacific University.

For å kunne dra på utveksling må studenten være på et gradsgivende program og ha oppnådd minimum 60 studiepoeng ved Kristiania på utreisetidspunktet. For både steds- og nettbaserte studier er utvekslingen stedsbasert.

For å kunne dra på studentutveksling stilles det som regel krav til normert studieprogresjon, karakterer og motivasjonsbrev. Det kan også stilles krav til dokumentasjon av kreativt arbeid/porteføljer og Kristiania kan gjennomføre intervjuer av søkere til utveksling. Vær oppmerksom på at det er et begrenset antall utvekslingsplasser ved studiestedene.

Det tas forbehold om endringer av aktuelle studiesteder og mobilitetsprogram, og oppdatert informasjon publiseres på Kristianias nettside.