

STUDIEHANDLEDNING

Hälsopedagogik

ANNA-KARIN AXELSSON



Studiehandledning till Hälsopedagogik

Författare: Anna-Karin Axelsson

Omslagsbild: Corepics VOF/Shutterstock

Övriga bilder:

shopplaywood/Shutterstock (s. 19)

Maksim M/Shutterstock (s. 20)

hermandesign2015/Shutterstock (s. 20)

Ume illustration/Shutterstock (s. 20)

chris_tina/Shutterstock (s. 21)

Uppgifterna i studiehandledningen kan användas som extramaterial av elever som arbetar självständigt eller i grupp samt som komplement till lärarens undervisning.

Studiehandledningen får kopieras.

SANOMA UTBILDNING 2020

Innehåll

Kursbokens uppbyggnad	3
Studiehandledningen	3
Skolverkets ämnesplan	4
Studieteknik	8
Kapitel 1 Hälsa	12
Kapitel 2 Folkhälsoarbetets framväxt	13
Kapitel 3 Barns och ungas hälsa	14
Kapitel 4 Vuxnas hälsa	15
Kapitel 5 Äldres hälsa	16
Kapitel 6 Hälsosam livsstil	17
Kapitel 7 Hälsofrämjande arbetsplats	19
Kapitel 8 Hälsopedagogiskt arbete	20
Kapitel 9 Interaktion och kommunikation i möten	21
Kapitel 10 Nationell folkhälsa	22
Kapitel 11 Internationell folkhälsa	23

Här i innehållsförteckningen kan du klicka på rubrikerna för att komma till det innehållet. Du kan också använda bokmärkena.

Kursbokens uppbyggnad

Boken består av 11 kapitel samt en bilaga med extra övningsuppgifter.

1. Hälsa
2. Folkhälsoarbetets framväxt
3. Barns och ungas hälsa
4. Vuxnas hälsa
5. Äldres hälsa
6. Hälsosam livsstil
7. Hälsöfrämjande arbetsplats
8. Hälsopedagogiskt arbete
9. Interaktion och kommunikation i möten
10. Nationell folkhälsa
11. Internationell folkhälsa

Varje kapitel inleds med ett uppslag. Där kan du se vilka avsnitt som kapitlet är indelat i, de ord och begrepp som tas upp samt det centrala innehållet som berörs i kapitlet.

Kapitlet avslutas med olika övningsuppgifter.

I slutet av boken finns en ordlista där de ord och begrepp som tagits upp i boken är sammanställda.

Studiehandledningen

Studiehandledningen är tänkt som en fördjupning av bokens innehåll. Uppgifterna i studiehandledningen kan användas som extramaterial av elever som arbetar självständigt eller i grupp samt som komplement till lärarens undervisning.

Skolverkets ämnesplan

Ämne – Hälsa

Ämnet hälsa är tvärvetenskapligt och har sin grund i hälsovetenskap, socialmedicin och pedagogik. I ämnet behandlas hälsa och hälsofrämjande arbete utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv. Ämnet utgår från ett helhetsperspektiv på människan som biologisk, psykisk och social varelse.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om människors hälsa och om olika former av hälsofrämjande arbete.

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om folkhälsopolitiska mål och folkhälsoarbetets framväxt, innehåll och vad som styr detta.

Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att arbeta hälsofrämjande utifrån ett salutogent förhållningssätt vilket innebär att förstärka det friska och se människan som en resurs för eget välbefinnande.

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om arbetsmiljö och hur goda arbetsförhållanden kan skapas. De ska dessutom ges möjlighet att utveckla insikt om den egna livsstilen och förmåga att utföra handlingar för ett ökat välbefinnande och en positiv självbild.

Problemlösning och handlingsberedskap ska stimuleras i undervisningen. Genom fältstudier och genom att medverka i olika verksamheter ska eleverna ges möjlighet att få inblick i och erfarenhet av sociala och pedagogiska sammanhang. Eleverna ska ges möjlighet att reflektera över och diskutera centrala begrepp samt egna och andras handlingar och attityder. I undervisningen ska eleverna också ges möjlighet att utveckla förmåga att kritiskt söka, bearbeta, värdera och använda information från olika källor.

Undervisningen i ämnet hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Kunskaper om människors hälsa samt om hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor och vilka konsekvenser de får för hälsan.
2. Kunskaper om folkhälsoarbete och olika former av hälsofrämjande metoder och aktiviteter samt deras hälsoeffekter.
3. Kunskaper om ergonomi samt förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer kan anpassas till människan.
4. Förmåga att använda begrepp och teorier inom hälsoområdet.
5. Kunskaper om lagar och andra bestämmelser som styr hälsoarbetet samt förmåga att arbeta utifrån dessa.
6. Förmåga att arbeta med hänsyn till arbetsmiljö och säkerhet samt på ett yrkesetiskt sätt.



7. Färdigheter i att planera, genomföra, dokumentera och utvärdera olika former av hälsofrämjande arbete, metoder och aktiviteter samt undersökningar på individ-, grupp och samhällsnivå.
8. Förmåga att diskutera egna och andras attityder till och värderingar av hälsa och hälsofrämjande arbete.
9. Förmåga att kommunicera, samarbeta och samverka för att möta och pedagogiskt leda människor i olika situationer.

Hälsopedagogik 100p

Kurskod: HALHAL0

Kursen hälsopedagogik omfattar punkterna 1–2 och 4–9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och olika hälsoeffekter ur ett miljöperspektiv, historiskt perspektiv och internationellt perspektiv samt ur sociala och kulturella aspekter.
- Olika former av folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetssätt på individ-, grupp- och samhällsnivå.
- Innebörden av ett salutogent förhållningssätt.
- Arbetets, arbetsmiljöns och fritidens påverkan på människors hälsa.
- Innebörden av inflytande, delaktighet och jämställdhet för människors hälsa.
- Frisk- och riskfaktorers påverkan på människors hälsa, till exempel motion, rekreation och kost, samt droger och stress.
- Kriser och krishantering.
- Lagar, mål, andra bestämmelser och överenskommelser för folkhälsoarbete på internationell, nationell och lokal nivå.
- Metoder för att analysera människors hälsotillstånd.
- Kritisk bearbetning av information från olika källor.
- Interaktion och kommunikation i samarbete och möten med människor.



Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor ur olika perspektiv och aspekter. Eleven ger också exempel på faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetsätt på individ-, grupp- och samhällsnivå. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven redogör **översiktligt** för olika lagar och andra bestämmelser som styr verksamheter och tar **med viss säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete.

Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **med viss säkerhet**. I arbetet söker och bearbetar eleven **med viss säkerhet** information från olika källor samt värderar dem med enkla omdömen.

Eleven utvärderar uppgifterna och aktiviteterna med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom gör eleven en **enkelt** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med viss säkerhet** relevanta begrepp.

Eleven diskuterar **översiktligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **enkla** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter. Eleven interagerar, samt kommunicerar **med viss säkerhet**, i samarbete och möten med människor.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor ur olika perspektiv och aspekter. Eleven ger också exempel på faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **utförligt** folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetsätt på individ-, grupp- och samhällsnivå. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven redogör **utförligt** för olika lagar och andra bestämmelser som styr verksamheter och tar **med viss säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete.

Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **med viss säkerhet**. **Eleven diskuterar utförligt sin egen och andras roll och betydelse samt tar utgångspunkt i det vid sitt eget**



handlande. I arbetet söker och bearbetar eleven med viss säkerhet information från olika källor samt värderar dem med **nyanserade** omdömen.

Eleven utvärderar uppgifterna och aktiviteterna med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med viss säkerhet** relevanta begrepp.

Eleven diskuterar **utförligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **välgrundade** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter. Eleven interagerar, samt kommunicerar **med viss säkerhet**, i samarbete och möten med människor.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor ur olika perspektiv och aspekter. Eleven ger också exempel på faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetssätt på individ-, grupp- och samhällsnivå. I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för olika lagar och andra bestämmelser som styr verksamheter och tar **med säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete.

Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. **I planeringen identifierar eleven kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå under genomförandet.** Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **med viss säkerhet samt anpassar vid behov genomförandet till ändrade förutsättningar. Eleven diskuterar utförligt och nyanserat sin egen och andras roll och betydelse samt tar utgångspunkt i det vid sitt eget handlande.** I arbetet söker och bearbetar eleven **med säkerhet** information från olika källor samt värderar dem med **nyanserade** omdömen.

Eleven utvärderar uppgifterna och aktiviteterna med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven utförligt och nyanserat möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med säkerhet** relevanta begrepp.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **välgrundade och nyanserade** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter. Eleven interagerar, samt kommunicerar **med säkerhet**, i samarbete och möten med människor.

Studieteknik

Genom att planera dina studier/hemuppgifter och använda metoder som fungerar för dig, ökar chanserna att få bättre resultat. Det handlar om att få kunskaperna att stanna kvar, det vill säga att lagra dessa i långtidsminnet.

Det finns *två slags minnen*:

- **Arbetsminnet** som håller information aktuell och relevant i huvudet när vi behöver den för att lösa problem i stunden, till exempel när du ser vilken portkod du ska slå för att komma in i porten hos en god vän.
- **Långtidsminnet** lagrar inlärd fakta, regler, namn och händelser, det vi traditionellt förknippar med lärande.

Såväl arbetsminnet som långtidsminnet försämras vid stress. Med god studieteknik kan stress och oro undvikas och lärandet underlättas.

Hur kan du göra för att:

- motivera dig själv att genomföra uppgifterna
- komma igång i tid med hemuppgifter och därmed undvika att bli stressad och orolig
- komma ihåg det du läser?

För att lättare komma igång med uppgiften behöver det finnas ett syfte och en mening med att göra den, att få motivation.

Det gäller att skapa målinriktning och meningsfullhet.

Då kan du använda denna frågeställning som stöd:

- *Varför ska jag lära mig detta?*

Det ger dig mer energi och bidrar till motivation om du:

- *Tror på dig själv och din förmåga – att du vill och kan lära dig.*

Med förslagen på följande sidor kommer studierna/hemuppgifterna att bli enklare att genomföra.

Lycka till!



Arbete med hemuppgifter/läxor

- Planera när och hur mycket tid du behöver avsätta för studierna. Håll fast vid planen med dagar och tider. Planera vad du ska göra vid varje tillfälle (till exempel måndag kl.18.30–20.00, repetera kapitel 3 samt läsa kapitel 4 och skriva och besvara frågor på det kapitlet). Tappar du fokus kan du fundera på vad du behöver göra för att undvika det. Är det mobilen som stör, stäng av den och lägg den i ett annat rum. Om du kommer på saker du behöver göra, skriv ner dessa så kommer du ihåg dem till dess du är klar med studierna.
- Läs ett kapitel i taget och gör studieuppgifterna/övningarna till det kapitlet. Studera regelbundet – helst varje dag. Det är lättare att läsa lite kortare tid under två dagar än allt under en dag.
- Skaffa dig ett "fågelperspektiv". Det gör du genom att:
 - läsa innehållsförteckningar
 - läsa rubriker
 - läsa sammanfattningar
 - titta på bilder och läsa bildtexter
 - skumläsa texten (ögna igenom materialet)
 - lämna det svåra – det klarar sen
 - sovra i texten.
- Bearbeta texten i boken/studiehäftet. Det gör du genom att:
 - läsa texten en gång och sedan försöka minnas. Återberätta det du läst, för dig själv eller för någon annan. Då ser du vad du kan och vad du behöver repetera. När du förklarar med egna ord gör du texten till din egen.
 - läsa igenom
 - stryka under
 - göra marginalanteckningar
 - gärna använda olika färgpennor när du markerar i boken (om det är din egen bok).
- Det underlättar lärandet om du skriver ner frågor till dig själv medan du läser texten.

Utgå från understrykningarna och marginalanteckningarna. Besvara frågorna när du läst hela den text du planerat. Du kan också passa på att i samband med att du skriver frågorna också skriva svaren på en annan sida – då är det lätt att följa upp dina kunskaper. Tränar du på att skriva ner eller berätta det du lärt dig är det ett effektivare sätt att lära sig än att läsa samma sak flera gånger visar forskning.
- Ta pauser! Läs 20–40 minuter och ta sedan en kort paus. Koppla av! Sätt en timer och ta paus direkt när den ringer, även när du är mitt i en text eller genomgång. Det är lättare att komma igång igen när du har påbörjat uppgiften/läsningen och vet var du ska fortsätta.

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

Innehåll		
KAPITEL 1: Hälso 6	KAPITEL 6: Hälsoans betydelse 110	KAPITEL 10: Nationell
11 Fokuser som påverkar hälsan 8	61 Mitt jag 112	Föreläsna 236
12 Fysik, psykik, social och ekologisk hälsa 13	62 Kost, miljöförändring och livsstil 116	101 Bildbehandling 238
13 Definitioner av hälsopengivande faktorer 13	63 Sömn och återhämtning 118	102 Kommunikation och språk 241
14 Övrigt om hälsa 17	64 Vård, vård och omvårdnad 124	103 Hälsovetenskapligt samhälle 244
ÖVNINGSUPPGIFTER 18	65 Fysik, psykiatri och medvetenhet 127	KAPITEL 11: Internationell
KAPITEL 2: Föreläsningar	66 Färdigheter, hälsa, 145	Föreläsna 258
Färdigheter 24	ÖVNINGSUPPGIFTER 151	111 Internationella föreläsningar 270
21 Föreläsningens historia 36	KAPITEL 7: Hälsovetenskapligt	112 Etik i hälsovetenskap 280
22 Föreläsningens utveckling ytterligare 45	Arbetslivet 154	ÖVNINGSUPPGIFTER 282
ÖVNINGSUPPGIFTER 52	71 Arbetslivet utveckling 156	Hälsa, CA, Överlevnad 284
KAPITEL 3: Barn och unga hälsa 54	72 Arbetslivet 158	Stress och KASAM 285
31 Fysisk hälsa 56	73 Hälsa på arbetsplatsen 164	Management 287
32 Psykisk hälsa 62	74 Förebyggande och förebyggande 172	Hälsovetenskapliga 292
33 Psykisk ohälsa 68	75 Hälsovetenskapligt utvärderat 176	Hälsovetenskapliga 299
34 Sociala faktorer och hälsa 72	ÖVNINGSUPPGIFTER 180	Mått och mätningar 300
ÖVNINGSUPPGIFTER 77	KAPITEL 8: Hälsovetenskapligt	Mått och mätningar 301
KAPITEL 4: Vuxna hälsa 80	Arbetslivet 182	Uppföljning av de hälsa 302
41 Vuxna hälsa 82	81 Hälsovetenskapligt arbete 184	Kärlsjuka 303
42 Livsstil 84	82 Arbetsmiljö och hälsa 190	Arbete - Hälsa 306
43 Jämställdhet i hälsa 86	83 Vård och omvårdnad i hälsa 194	Hälsovetenskapliga 307
ÖVNINGSUPPGIFTER 88	84 Vård och omvårdnad i hälsa 194	Hälsovetenskapliga 307
KAPITEL 5: Äldre hälsa 90	85 Vård och omvårdnad i hälsa 194	Läro- och läroplaner 312
51 Teori och äldre hälsa 92	KAPITEL 9: Internationell	Register 315
52 Ungt äldre hälsa 96	Kommunikation i läroplan 216	Önd & begrepp 322
53 Fysisk hälsa 97	91 Läroplan och utbildningskommunikation 218	Bildförretnings 328
54 Psykisk hälsa 101	92 Fysisk och psykisk kommunikation 221	
55 Hälsa med tillstånd och hjälp 103	93 Att vara god i hälsa 220	
ÖVNINGSUPPGIFTER 108	ÖVNINGSUPPGIFTER 224	

Anteckna viktiga saker i marginalen!



- Repetera. Om du till exempel läser ett kapitel under en dag och ett annat kapitel nästa dag blir det ingen repetition. Titta därför också igenom marginalanteckningar, understrykningar eller repetitionsfrågor till den text som du läst tidigare. Testa dig själv för att veta om kunskapen verkligen finns där.
- Tänk i bilder. Det underlättar att komma ihåg fakta. Skapa en bild framför dig som beskriver texten, komplettera med nästa bild som beskriver nästa kunskap och fokusera på den nya bilden. Stanna upp och repetera bildkedjan för dig själv ibland.
- Finns det vissa rader/stycken i boken som du endast kan ögna igenom för att få en helhetsbild av texten?
- Läs endast aktivt (om det inte går för stunden, gör något annat).
- Reflektera över det du läser genom att tänka på vad du redan vet och kan om detta ämne samt var och när det kan användas.
- Hjärnan klarar inte att göra flera krävande saker samtidigt. Istället påbörjar och avslutar hjärnan en process, om och om igen, när vi ägnar oss åt multitasking. Då tar det mycket längre tid att bli klar och det kan dessutom skapa stress. Så undvik att ha tv:n på, mobilen i närheten eller att titta på film medan du studerar. Då får du mer tid över till annat. (Mobilen kan du tillåta dig att öppna när du tar paus.)



Före, under och efter lektionen/föreläsningen

- Förbered dig för lektionen. Titta igenom det nya avsnitt du vet att läraren ska gå igenom nästa gång, innehållsförteckning, bilder, bildtexter och faktarutor. Läs gärna repetitionsfrågorna. På så sätt får du en övergripande bild, helhetsbild, av innehållet. Då både förstår du mer, får lättare att följa med i undervisningen och minnas mer senare. Då är det också lättare att ställa frågor och delta i diskussioner.
- Var aktiv på lektionerna genom att lyssna, anteckna, ställa frågor och delta i diskussioner och grupparbeten.
- Läs igenom anteckningarna efter varje lektionspass. Då repeterar du vad ni arbetat med och kan också komplettera anteckningarna medan du har dem i färskt minne.
- Samarbeta och diskutera med dina studiekamrater. Om du behöver hjälp att komma vidare har du stöd i dem. Har de också fastnat vid någon svårighet frågar ni läraren vid bästa lämpliga tillfälle.



Studieplatsen

- Ordna en studieplats där du kan vara ostörd.
- Håll koll på varifrån anteckningarna kommer och vart de hör.



Kvällen innan ett prov eller presentation

- Kvällen innan ett prov eller presentation – undvik att hårdplugga men repetera och koppla därefter av.



Hur gick det?

- Fundera på hur det gick med uppgiften och hur du lär dig bäst, för att se vilka strategier som fungerar, det vill säga värdera ditt eget lärande.
 - Är det något du bör ändra till nästa gång?
 - Vad fungerade bra?
 - Kunde du det du trodde att du kunde? Om inte – vad tror du det berodde på? Hur kan det i så fall förbättras till nästa gång?
 - Fungerade tidsplaneringen? Om inte – hur kan du förbättra den till nästa gång?
- Sammanfatta det som fungerade bra och det som behöver förbättras till nästa gång.



Fundera gärna över följande:

1. När på dagen är jag som piggast för studier?
2. När är det effektivast att studera för min del?
3. Var studerar jag bäst?
4. Hur får jag mest lugn och ro?
5. Var har jag lättast att koncentrera mig?
6. Hur många timmar är realistiskt för mig att ägna mig åt studier?

Bra studieteknik fokuserar på det som är viktigt, underlättar lärandet och gör att man trivs bättre med sig själv.

Råden är alltså: Lägg ner lite tid på att öva de tekniker du får lära under studiernas gång. Du kommer att få mer stimulerande studier, mer tid över till annat och nå bättre resultat. Du kan påverka det här själv!

Kapitel 1 Hälsa

Hälsa är ett begrepp som betyder olika saker för var och en av oss. Det har dessutom haft olika betydelser genom åren.

Uppgifter

1. Vad menas med begreppen
 - a) levnadsvanor
 - b) livsstil
 - c) levnadsnivå
 - d) livskvalitet?
2. Beskriv hur arv och miljö samverkar och påverkar hälsa och välbefinnande.
3. Beskriv hur fysisk, psykisk, social och andlig hälsa samverkar med varandra.
4. WHO:s definition av begreppet hälsa vidgades 1968. Redogör för det som förändrades.
5. Redogör för Lennart Nordenfelts och Britt Johanssons definitioner av hälsa.
6. Vad menas med humanistiskt synsätt?
7. Vad var det som väckte Aron Antonowskys intresse för att studera människors känsla av sammanhang?
8. Ge exempel på vad som menas med KASAM genom att använda begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.
9. Redogör för vad som skiljer det biomedicinska synsättet från det holistiska synsättet.
10. Vad menas med ett salutogent synsätt?

Kapitel 2 Folkhälsoarbetets framväxt

Folkhälsoarbete handlar om att skapa långsiktiga, strategiska och övergripande insatser som omfattar hela samhället eller riktas mot enskilda grupper i befolkningen.

Uppgifter

1. Vad menas med
 - a) folkhälsa
 - b) folkhälsoarbete?
2. Ge exempel på tidiga samhällsinsatser för folkhälsan i Sverige och i andra länder.
3. Förklara sambandet mellan förutsättningarna i samhället och våra folksjukdomar.
4. Ge exempel på hur var och en av oss kan bidra med insatser som påverkar folkhälsan i positiv riktning.
5. Beskriv vad dagens skolämne Idrott och hälsa ska innehålla för att vara hälsofrämjande.
6. Beskriv Folkhälsomyndighetens uppdrag.
7. a) Vad menas med epidemi respektive pandemi?
b) Ge exempel på var och en av dessa.

Kapitel 3 Barns och ungas hälsa

Barns och ungas hemmiljö spelar stor roll för att minska risken för olika hälsoproblem och riskbeteenden. En god relation mellan barn och föräldrar är grundläggande för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet. Eftersom det finns barn som saknar hälsofrämjande miljö i hemmet, är det viktigt att det finns tidiga åtgärder, både i hem, förskola och skola som främjar barns och ungas hälsa samt minskar skillnader i uppväxtvillkor.

Uppgifter

1. Vad är ett minimum av fysisk aktivitet för att stödja barns och ungdomars behov av fysisk och psykisk hälsa?
2. Hur kan fysisk aktivitet stimuleras hos barn och ungdomar?
3. Ge exempel på mat och matvanor och hur dessa påverkar barns och ungdomars hälsa.
4. Ge exempel på sovvanor som är gynnsamma för hälsan.
5. Ge exempel på friskfaktorer som stärker psykisk hälsa.
6. Beskriv trygg respektive otrygg anknytning och hur dessa påverkar den psykiska hälsan.
7. Beskriv hur förmågan till impuls kontroll påverkar hälsan.
8. Barn och ungdomar som haft en svår uppväxt kan ändå klara sig bra i livet (läs i boken om så kallade maskrosbarn). Vilka skyddsfaktorer påverkar denna utveckling?
9. Vilka sociala insatser erbjuds för att stödja barns och ungdomars fysiska och psykiska hälsa?

Kapitel 4 Vuxnas hälsa

Vuxenlivet kan beskrivas som den delen i livet som infaller under perioden 18–65 år. Erik Homburger Erikson (1902–1994) var psykoanalytiker och professor vid Harvard. Han menade att vi i tidig vuxenålder ska kunna finna oss själva och även finna intimitet, förtrolighet och kärlek med annan person. I senare vuxenålder ska vi kunna ge omsorg och skapa något.

Uppgifter

1. Enligt samhällsdefinitionen räknas en person som vuxen vid 18 års ålder. Vilka kompetenser förväntas man då ha?
2. Vilka levnadsförhållanden och livssituationer i vuxenlivet kan
 - a) försämra hälsan och välbefinnandet
 - b) förbättra hälsan och välbefinnandet?
3. Att leva som ensamstående förälder kan ha sina utmaningar men också innebära fördelar.
 - a) Vilka livsvillkor kan främja hälsa?
 - b) Vilka livsvillkor behöver stödjas för att främja hälsa?
4. I Sverige eftersträvas att män och kvinnor har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter inom väsentliga områden i livet.
 - a) Hur jämställda är män och kvinnor i hemmet visar statistiken?
 - b) Hur påverkas hälsan för kvinnan respektive mannen vid en mer jämställd arbetsfördelning i hemmet?

Kapitel 5 Äldres hälsa

Andelen äldre i Sverige ökar, drygt 20 procent av befolkningen är över 65 år. Vi lever längre och är friskare. Många känner sig fortfarande unga, pigga och energiska när de går i pension.

Uppgifter

1. Ge exempel på faktorer som påverkar vår syn på äldre och deras hälsa, välbefinnande och status i samhället?
2. Beskriv hur hälsan upplevs i tredje respektive fjärde åldern.
3. Ge exempel på krämpor vid fysiskt åldrande och hur hälsan bäst kan bevaras genom goda levnadsvanor och en hälsosam livsstil.
4. Beskriv hur den psykiska hälsan påverkas vid åldrande och ge exempel på risk- och skyddsfaktorer.
5. Beskriv den mentala och andliga utvecklingen enligt Erik Homburger Erikson och Joan Erikson.
6. Beskriv med egna ord vad Lars Tornstam menar med gerotranscendens.
7. På vilket sätt kan ett husdjur ha en hälsofrämjande inverkan?
8. Hur många år beräknas kvinnor respektive män leva idag efter att de går i pension vid ungefär 67 års ålder?
9. Hur hög beräknas medellivslängden bli för dem som föds idag?

Kapitel 6 Hälsosam livsstil

En hälsosam livsstil handlar om vad vi gör för att må bra och för att kunna leva friska längre, att få kraft att göra det vi önskar och vill.

Uppgifter

1. Beskriv vad som menas med följande begrepp:
 - a) självbild
 - b) självkänsla
 - c) självförtroende.
2. Beskriv med konkreta exempel hur dessa jagupplevelser motverkar ohälsa och gynnar hälsa:
 - a) en positiv självbild
 - b) en stark självkänsla
 - c) ett gott självförtroende.
3. Vad händer i kroppen om man hoppar över måltider i stället för att äta fem till sex näringsrika måltider per dag?
4. Vilken uppgift i kroppen har följande näringsämnen:
 - a) proteiner
 - b) kolhydrater
 - c) vitaminer
 - d) mineraler
 - e) fetter?
5. Vilken uppgift har antioxidanterna?
6. Beskriv hur gemensamma måltider kan främja hälsan.
7. Överviktiga och feta barn har svårare att gå ner i vikt som vuxna än de som var normalviktiga som barn. Vad beror detta på?
8. Beskriv sportdryckers påverkan på prestationsförmågan.
9. Hur kan det komma sig att vi inte går ner i vikt trots att midjemåttet minskar när vi tränar mer?
10. a) Vad är Body Mass Index (BMI)?
 - b) Under vilka förutsättningar kan BMI ge fel indikatorer?
11. a) Vilka faktorer påverkar barns och ungdomars val av strukturerade och ostrukturerade fritidsaktiviteter?
 - b) Hur påverkar dessa faktorer barns och ungdomars hälsofrämjande utveckling?



12. Beskriv de fysiska reaktionerna i kroppen vid stress.
13. Ge exempel på hur stress kan förebyggas.
14. Vad menas med återhämtning?
15. Vilka effekter ger regelbunden avslappning?
16. Beskriv hälsofördelarna med ostörd sömn och framförallt ostörd djupsömn.
17. Hur många timmars sömn rekommenderas för tonåringar?
18. a) Vilka råd kan ges för att redan under dagen förbereda goda sovvanor?
b) Vilka råd ges som kan användas innan sänggåendet?
19. Beskriv skillnaderna mellan begreppen rörelse, motion och träning.
20. Vad menas med ortorexi?
21. Beskriv begreppen friskvårdsaktiviteter och fritidsaktiviteter.
22. Att ändra vanor kräver tålamod och tar tid. Hur många veckor kan det ta att ändra en ovana?

Kapitel 7 Hälsöfrämjande arbetsplats

Hälsöfrämjande arbetsplatser, även skolan räknas som arbetsplats, arbetar för att minska risker genom att stärka skydds- och friskfaktorer för hälsa och välbefinnande. Det kan genomföras med individ- och miljörelaterade åtgärder inom olika områden.

Uppgifter

1. Beskriv med konkreta exempel en chefs/arbetsgivares arbetsmiljöansvar på arbetsplatsen.
2. För vilka arbetstagar gäller Arbetsmiljölagen (AML)?
3. Vem i skolan eller på arbetsplatsen kan man ta hjälp av när det gäller arbetsmiljöfrågor?
4. Det hälsopedagogiska arbetet i skolan ska vara främjande, förebyggande och åtgärdande. Ge exempel på vad som menas med vart och ett av dessa begrepp.
5. Ge exempel på hur trakasserier, kränkningar och mobbning kan ta sig uttryck i skolan och på arbetsplatsen?
6. Arbetsrelaterad ohälsa påverkas av samhällsfaktorer. Ge exempel på arbetsrelaterade sjukdomar under följande tidsepoker:
 - a) mitten av 1900-talet
 - b) slutet av 1900-talet
 - c) 2000-talet.
7. Vad menas med:
 - a) hälsotest
 - b) hälsoprofil
 - c) rehabilitering?
8. Beskriv för- och nackdelar med sjukfrånvaro respektive sjuknärvaro.
9. Ge exempel på vad arbetskamrater, chef och organisation kan göra för att underlätta för en arbetskamrat som återkommer till arbetet efter en längre tids sjukfrånvaro.
10. Ge exempel på hur du och dina arbetskamrater kan bidra till att skapa en god arbetsmiljö på arbetsplatsen.
11. Vad menas med tvärsektoriella och tvärvetenskapliga undersökningar?
12. Ge exempel på vad en hälsopedagogs arbetsuppgifter kan vara på en arbetsplats.
13. Folkhälsomyndighetens anger sex stödjande faktorer för hälsa på arbetsplatsen. Vilka är dessa?
14. Ge exempel på ytterligare faktorer som påverkar hälsan positivt på arbetsplatsen.

Kapitel 8 Hälsopedagogiskt arbete

Hälsopedagogiskt arbete handlar om att förbättra människors livskvalitet. Hälsa är att må bra fysiskt, psykiskt och socialt samt att uppleva välbefinnande. Pedagogik är vetenskapen om uppfostran och undervisning.

Uppgifter

1. Vad menas med primär, sekundär och tertiär prevention?
2. Beskriv kopplingen mellan promotion och salutogent synsätt.
3. Personer som skattar sin hälsa högt har skyddsfaktorer som kopplas till personliga, personella och psykosociala resurser. Ge exempel på sådana skyddsfaktorer.
4. Ge konkreta exempel på empowerment.
5. Vilket är lättast att förändra, ett beteende eller värderingar?
6. Beskriv de sju stegen i en processinriktad arbetsmodell genom att ge konkreta exempel på vad som ingår i vart och ett av stegen.
7. Ge exempel på framgångsfaktorer vid planering och genomförande av en presentation av en aktivitet eller ett tema.
8. Beskriv beteendeförändringens fem stadier.
9. Förklara vad följande begrepp innefattar:
 - a) AIDA
 - b) motiverande samtal (MI)
 - c) coachning
 - d) kognitiv beteendeterapi (KBT). Se även ACT med flera psykoterapiformer.
10. Beskriv fördelar och nackdelar med friskvårds- /träningsbidrag och använd begreppen inre och yttre motivation i motionsstegen.
11. Ge exempel på individuella reaktioner vid kris.
12. Beskriv hur du bemöter en människa i kris när du utgår från begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.
13. Beskriv vad som menas med aktiv och passiv coping.

Kapitel 9 Interaktion och kommunikation i möten

I varje möte människor emellan händer det något. Vi påverkar varandra vare sig vi vill det eller inte.

Uppgifter

1. Ge minst sju exempel som inger förtroende och öppnar upp för kontakt vid en icke-verbal kommunikation.
2. Beskriv skillnaden mellan envägs- och tvåvägskommunikation.
3. Varför är det viktigt att lyssna in (tona in) känslor och stämningar?
4. Ge konkreta exempel på en sluten och en öppen fråga.
5. I hälsopedagogiskt arbete används dialog. Vad skiljer dialog från diskussion och debatt?
6. Ge minst fem exempel på hur du skapar en god atmosfär inför och under ett samtal.
7. Beskriv feedbacktrappans fem steg.
8. Vilka fördelar ger feedforward?
9. Beskriv sambandet mellan vänlighet och positivt förhållningssätt i samtal och sociala medier när det gäller hälsa.

Kapitel 10 Nationell folkhälsa

Det övergripande målet för folkhälsan är att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Uppgifter

1. Ge exempel på vad som ingår i vart och ett av de fyra områden som ingår i hälsans bestämningsfaktorer.
2. Vilket är det övergripande målet för folkhälsan i Sverige?
3. Vilka är de åtta folkhälsomålen?
4. Ge exempel på lagar som är en del i det hälsofrämjande arbetet.
5. Beskriv vilka risk- respektive friskfaktorer som kan finnas om du väljer att bo på landsbygden eller i en storstad.
6. Använd begreppen downstream och upstream. Beskriv vad som menas med att hälsa är allas ansvar och att alla kan bidra till en god folkhälsa.
7. Vad är en folkhälsoplan och vad ska den innehålla?
8. Ge exempel på olika aktörer som arbetar med hälsofrämjande arbete med inriktning folkhälsa.
9. Beskriv folkhälsan i Sverige från fattigsjukdomar till vällevnads-sjukdomar och relatera till samhällsförändringar.
10. Ge exempel på faktorer som påverkar att högutbildade har färre hälsoproblem och upplever sin hälsa bättre än lågutbildade.

Kapitel 11 Internationell folkhälsa

De folkhälsopolitiska målen utgår från hälsans bestämningsfaktorer och inriktas på åtgärder för människors rätt till lika villkor för hälsa och livskvalitet.

Uppgifter

1. Vad är WHO och vilken roll har organisationen i folkhälsoarbetet?
2. Vilket övergripande mål har Agenda 2030?
3. Beskriv Sveriges biståndsarbete.
4. Hållbar utveckling i alla världens länder främjar också folkhälsan världen över. Ge konkreta exempel på detta.
5. Vad beskriver DPSIR-modellen?