



<i>Kurskod</i>	<i>Kursnamn</i>	<i>Poäng</i>
IDH1502	Friskvård i teori och praktik	50

Mål

Kursen skall ge kunskaper om och förståelse för faktorer som påverkar människors fysiska, psykiska och sociala hälsa.

Efter genomgången kurs skall eleven

- ha kunskap om vikten av aktiv friskvård på såväl individnivå, såväl som på samhällsnivå
- ha kunskap om skilda fysiska aktiviteter, lämpade för friskvård
- kunna tillämpa några olika metoder för avslappning, stresshantering och mental träning
- ha grundkunskaper rörande idrottsskador och friskvårdsmassage
- ha kunskap om kostens betydelse för fysiskt och psykiskt välbefinnande
- ha kunskap om fysiska och psykiska problem som uppkommer vid fixering av kroppen och kosten
- ha kunskaper om effekterna av dopning, tobak och narkotika såväl för individen som för samhället

Betygskriterier

Godkänd

- Eleven ska ha grundläggande kunskap om skilda fysiska aktiviteter lämpade för aktiv friskvård

Väl godkänd

- Eleven ska ha god kunskap om hur aktiv friskvård bör bedrivas, samt vara väl förtrogen med metoder för avslappning, mental träning, friskvårdsmassage och kostens betydelse för ett livslångt välbefinnande

Mycket väl godkänd

- Eleven ska ha synnerligen god kunskap om hur aktiv friskvård bör bedrivas, samt vara mycket väl förtrogen med olika metoder för avslappning, mental träning, friskvårdsmassage och kostens betydelse för ett livslångt välbefinnande