

Friskvård och hälsa

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

Människors livsvillkor och hälsoeffekter ur psykosociala, socioekonomiska, kulturella, historiska och internationella aspekter samt genus- och miljöaspekter.

Kost, näring, fysisk aktivitet och sömn.

Stress och stresshantering.

Missbruk och beroende.

Sexualitet och samlevnad samt STI (sexually transmitted infections).

Folksjukdomar och förebyggande hälsoarbete.

Centrala begrepp och teorier, till exempel KASAM (känsla av sammanhang).

Lagar och andra bestämmelser samt internationella överenskommelser inom hälsoområdet.

Hälsoupplýsning individuellt och i grupp.

Hälsoprofil som verktyg.

Hälsöfrämjande program på individ- och gruppnivå.

Kommunikation och coachning.