

## Kursplan

### **BI0963.1 Livsstil & hälsa - med fokus på sömn, fysisk aktivitet och mat för barn och ungdomar, 10.0 hp**

—  
Version 1 i Slukurs. Motsvarar version 1 i Ladok

## Kursplan fastställd

2008-06-02

Versionen gäller fr.o.m. våren 2008

Versionen är inte en modulversion

## Ämnen

Biologi/Livsmedelsvetenskap

## Utbildningens nivå

Grund

## Moduler

| Benämning  | Kod  | Hp   |
|------------|------|------|
| Enda modul | 0101 | 10.0 |

## Fördjupning

Kurser på grundnivå med endast gymnasiala förkunskapskrav. (G1N)

## Betygsskala

Godkänd / Icke godkänd

Kraven för kursens olika betygsgrader framgår av betygskriterier, som redovisas i bilaga till kursplanen. Aktuell information om betygskriterier ska finnas tillgänglig senast vid kursstart.

## **Språk**

Svenska

## **Förkunskapskrav**

Kunskaper motsvarande grundläggande behörighet

## **Mål**

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- redogöra för vad som menas med begreppet hälsa både muntligt och skriftligt
- beskriva hur de vetenskapliga sambanden ser ut mellan barns och ungdomars hälsa och deras vanor när det gäller sömn, fysisk aktivitet och mat
- redogöra för och värdera hälsoläget bland barn och ungdomar de möter i sin yrkes- eller föräldraroll
- ge exempel på och diskutera metoder att motivera barn och ungdomar till goda levnadsvanor

## **Innehåll**

Kursen ska ge deltagarna kunskaper som behövs för att stödja barn och ungdomar i deras sökande efter en hållbar livsstil. Kunskaperna ska vara tillämpbara såväl i hemmet som i skolan och i samband med olika fritidsaktiviteter. Kursen präglas av en helhetssyn på barn och ungdomars livsstil framförallt när det gäller sömn, fysisk aktivitet och mat. Innehållet i kursen är uppdelat i fördjupande, övergripande och tillämpade delar.

Goda exempel från skolor och olika organisationer lyfts fram och analyseras. Dessutom tas frågor upp om hur barn och ungdomar påverkas av det kommersiella trycket i samhället.

## **Genomförande**

Föreläsningar ca 25 tim (obligatoriskt)

Övningar ca 15 tim (obligatoriskt)

Litteraturstudier ca 30 timmar

Inlämningsuppgifter ca 20 tim (obligatoriskt)

Självstudier ca 180 tim

Summa ca 270 tim

## Examination

### Fordringar för godkänd kurs

Muntliga och skriftliga tentamina, samt inlämningsuppgifter

Godkända muntliga och skriftliga tentamina, samt godkända inlämningsuppgifter.  
Godkända obligatoriska moment.

- Om studenten inte blivit godkänd på ett prov har examinatorn rätt att ge en kompletteringsuppgift – om det finns skäl för det och om det är möjligt.
- Om studenten har ett beslut från SLU om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinatorn rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.
- Om denna kursplan ändras, eller om kursen läggs ner, ska SLU besluta om övergångsregler för examination av studenter som antagits enligt denna kursplan och ännu inte blivit godkända.
- För examination av självständigt arbete (examensarbete) gäller dessutom att examinatorn kan tillåta studenten att göra kompletteringar efter inlämningsdatum. Mer information finns i utbildningens regelsamling

### Övriga upplysningar

Kursen bygger på litteratusstudier, inlämningsuppgifter, gruppdiskussioner och föreläsningar. Föreläsningarna ges vid kursstarten, via videoföreläsningar på olika orter samt vid kursavslutningen. Vissa föreläsningar kan också finnas inspelade i förväg

- Rätten att delta i undervisning och/eller handledning gäller endast det kurstillfälle som studenten blivit antagen till och registrerad på.
- Om det finns särskilda skäl, har studenten rätt att delta i moment som kräver obligatorisk närvaro vid ett senare kurstillfälle. Mer information finns i utbildningens regelsamling.

### Ansvarig institution/motsvarande

Institutionen för molekylära vetenskaper

### Kompletterande uppgifter

*Fastställd av:* Grundutbildningsnämnden, Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap

*Biologiområde:* Övriga biologikurser