

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 och 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 barns utveckling och om preventivt arbete för att främja barns och ungdomars hälsa.
4. Kunskaper om arbetsmiljöns betydelse för hälsan samt förmåga att medverka till goda arbetsförhållanden.
5. Förmåga att använda begrepp och teorier inom hälsoområdet.
6. Förmåga att arbeta utifrån lagar och andra bestämmelser som styr hälsoarbetet. 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.

Kurser i ämnet

1. Barnhälsovård, 100 poäng.
2. Ergonomi, 100 poäng.
3. Friskvård och hälsa, 100 poäng.
4. Hälsopedagogik, 100 poäng.
5. Komplementärmedicin, 100 poäng.
6. Kost och hälsa, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen kost, måltid och munhälsa.
7. Kost, måltid och munhälsa, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen kost och hälsa.
8. Mental träning, 100 poäng.

Barnhälsovård, 100 poäng

Kurskod: HÄLBAN0

Kursen barnhälsovård omfattar punkterna 1–3 och 5–6 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Vanliga sjukdomar och skaderisker hos barn.
- Förebyggande barnhälsoarbete, till exempel kontroller och vaccinationer.
- Barnhälsovårdens organisation och uppgifter.
- Barnhälsovårdens utveckling ur ett historiskt perspektiv.
- Barns och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Uppväxtvillkorens betydelse för barns utveckling.
- Betydelsen av aktivitet, lek och andra sysselsättningar för barns utveckling.
- Barnets behov av näringsriktig kost och behov av tandvård.
- Lagar och andra bestämmelser av betydelse för verksamhetsområdet.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven redogör **översiktligt** för barns hälsa samt hur den samspelar med levnadsvanor och livssituation. Dessutom ger eleven **några** exempel på vanligt förekommande sjukdomar och skador hos barn samt beskriver även **översiktligt** hur de kan förebyggas och behandlas. Eleven beskriver även **översiktligt** barnhälsovårdens organisation och arbete.

Eleven redogör **översiktligt** för barns och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling samt ger exempel på uppväxtvilkorens och aktiviteters betydelse för barns utveckling. Eleven redogör också **översiktligt** för de hälsobevärande insatserna näringsriktig kost, tandvård och vaccinationer.

I redogörelserna och beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven ger exempel på några relevanta lagar och andra bestämmelser samt beskriver **översiktligt** hur barnhälsovården har utvecklats genom åren.

Betyget D

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

Betyget C

Eleven redogör **utförligt** för barns hälsa samt hur den samspelar med levnadsvanor och livssituation. Dessutom ger eleven **flera** exempel på vanligt förekommande sjukdomar och skador hos barn samt beskriver även **utförligt** hur de kan förebyggas och behandlas. Eleven beskriver även **utförligt** barnhälsovårdens organisation och arbete.

Eleven redogör **utförligt** för barns och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling samt ger exempel på uppväxtvilkorens och aktiviteters betydelse för barns utveckling. Eleven redogör också **utförligt** för de hälsobevärande insatserna näringsriktig kost, tandvård och vaccinationer.

I redogörelserna och beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven ger exempel på några relevanta lagar och andra bestämmelser samt beskriver **utförligt** hur barnhälsovården har utvecklats genom åren.

Betyget B

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

Betyget A

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för barns hälsa samt hur den samspelar med levnadsvanor och livssituation. Dessutom ger eleven **flera** exempel på vanligt förekommande sjukdomar och skador hos barn samt beskriver även **utförligt och nyanserat** hur de kan förebyggas och behandlas. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** barnhälsovårdens organisation och arbete.

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för barns och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling samt ger exempel på uppväxtvilkorens och aktiviteters betydelse för barns utveckling. Eleven redogör också **utförligt och nyanserat** för de hälsobevarande insatserna näringsriktig kost, tandvård och vaccinationer.

I redogörelserna och beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven ger exempel på några relevanta lagar och andra bestämmelser samt beskriver **utförligt och nyanserat** hur barnhälsovården har utvecklats genom åren.

Ergonomi, 100 poäng

Kurskod: HÄLERGO

Kursen ergonomi omfattar punkterna 1, 4–5 och 8–9 under rubriken Ämnets syfte, med särskild betoning på punkt 4.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Människors hälsa samt olika hälsoeffekter ur ett miljöperspektiv.
- Arbetets och arbetsmiljöns påverkan på människors hälsa.
- Begreppet ergonomi samt ergonomi som kunskapsområde.
- Riskanalys, orsaker och utförande.
- Olika principer för förflyttning av patienter och brukare med ett säkert utförande.
- Förflyttning i olika situationer.
- Faktorer och tekniker som minskar arbetstyngd.
- Fysiologiska och psykologiska konsekvenser för patienter och brukare samt personal vid rätt respektive felaktig teknik.
- Förflyttningshjälpmedel, deras funktion och skötsel.
- Betydelsen av kommunikation och samarbete.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** hur individens fysiska och psykosociala arbetssituation och miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom ger eleven några exempel på förklaringsmodeller relaterade till hälsa och ohälsa.

Eleven redogör **översiktligt** för begreppet ergonomi. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för olika principer och tekniker för säker och ergonomisk förflyttning samt visar, **i samråd** med handledare,

tekniker för säker och ergonomisk förflyttning i olika situationer. Dessutom sköter och använder eleven **i samråd** med handledare några förflyttningshjälpmedel.

Eleven identifierar **med viss säkerhet** de risker för skador som en förflyttning kan innebära för patienter och brukare och för den egna hälsan samt diskuterar **översiktligt** utifrån några exempel konsekvenser då rätt respektive fel teknik används.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **översiktligt** för lagar och andra bestämmelser för arbetsmiljö och säkerhet samt arbetar **i samråd** med handledare utifrån dem.

Eleven diskuterar också **översiktligt** egna och andras attityder till ergonomiskt arbete. Dessutom motiverar eleven **med viss säkerhet** patienter och brukare till egen förflyttning både med och utan hjälpmedel. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

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

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** hur individens fysiska och psykosociala arbetssituation och miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom ger eleven några exempel på förklaringsmodeller relaterade till hälsa och ohälsa.

Eleven redogör **utförligt** för begreppet ergonomi. Dessutom redogör eleven **utförligt** för olika principer och tekniker för säker och ergonomisk förflyttning samt visar, **efter samråd** med handledare, tekniker för säker och ergonomisk förflyttning i olika situationer. Dessutom sköter och använder eleven **efter samråd** med handledare några förflyttningshjälpmedel.

Eleven identifierar **med viss säkerhet** de risker för skador som en förflyttning kan innebära för patienter och brukare och för den egna hälsan samt diskuterar **utförligt** utifrån några exempel konsekvenser då rätt respektive fel teknik används.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **utförligt** för lagar och andra bestämmelser för arbetsmiljö och säkerhet samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dem.

Eleven diskuterar också **utförligt** egna och andras attityder till ergonomiskt arbete. Dessutom motiverar eleven **med säkerhet** patienter och brukare till egen förflyttning både med och utan hjälpmedel. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

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

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** hur individens fysiska och psykosociala arbetssituation och miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom ger eleven några exempel på förklaringsmodeller relaterade till hälsa och ohälsa.

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för begreppet ergonomi. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för olika principer och tekniker för säker och ergonomisk förflyttning samt visar, **efter samråd** med handledare, tekniker för säker och ergonomisk förflyttning i olika situationer **samt anpassar vid behov sitt arbetssätt till ändrade förutsättningar**. Dessutom sköter och använder eleven **efter samråd** med handledare några förflyttningshjälpmedel.

Eleven identifierar **med säkerhet** de risker för skador som en förflyttning kan innebära för patienter och brukare och för den egna hälsan samt diskuterar **utförligt och nyanserat** utifrån några exempel konsekvenser då rätt respektive fel teknik används.

I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för lagar och andra bestämmelser för arbetsmiljö och säkerhet samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dem.

Eleven diskuterar också **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder till ergonomiskt arbete. Dessutom motiverar eleven **med säkerhet** patienter och brukare till egen förflyttning både med och utan hjälpmedel **samt anpassar vid behov sitt arbetssätt till ändrade förutsättningar**. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Friskvård och hälsa, 100 poäng

Kurskod: HÄLFRIO

Kursen friskvård och hälsa omfattar punkterna 1–2 och 5–9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Människors livsvillkor och deras hälsoeffekter ur psykosociala, socioekonomiska, kulturella, historiska och internationella aspekter samt genus- och miljöaspekter.
- Folkhälsosjukdomar och livsstil i relation till hälsa och ohälsa.
- Hälsouppllysning individuellt och i grupp.
- Hälsoprofil som verktyg.

- Hälsöfrämjande program på individ- och gruppnivå.
- Sekundärpreventivt hälsoarbete vid folkhälsosjukdomar.
- Kost, näring, fysisk aktivitet och sömn.
- Stress och stresshantering.
- Missbruk och beroende.
- Sexualitet och samlevnad samt STI (sexually transmitted infections).
- Centrala begrepp och teorier inom området, till exempel KASAM (känsla av sammanhang).
- Nationella och internationella överenskommelser samt bestämmelser för hälsoarbete.
- Kommunikation och coachning.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom ger eleven några exempel på förklaringsmodeller relaterade till hälsa och ohälsa. Eleven beskriver också **översiktligt** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **översiktligt** för nationella och internationella överenskommelser och för bestämmelser för hälsoarbete samt arbetar **i samråd** med handledare utifrån dem.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare vägledande hälsosamtal och upplysningsinsatser på såväl grupp- som individnivå med ett **tillfredsställande** resultat. Dessutom följer eleven **i samråd** med handledare upp samtalen och insatserna samt motiverar **översiktligt** sitt tillvägagångssätt.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare hälsofrämjande aktiviteter, inkluderande sekundärpreventiva insatser för människor i alla åldrar på såväl grupp- som individnivå, med ett **tillfredsställande** resultat. Dessutom gör eleven en **enkel** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **enkla** omdömen och motiverar **översiktligt** sitt tillvägagångssätt. Eleven diskuterar också **översiktligt** egna och andras attityder och värderingar. Vidare samarbetar och kommunicerar eleven, **med viss säkerhet**, med andra i **bekanta** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

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

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom ger eleven några exempel på förklaringsmodeller relaterade till hälsa och ohälsa **samt redogör utförligt utifrån exemplen för de bakomliggande teorierna**. Eleven beskriver också **utförligt** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **utförligt** för nationella och internationella överenskommelser och för bestämmelser för hälsoarbete samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dem.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare vägledande hälsosamtal och upplysningsinsatser på såväl grupp- som individnivå med ett **gott** resultat. Dessutom följer eleven **efter samråd** med handledare upp samtalen och insatserna samt motiverar **utförligt** sitt tillvägagångssätt.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare hälsofrämjande aktiviteter, inkluderande sekundärpreventiva insatser för människor i alla åldrar på såväl grupp- som individnivå, med ett **gott** resultat. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen och motiverar **utförligt** sitt tillvägagångssätt. Eleven diskuterar också **utförligt** egna och andras attityder och värderingar. Vidare samarbetar och kommunicerar eleven, **med viss säkerhet**, med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

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

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom ger eleven några exempel på förklaringsmodeller relaterade till hälsa och ohälsa **samt redogör utförligt och nyanserat utifrån exemplen för de bakomliggande teorierna**. Eleven beskriver också **utförligt och nyanserat** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa.

I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för nationella och internationella överenskommelser och för bestämmelser för hälsoarbete samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dem.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare vägledande hälsosamtal och upplysningsinsatser på såväl grupp- som individnivå med ett **gott** resultat **och anpassar vid behov sitt arbete till ändrade förutsättningar**. Dessutom följer eleven **efter samråd** med handledare upp samtalen och insatserna samt motiverar **utförligt och nyanserat** sitt tillvägagångssätt.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare hälsofrämjande aktiviteter, inkluderande sekundärpreventiva insatser för människor i alla åldrar på såväl grupp- som individnivå, med ett **gott resultat och anpassar vid behov sitt arbete till ändrade förutsättningar**. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen och motiverar **utförligt och nyanserat** sitt tillvägagångssätt. Eleven diskuterar också **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder och värderingar. Vidare samarbetar och kommunicerar eleven, **med säkerhet**, med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Hälsopedagogik, 100 poäng

Kurskod: HÄLHÄLO

Kursen hälsopedagogik omfattar punkterna 1–2 och 5–9 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 arbetssätt 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 arbetssätt 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 **och deltagarnas respons.** 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.

Komplementärmedicin, 100 poäng

Kurskod: HÄLKOM0

Kursen komplementärmedicin omfattar punkterna 1–2 och 5–9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Komplementära behandlingsmetoder och verkningsätt och effekter ur ett fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.
- Komplementära behandlingsmetoder i relation till skolmedicin.
- Den komplementärmedicinska historiken ur ett kulturellt perspektiv. Etiska perspektiv på komplementärmedicinska behandlingsmetoder.
- Massage och beröring som terapeutisk metod och dess fysiologiska och psykologiska effekter.
- Planering, genomförande och utvärdering samt dokumentation av komplementär metod i syfte att öka psykiskt, fysiskt eller socialt välbefinnande, till exempel taktil stimulering eller klassisk massage.
- Lagar och bestämmelser som reglerar det komplementärmedicinska verksamhetsområdet.
- Yrkesetik i samarbete och kommunikation i utövande av komplementärmedicinska behandlingsmetoder.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa. Eleven beskriver även **översiktligt** olika komplementärmedicinska behandlingsmetoder och deras fysiologiska samt psykologiska verkningsätt. Eleven beskriver också **översiktligt** den komplementärmedicinska utvecklingen ur ett historiskt, kulturellt och etiskt perspektiv.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **översiktligt** för lagar och bestämmelser som finns på det komplementärmedicinska området samt arbetar **i samråd** med handledare utifrån dessa.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare enkla komplementärmedicinska behandlingsmetoder med ett **tillfredsställande** resultat. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** hur dessa kan bidra till människors upplevelse av hälsa samt välbefinnande. Eleven gör även en **enkel** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **enkla** omdömen. Eleven beskriver även **översiktligt** relationen mellan skolmedicinska och komplementära behandlingsmetoder samt diskuterar **översiktligt** egna och andras attityder och värderingar till dem. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven med **viss säkerhet** med andra i **bekanta** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

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

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom beskriver eleven **utförligt** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa. Eleven beskriver även **utförligt** olika komplementärmedicinska behandlingsmetoder och deras fysiologiska samt psykologiska verkningsätt. Eleven beskriver också **utförligt** den komplementärmedicinska utvecklingen ur ett historiskt, kulturellt och etiskt perspektiv.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **utförligt** för lagar och bestämmelser som finns på det komplementärmedicinska området samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dessa.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare enkla komplementärmedicinska behandlingsmetoder med ett **gott** resultat. Dessutom beskriver eleven **utförligt** hur dessa kan bidra till människors upplevelse av hälsa samt välbefinnande. Eleven gör även en **noggrann** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen. Eleven beskriver även **utförligt** relationen mellan skolmedicinska och komplementära behandlingsmetoder samt diskuterar **utförligt** egna och andras attityder och värderingar till dem. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven med **viss säkerhet** med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

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

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** olika komplementärmedicinska behandlingsmetoder och deras fysiologiska samt psykologiska verkningsätt. Eleven beskriver också **utförligt och nyanserat** den komplementärmedicinska utvecklingen ur ett historiskt, kulturellt och etiskt perspektiv.

I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för lagar och bestämmelser som finns på det komplementärmedicinska området samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dessa.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare enkla komplementärmedicinska behandlingsmetoder med ett **gott** resultat **och anpassar vid behov sitt arbete till ändrade förutsättningar**. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** hur behandlingsmetoderna kan bidra till människors upplevelse av hälsa samt välbefinnande. Eleven gör även en **noggrann och utförlig** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** relationen mellan skolmedicinska och komplementära behandlingsmetoder samt diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder och värderingar till dem. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven med **säkerhet** med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Kost och hälsa, 100 poäng

Kurskod: HÄLKOC0

Kursen kost och hälsa omfattar punkterna 1–2, 5, 8 och 9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Kostens och måltidens betydelse för hälsa och välbefinnande.
- Näringslära, livsmedelskvalitet och tillagning.
- Betydelsen av fysisk aktivitet och vila för människors hälsa.
- Hygien, smitta och smittspridning.
- Olika allergier, deras konsekvenser och hur de kan hanteras.
- Människors behov av specialkost utifrån medicinska, etniska och etiska skäl och hantering av detta.
- Kritisk användning av information från olika källor.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven redogör **översiktligt** för olika faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** utifrån egna exempel hur vardagslivet bör förändras för att påverka individens hälsa på ett positivt sätt. I redogörelsen och beskrivningen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven söker och bearbetar **med viss säkerhet** information från olika källor samt värderar den med **enkla** omdömen.

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.

Betyget D

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

Betyget C

Eleven redogör **utförligt** för olika faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **utförligt** utifrån egna exempel hur vardagslivet bör förändras för att påverka individens hälsa på ett positivt sätt. I redogörelsen och beskrivningen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven söker och bearbetar **med viss säkerhet** information från olika källor samt värderar den med **enkla** omdömen.

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.

Betyget B

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

Betyget A

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för olika faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** utifrån egna exempel hur vardagslivet bör förändras för att påverka individens hälsa på ett positivt sätt. I redogörelsen och beskrivningen använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven söker och bearbetar **med säkerhet** information från olika källor samt värderar den med **nyanserade** omdömen.

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.

Kost, måltid och munhälsa, 100 poäng

Kurskod: HÄLKOS0

Kursen kost, måltid och munhälsa omfattar punkterna 1–2 och 5–9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Näringsbehov, nutrition och nationella kostrekommendationer.
- Balanserad kost och specialkost vid ohälsa, sjukdom och funktionshinder.
- Munhygien och munvård hos äldre och sjuka.
- Kulturella aspekter på kost och måltid.
- Functional food, dvs. livsmedel med specifika fysiologiska hälsoeffekter.
- Måltidsmiljöns estetiska och psykosociala aspekter.
- Svälj- och matsmältningsbesvär samt anpassning av kosten vid olika sjukdomstillstånd.
- Livsmedelshygien och handhavande av livsmedel för bevarande av dess näringsinnehåll.
- Tillagning, iordningställande och servering av måltider.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven redogör **översiktligt** för hur kost och näringsbehov samverkar. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för kostens, måltidssituationens och munhygienens betydelse för människors hälsa samt välbefinnande ur fysiologiska, psykosociala, estetiska och kulturella aspekter. Eleven redogör även **översiktligt** för olika svälj- och matsmältningsbesvär.

I redogörelserna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven ger **något** exempel på nationella rekommendationer på området samt diskuterar **översiktligt** utifrån dessa olika möjligheter att genomföra dem.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare stöd och assistans vid måltid och munvård med ett **tillfredsställande** resultat. Eleven motiverar **översiktligt** sitt handlingsätt utifrån olika teorier om kost och hälsa. Eleven gör även en **enkel** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **enkla** omdömen.

Eleven diskuterar **översiktligt** egna och andras värderingar samt attityder till kost och hälsa. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med viss säkerhet** med andra i **bekanta** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

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

Betyget C

Eleven redogör **utförligt** för hur kost och näringsbehov samverkar. Dessutom redogör eleven **utförligt** för kostens, måltidssituationens och munhygienens betydelse för människors hälsa samt välbefinnande utifrån fysiologiska, psykosociala, estetiska och kulturella aspekter. Eleven redogör även **utförligt** för olika svälj- och matsmältningsbesvär.

I redogörelserna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven ger **några** exempel på nationella rekommendationer på området samt diskuterar **utförligt** utifrån dessa olika möjligheter att genomföra dem.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare stöd och assistans vid måltid och munhygien med ett **tillfredsställande** resultat. Eleven motiverar **utförligt** sitt handlings sätt utifrån olika teorier om kost och hälsa. Eleven gör även en **noggrann** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen.

Eleven diskuterar **utförligt** egna och andras värderingar samt attityder till kost och hälsa. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med viss säkerhet** med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

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

Betyget A

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för hur kost och näringsbehov samverkar. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för kostens, måltidssituationens och munhygienens betydelse för människors hälsa samt välbefinnande utifrån fysiologiska, psykosociala, estetiska och kulturella aspekter. Eleven redogör även **utförligt** för olika svälj- och matsmältningsbesvär.

I redogörelserna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven ger **flera** exempel på nationella rekommendationer på området samt diskuterar **utförligt och nyanserat** utifrån dessa olika möjligheter att genomföra dem.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare stöd och assistans vid måltid och munhygien med ett **gott** resultat. Eleven motiverar **utförligt och nyanserat** sitt handlings sätt utifrån olika teorier om kost och hälsa. Eleven gör även en **noggrann och utförlig** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen **samt ger förslag på hur arbetet kan förbättras**.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras värderingar samt attityder till kost och hälsa. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med säkerhet** med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Mental träning, 100 poäng

Kurskod: HÄLMENO

Kursen mental träning omfattar punkterna 1, 5, 7 och 9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Psykologiska faktorer i relation till prestation.
- Olika stressorer i vardagen.
- Teoretiska modeller för stresshantering.
- Aktuell forskning inom området.
- Motivation och målfokusering.
- Mentala avslappnings- och träningsmetoder, till exempel mindfulness.
- Pedagogiska modeller för instruktion och handledning.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** olika faktorer i människors vardag som påverkar prestationsförmågan. I beskrivningen diskuterar eleven **översiktligt** olika fysiologiska och psykologiska effekter samt hur de påverkar människors prestationer och förmåga att hantera stress. Eleven redogör även **översiktligt** för olika mentala tränings- och avslappningsmetoder samt beskriver **översiktligt** egna och andras stressorer.

I beskrivningarna och redogörelsen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare mentala tränings- och avslappningsmetoder för ökad motivation och målfokusering, med ett **tillfredsställande** resultat. Eleven motiverar **översiktligt** sitt handlingsätt utifrån olika psykologiska teorier. Eleven gör även en **enkel** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **enkla** omdömen.

Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med viss säkerhet** med andra, i **bekanta** situationer, på ett pedagogiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

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

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** olika faktorer i människors vardag som påverkar prestationsförmågan. I beskrivningen diskuterar eleven **utförligt** olika fysiologiska och psykologiska effekter samt hur de påverkar människors prestationer och förmåga att hantera stress. Eleven redogör även **utförligt** för olika mentala tränings- och avslappningsmetoder samt beskriver **utförligt** egna och andras stressorer.

I beskrivningarna och redogörelsen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare mentala tränings- och avslappningsmetoder för ökad motivation och målfokusering, med ett **tillfredsställande** resultat. Eleven motiverar **utförligt** sitt handlingsätt utifrån olika psykologiska teorier. Eleven gör även en **noggrann** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen.

Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med viss säkerhet** med andra, i **nya** situationer, på ett pedagogiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

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

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** olika faktorer i människors vardag som påverkar prestationsförmågan. I beskrivningen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** olika fysiologiska och psykologiska effekter samt hur de påverkar människors prestationer och förmåga att hantera stress. Eleven redogör även **utförligt och nyanserat** för olika mentala tränings- och avslappningsmetoder samt beskriver också **utförligt och nyanserat** egna och andras stressorer.

I beskrivningarna och redogörelsen använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare mentala tränings- och avslappningsmetoder för ökad motivation och målfokusering, med ett **gott** resultat, **och anpassar vid behov sitt arbete till ändrade förutsättningar**. Eleven motiverar **utförligt och nyanserat** sitt handlingsätt utifrån olika psykologiska teorier. Eleven gör även en **noggrann och utförlig** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen **samt ger förslag på hur arbetet kan förbättras**.

Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med säkerhet** med andra, i **nya** situationer, på ett pedagogiskt sätt.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

