

Studieplan for Årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon

Godkjent: Mars 2026

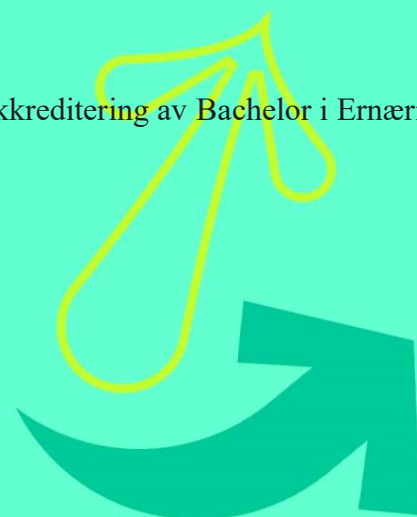
Studiepoeng: 60 studiepoeng

Nettstudium

Gjeldende fra studieåret 26/27

Institutt for helsefag

Årsstudiets akkreditering er hjemlet i NOKUTs akkreditering av Bachelor i Ernæring



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1.0 Årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon	3
1.1 Mål og innhold	3
1.2 Opptakskrav	3
1.3 Læringsutbytte	4
1.4 Studiets oppbygging	5
1.5 Arbeidsomfang	6
1.6 Undervisnings- og læringsformer	6
1.7 Vurderingsformer og sensur	7
1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv	8
1.9 Internasjonalisering	9
1.10 Studiekvalitet	10
2.0 Årsstudiet	11
2.1 Introduksjon og emneoversikt	11
2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet	11
2.2.1 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	11
2.2.2 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring	12
2.2.3 ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet	13
2.2.4 HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling	14



1.0 Årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon

1.1 Mål og innhold

Årsstudium i **ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon** gir studentene et bredt grunnlag i ernæringsfag, helsekommunikasjon og fysisk aktivitet med særlig vekt på optimalisering av kosthold i forbindelse med fysisk aktivitet, trening og konkurranser. Studiet bygger på en helhetlig forståelse av forebyggende helsearbeid som kombinerer ernæring, helsekommunikasjon og fysisk aktivitet for helsefremmende arbeid.

Målet med studiet er å gi studentene kompetanse til å anvende ernæringsfaglig og samfunnsrettet kunnskap inkludert fysisk aktivitet i et helsefremmende perspektiv. Studiet består av fire emner som samlet gir et helhetlig perspektiv på feltet: mat, kosthold og ernæring, samfunnsrettet ernæring, helsekommunikasjon og formidling og idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet. Til sammen gir disse emnene en god innføring i forebyggende helsearbeid på individ, gruppe og populasjonsnivå.

Innhold

Årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon inkluderer følgende emner:

- ERN1010 Mat, kosthold og ernæring
- ERN1020 Samfunnsrettet ernæring
- ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet
- HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling

1.2 Opptakskrav

Opptaksgrunnlaget for årsstudiet i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon er generell studiekompetanse eller realkompetanse, jf. Forskrift om opptak til høgre utdanning og jf. Forskrift om opptak, studier og eksamen ved Oslo Nye Høyskole.

Realkompetanse

For søkere som ikke har generell studiekompetanse kan det søkes om opptak på grunnlag av realkompetanse etter § 3-1 i Forskrift om opptak til høyere utdanning. Høyskolen har gjennomført en faglig vurdering for å identifisere generelle krav som gjelder hver søker uansett studium, og i tillegg studiespesifikke krav som gjelder per studium.



På Oslo Nye Høyskole gjelder følgende minstekrav for søkere for vurdering av opptak på grunnlag av realkompetanse i alle studieplaner:

- a) du fyller 25 år eller mer det året du søker om opptak.
- b) du har minimum 5 års utdanning og/eller praksis omregnet til 100 % stilling.
 - a. med utdanning menes utdanning på nivå med videregående skole. Allmennfag/studiespesialisering regnes alltid som relevant. Fagbrev, relevante linjer på folkehøyskole og høyere utdanning er også relevant.
 - b. med praksis menes lønnet eller ulønnet arbeid. Praksis må dokumenteres med attest/diplom. Attester må informere om ansettelsestid og stillingsprosent eller timeantall, signeres og stemples av arbeidsgiver.
 - i. Eksempler på praksis er lønnet arbeid, lærlingtid, tillitsverv og organisasjonsarbeid.
 - ii. Inntil 1 år med praksis kan dekkes av omsorg for egne barn. (Dette dokumenteres ved fødselsattest).
- c) du har sendt oss et motivasjonsbrev der du gjør rede for hvordan du har tenkt til å klare studiet du søker på uten generell studiekompetanse.
- d) for søkere med utdanning fra utlandet gjelder språkkrav fastsatt av Kunnskapsdepartementet.

I tillegg til nødvendige attester på at generelle og spesifikke minstekrav er oppfylt, skal en søknad om realkompetanse inneholde et motivasjonsbrev og CV. Når komplett søknad foreligger, vil det foretas en individuell faglig vurdering av hver søker i denne kategorien slik at søkerens kompetanse viser de nødvendige faglige forutsetninger for å kunne gjennomføre studiet uten å ha generell studiekompetanse.

1.3 Læringsutbytte

Etter fullført årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon forventes det at kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- ✓ Ha bred kunnskap om mat, kosthold og ernæring i et helsefremmende og bærekraftig perspektiv
- ✓ Har bred kunnskap om kosthold og ernæring i ulike faser av livet inkludert kosthold for idrettsutøvere
- ✓ Har kunnskap om betydning av ernæring og fysisk aktivitet i forebyggende helsearbeid
- ✓ Har kunnskap om sentrale teorier og modeller som forklarer spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå



- ✓ Har kunnskap om helsekommunikasjon, inkludert prinsipper og teknikker for individuell og gruppebasert helsesamtale, samt veiledningsteknikker brukt i endringsarbeid
- ✓ Har kunnskap om formidling av helseinformasjon til ulike grupper i samfunnet, herunder også formidling av generell helseinformasjon på populasjonsnivå
- ✓ Har kunnskap om sentrale begreper, prinsipper og retningslinjer ved treningsplanlegging, samt effekter av ulik trening på helse og prestasjonsfremmende faktorer
- ✓ Har kunnskap om de fysiologiske faktorene som påvirker fysisk prestasjon, inkludert muskelstyrke, utholdenhet og prestasjon i idretter

Ferdigheter

Kandidaten

- ✓ Kan planlegge og tilberede helsefremmende og bærekraftige måltider
- ✓ Kan anvende kunnskap om kostholdets betydning i ulike faser av livet og på ulike arenaer for å fremme folkehelsen
- ✓ Kan utarbeide og vurdere individualiserte trenings- og kostplaner, basert på treningsprinsipper, individets forutsetninger og mål, med fokus på å optimalisere både fysisk prestasjon og helse
- ✓ Kan anvende faglig kunnskap for å holde presentasjoner om trening og kosthold for utøvere

Generell kompetanse

Kandidaten

- ✓ Har innsikt i kostholdets rolle i helsefremmende arbeid og forebygging, med særlig vekt på betydningen av fysisk aktivitet og trening
- ✓ Har innsikt i hvordan man utarbeider og formidler relevant helseinformasjon til ulike målgrupper, samt samhandler tverrfaglig med utøvere og fagpersoner innen ernæring, trening, fysisk aktivitet og helse

1.4 Studiets oppbygging

Emnene er organisert slik at de gir en naturlig faglig progresjon og studenten anbefales å følge det foreslåtte studieløpet slik det er presentert i denne studieplanen. Tabell viser oppbygging av årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon, dersom man studerer på heltid (alle emnene er obligatoriske).

15 studiepoeng		15 studiepoeng
Første semester	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring



Andre semester	15 studiepoeng	15 studiepoeng
	ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet	HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling

1.5 Arbeidsomfang

Studiet er normert til 60 studiepoeng per år for fulltidsstudier. Ett studiepoeng tilsvarer om lag 25–30 timer studentarbeid. Det forventes derfor at en heltidsstudent har et samlet arbeidsomfang på ca. 1 600–1 800 timer per studieår (10 måneder). Fordelingen kan variere noe mellom emnene, men samlet sett vil arbeidsbelastningen ligge innenfor rammen av det som forventes for å kunne tilegne seg læringsutbyttene.

Arbeidsomfanget består av:

Tilrettelagt undervisning (se eksempler på dette under 1.6. Undervisnings- og læringsformer)

Selvstudium og forberedelser

Eksamen og vurdering

1.6 Undervisnings- og læringsformer

Ved Oslo Nye Høyskole benyttes ulike undervisningsformer og læringsaktiviteter. Disse er relevante og tilpasset våre stedlige studenter og nettstudenter og varierer fra emne til emne.

I tillegg til selvstudium kan undervisningsformene og læringsaktivitetene inkludere blant annet:

- Forelesninger tilbys som hovedregel i alle emner. For nettstudenter kan disse være for eksempel digitale forelesninger i form av forhåndsinnspilte videoer.
- Digitale læremidler – tekst, lyd og bilder.
- Digitale kurs – et nettkurs med tekster, videoer og oppgaver som følger hverandre i en bestemt rekkefølge.
- Seminarer / webinarer – en læringsaktivitet som organiseres i mindre grupper og som gir tettere interaksjon mellom studenter og fagansatte.
- Automatiserte oppgaver – som kan brukes til å teste fagkunnskaper
- Veiledning – studenter har tilgang til faglig veiledning og kan stille spørsmål ved behov.
- Digitalt klasserom – et samhandlingsrom i vår digitale læringsplattform som både fagansatte og studenter har tilgang til.



- Medstudentvurdering – en læringsaktivitet der studenter gir hverandre tilbakemelding på faglige arbeider eller prestasjoner, med mål om å fremme læring, refleksjon og utvikling.
- Ferdighetstrening - øving og praktisk arbeid som gjør at studenten kan utvikle og beherske konkrete ferdigheter som er definert i læringsutbyttene.
- Samlinger – organiserte undervisningsøkter der studenter og fagansatte samles for undervisning, diskusjon, øvelse og veiledning.

Undervisningsspråk er norsk med mindre annet er spesifisert i emnebeskrivelsen.

1.7 Vurderingsformer og sensur

Studier på Oslo Nye Høyskole benytter som regel både arbeidskrav og eksamen som vurderingsformer. Arbeidskrav kan bestå av skriftlige innleveringer, nettkurs, presentasjoner, deltakelse i øvelser eller andre aktiviteter som må være godkjent for at studenten skal kunne gå opp til eksamen. Eksamen kan være skriftlig, muntlig, praktisk eller i form av mappevurdering, og skal måle i hvilken grad studenten har oppnådd læringsutbyttet i emnet. Alle eksamener vurderes etter enten gjeldende karakterskala eller til bestått/ikke bestått. Sensur foretas av fagansatte og/eller ekstern sensor i tråd med gjeldende forskrifter, for å sikre en rettfærdig og faglig forsvarlig vurdering. Mer informasjon om vurderingsformer finnes i emnebeskrivelser for hvert enkelt emne.

Ved stryk eller godkjent fravær ved ordinær eksamen og arbeidskrav vil studenten få anledning til å kontinuere inneværende semester. Ved ugyldig fravær mister studenten retten til å kontinuere innen samme semester. Kontinuering vil da være mulig ved neste ordinære gjennomføring, påfølgende semester. Studenten vurderes etter følgende karakterskala hvor den graderte bokstavkarakterskalaen beskriver følgende vurdering:

Karakter	Betegnelse	Generell (ikke fagspesifikk) beskrivelse av vurderingskriterier
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	Meget god	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.



C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	Prestasjonen tilfredsstillende minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstillende de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

1.8 Relevans for videre studier og arbeidsliv

Målgruppen for årsstudiet i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon er personer som er interesserte i sammenhengen mellom ernæring, kosthold og helse med spesielt fokus idrettsernæring, trening fysisk aktivitet. Dette inkluderer:

- **Studenter** som ønsker en innføring i ernæringsfag, og som har en særlig interesse for idrettsernæring.
- **Fagpersoner** innen helse eller omsorg som jobber spesifikt med helsefremmende arbeid som ønsker faglig påfyll med særlig vekt på ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon.
- **Fagpersoner** som jobber på helsefremmende arenaer som ønsker økt kompetanse innen ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon
- **Privatpersoner** med interesse for ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon

Studiet passer godt både for nyutdannede og for personer som ønsker å utvide sin faglige kompetanse gjennom videreutdanning eller omskolering.

Videre studier

Årsstudiet består av 45 sp. som tilsvarer obligatoriske emner i bachelor i ernæring ved Oslo Nye Høyskole, samt 15 sp. som kan inngå som et valgemne. Studentene har dermed gode



forutsetninger for å bygge videre på studiet slik at de oppnår en bachelor i ernæring (med 60 studiepoeng innpass). Årsstudiet vil også være et godt utgangspunkt for andre bachelorgrader i Norge og ved en rekke læresteder i utlandet.

Arbeidsliv

Et årsstudium i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon er spesielt relevant for alle som allerede jobber med helsefremmende arbeid, i utdanningssektoren, kommunalsektor, treningssektor eller i andre yrker hvor kompetanse innen i ernæring, fysisk aktivitet og helsekommunikasjon vil ha betydning. Studiet er også relevant for personer som har et ønske om å jobbe med utøvere eller helsefremmende arbeid som kombinerer en helhetlig forståelse av samfunnrettet ernæring på individ, gruppe og populasjonsnivå i kombinasjon med fysisk aktivitet. Studiet gir verdifull innsikt i både generell ernæring, matkunnskap og ernæring for ulike grupper, med hovedfokus idrettsernæring. Videre vil også gi verdifull kompetanse innen kommunikasjon og veiledning rundt etablering av gode vaner, samt hvordan man kan nå ut til ulike målgrupper med relevant og målrettet formidling.

Kunnskapen og ferdighetene du tilegner deg gjennom årsstudiet er svært relevante innen forebyggende helsearbeid både lokalt og nasjonalt, i kommuner. Den unike innsikten i oppdatert ernæringskunnskap knyttet til fysisk aktivitet kan bidra til at du skiller deg ut i arbeidsmarkedet.

Hvor man ender opp til slutt avhenger imidlertid ikke bare av utdanningen, men også av hva man har gjort ved siden av studiene. Oslo Nye Høyskole legger til rette for og oppfordrer studentene til å engasjere seg ved siden av studiene. Vi har god kontakt med både organisasjonsliv og forskningsinstitusjoner og bidrar med innspill til hvordan studentene kan gjøre seg mer attraktive for fremtidige arbeidsgivere.

Høyskolen har også et eget arbeidslivs- og alumnikontor som organiserer ulike møter og kurs for våre studenter.

1.9 Internasjonalisering

Gode engelskferdigheter er ofte et krav i arbeidslivet og mye av forskningen og litteraturen innen fagområdet er tilgjengelig utelukkende på engelsk. Det å lære seg å tilegne seg oppdatert kunnskap på engelsk er en viktig ferdighet. Studentene vil derfor møte



internasjonal litteratur på engelsk i flere av emnene inkludert i dette årsstudiet. Engelsk litteratur velges der den vurderes til å være den mest relevante og/eller oppdaterte innen det aktuelle tema.

1.10 Studiekvalitet

Oslo Nye Høyskole har systemer for å sikre og videreutvikle kvaliteten på alle deler av utdanningen for å styrke studentenes læringsutbytte. Studentene er viktige bidragsyttere i kvalitetsarbeidet gjennom blant annet å delta i studentevalueringer.



2.0 Årsstudiet

2.1 Introduksjon og emneoversikt

Den faglige sammensetningen er som følger:

	15 studiepoeng	15 studiepoeng
Første semester	ERN1010 Mat, kosthold og ernæring	ERN1020 Samfunnsrettet ernæring
Andre semester	ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet	HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling

2.2 Emnebeskrivelser for årsstudiet

2.2.1 ERN1010 Mat, kosthold og ernæring

Plassering: 1. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en innføring i mat, kosthold og ernæring. Studenten vil lære om hva maten vi spiser inneholder, hva vi er anbefalt å spise og hva som ligger bak anbefalingene. Emnet legger også vekt på refleksjon rundt matens påvirkning på miljø og kultur. I emnet vil studenten lære å anvende metoder og verktøy for å kartlegge og vurdere kosthold opp mot gjeldende anbefalinger.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om mat og matvaregrupper
- Har grunnleggende kunnskap om matproduksjon, bearbeiding og prosessering
- Har grunnleggende kunnskap om bærekraftig mat
- Har grunnleggende kunnskap om mattrygghet
- Har kunnskap om mat - og måltidskultur og endringer i kosthold
- Har grunnleggende kunnskap om næringsstoffer
- Kjenner til referanseverdier for energi og næringsstoffer til friske voksne
- Har kunnskap om kroppens energibehov
- Har kunnskap om kostråd og kjennetegn på helsefremmende kosthold
- Har grunnleggende kunnskap om kostholdsundersøkellesmetoder

Ferdigheter:



- Kan anvende verktøy for å kartlegge kosthold
- Kan beregne innhold av energi og næringsstoffer i kosthold og vurdere dette opp mot referanseverdier
- Kan estimere energibehov hos friske voksne
- Kan planlegge og tilberede helsefremmende og bærekraftige måltider

Generell kompetanse:

- Kan reflektere over styrker og begrensninger ved kostholdsundersøkellesmetoder
- Kan reflektere rundt kosthold i relasjon til helse, bærekraft og mat - og måltidskultur

Obligatoriske arbeidskrav

- Innleveringsoppgave 1
- Innleveringsoppgave 2

Eksamensform

Avsluttende skriftlig netteksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

2.2.2 ERN1020 Samfunnsrettet ernæring

Plassering: 1. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en innføring i sentrale ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer i Norge og globalt, samt hvordan kosthold påvirkes av forhold i samfunnet. Det legges vekt på forståelse av kunnskap om kosthold og ernæring i ulike faser av livet, sosiale ulikheter i helse, ernæringens rolle i forebyggende helsearbeid, og hvordan politikk, aktører og strukturelle virkemidler kan bidra til helsefremmende kostvaner i befolkningen. Studentene blir kjent med teorier og modeller som kan forklare spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå og anvender dette i vurdering av aktuelle folkehelse tiltak.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har bred kunnskap om sentrale ernæringsrelaterte folkehelseutfordringer nasjonalt og globalt og om sosiale ulikheter i kosthold og helse
- Har bred kunnskap om kosthold og ernæring i ulike faser av livet
- Kjenner til ernæringsutfordringer for ulike sårbare grupper
- Har kunnskap om ernæringens rolle i forebyggende helsearbeid
- Har kunnskap om aktører og virkemidler i folkehelsearbeidet
- Har kunnskap om ernæringspolitikk
- Har kunnskap om sentrale teorier og modeller som forklarer spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå



Ferdigheter:

- Kan anvende kunnskap om kostholdets betydning i ulike faser av livet og på ulike arenaer for å fremme folkehelsen
- Kan anvende teorier og modeller for å få innsikt i spisevaner og matvalg på individ-, gruppe- og populasjonsnivå
- Kan drøfte virkemidler i norsk ernæringspolitikk

Generell kompetanse:

- Har innsikt i hvilken rolle ernæring og kosthold spiller i helsefremmende arbeid

Obligatoriske arbeidskrav

- Muntlig presentasjon
- Innleveringsoppgave

Eksamensform

Avsluttende muntlig eksamen. Det gis bokstavkarakter (A-F).

Opptaks- og adgangregulering

Det kreves ERN1010 mat, kosthold og ernæring eller tilsvarende (kan tas samtidig).

2.2.3 ERN6011 Idrettsernæring, trening og fysisk aktivitet

Plassering: 2. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet omhandler treningsfysiologi, treningslære og idrettsernæring, både med fokus på optimalisering av helse og prestasjon. Emnet inkluderer treningsplanlegging og tilpasning av ulike variabler ved styrketrening og utholdenhetstrening, samt optimalisering av kosthold til utøvere i forbindelse med fysisk aktivitet, trening og konkurranser.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:

- Har kunnskap om sentrale begreper, prinsipper og retningslinjer ved treningsplanlegging, samt effekter av ulik trening på helse og prestasjonsfremmende faktorer
- Har kunnskap om fysiologiske faktorer som påvirker en persons muskelstyrke og prestasjon i utholdenhetsidretter
- Har bred kunnskap om fysiologiske adaptasjoner som forekommer ved styrketrening og utholdenhetstrening
- Har kunnskap om fysiologisk regulering av væskebalanse, samt hvordan prestasjon påvirkes av væske- og elektrolyttforstyrrelser
- Har bred kunnskap om helsegevinster av fysisk aktivitet
- Har bred kunnskap om behov og anbefalinger for nærings- og væskeinntak for ulike typer utøvere, samt kjennskap til aspekter ved relevante kosttilskudd



- Har kunnskap om utfordringer knyttet til kroppsvekt- og sammensetning, spiseforstyrrelser og lav energitilgjengelighet i idretten

Ferdigheter:

- Kan utarbeide og vurdere både øktplaner og langsiktige treningsplaner med utgangspunkt i treningsprinsippene og individets forutsetninger og mål
- Kan utarbeide og vurdere individualiserte kostplaner og ernæringstiltak til utøvere innen ulike idrettsgrener, designet for å bedre utøverens helse og prestasjon
- Kan anvende faglig kunnskap for å holde presentasjoner om trening og kosthold for utøvere

Generell kompetanse:

- Kan utveksle kunnskap og erfaringer med andre innenfor fagområdet, og på denne måten bidra til utvikling av god praksis i et forebyggende og prestasjonsfremmende perspektiv
- Kan anvende faglig kunnskap for å holde presentasjoner om trening og kosthold for utøvere

Obligatoriske arbeidskrav

- Instruksjonsvideo
- Muntlig presentasjon
- Prosjektframvisning for medstudenter

Eksamensform

- Muntlig eksamen

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves ERN1010 mat, kosthold og ernæring (eller tilsvarende)

2.2.4 HEL2040 Helsekommunikasjon og formidling

Plassering: 2. semester

Studiepoeng: 15

Innhold

Emnet gir en innføring i grunnleggende kommunikasjon i både teori og praksis samt kunnskap om helsekommunikasjon på ulike nivå med fokus på individ, gruppe og populasjon. På individ og gruppenivå gir emnet ferdigheter innen veiledningsteknikker som benyttes i endringsarbeid og vaneendring. På populasjonsnivå vil emnet gi kommunikasjonsferdigheter slik at du blir i stand til å formidle helseinformasjon tilpasset en målgruppe.

Læringsutbytte

Kandidaten

Kunnskap:



- Har kunnskap om sentrale teoretiske og anvendte aspekter knyttet til helsekommunikasjon, herunder sentrale prinsipper og teknikker innen individuell og gruppebasert helsesamtale
- Har kunnskap om psykologiske begreper og teorier knyttet til helseadferd, endringsarbeid og vaneendring.
- Har kunnskap om veiledningsteknikker som benyttes i endringsarbeid
- Har kunnskap om formidling av helseinformasjon til ulike grupper i samfunnet, herunder også formidling av generell helseinformasjon på populasjonsnivå

Ferdigheter:

- Kan mestre grunnleggende kommunikasjonsteknikker og veiledningsteknikker relevant for endringsarbeid, vaneendring og helsefremmende arbeid
- Kan formidle helseinformasjon muntlig og skriftlig til ulike grupper

Generell kompetanse:

- Har innsikt i hvordan man utarbeider og formidler faglig relevant helseinformasjon tilpasset en målgruppe
- Har innsikt i og er i stand til å videreutvikle egen evne til helsekommunikasjon
- Har forståelse for egen rolle og ansvar i tverrfaglige samarbeid

Obligatoriske arbeidskrav

- Deltagelse på obligatorisk samling

Eksamensform

Mappeeksamen. Eksamen vurderes med bestått/ikke-bestått.

Opptaks- og adgangsregulering

Det kreves generell studiekompetanse eller realkompetanse, jfr. opptaksreglementet.

