



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE  
OCH KOMMUNIKATION  
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

# Livskunskap, 20 poäng

Läraryrket

KURSPLAN OCH LITTERATURLISTA

**Kurs** LIVSKUNSKAP, 20 poäng  
The knowledge of Life, 20 credit points

**Kursid** LLKB05

**Poäng** 20

**Nivå** B

**Ämneskod** ÖÄA

**Utbildningsområde** LU

**Allmänt**

Kursen kan läsas separat som specialisering inom lärarprogrammet.  
Kursen är utformad så att den griper in i flera samhälls- och naturvetenskapliga ämnesområden. Innehållet skall belysa begreppen hälsa och livskvalitet ur biologiska, etnologiska, filosofiska, medicinska, psykologiska, socialantropologiska samt sociokulturella perspektiv.

FN:s definition av hälsa (1947): ” Hälsa är ett tillstånd av fullständigt psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom”.

Kursens övergripande syfte är att studenterna skall få fördjupade kunskaper i de faktorer som styr folkhälsa och livskvalitet samt utveckla kompetensen att hantera dessa faktorer bland barn och ungdomar. Dessa faktorer är till sin natur ämnesövergripande och förutsätter ett holistiskt tänkesätt. Kursen syftar också till att fördjupa sambanden mellan lärande, värdegrund och hälsa.

**Mål**

Studenterna skall under kursen utveckla och fördjupa kunskaper om

- hälsa ur ett ekologiskt, filosofiskt, medicinskt, psykologiskt och pedagogiskt perspektiv
- vilka faktorer som påverkar utvecklingen av livskvalitet och livsstil ur ett filosofiskt, historiskt och kulturellt perspektiv och betydelsen av val av livsstil
- hur samhällsutvecklingen påverkar synsättet på hälsa och livskvalitet och betydelsen av estetiska, fysiska och sociala upplevelser
- Olika etiska ställningstaganden i förhållande till deras konsekvenser

## Innehåll

Kursen består av fyra delkurser, vilka examineras var för sig  
Innehållet i delkurserna är tvärvetenskapligt och globalt belyst.

### Livskunskap, 5p

- Filosofiska samt idé- och lärdoms-historiska perspektiv på hälsa och livskvalitet
- Etik och livsfrågor ur vuxnas såväl som barns perspektiv
- Kris och krishantering
- Barn och ungdomskulturer
- Kulturalisering och lärande

### Hälsa och lärande, 5p

- Samband mellan hälsa och lärande
- Stress och stresshantering
- KASAM – Känsla av sammanhang
- Empowerment(bemyndigande/själv-makt) och action competence(handlingskompetens)

### Grupprocesser och ledarskap, 5p

- Grupprocesser
- Kränkande behandling och mobbning
- Ledarskap
- Konflikt och konflikthantering
- Kritisk granskning av metoder och arbetssätt

### Påverkan och påverkansprocesser, 5p

- Påverkan via media och reklam
- Sex- och samlevnad
- ANT-frågor och affektiva metoder
- Kost och motion
- Fördjupningsarbete inom valfritt område i kursen

## Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet samt kunskaper motsvarande AU 1 och en inriktning.

## Kursuppläggning

Varierande arbetssätt och undervisningsformer används med syfte att

- stimulera olika sätt att lära
- utveckla metakognitiv förmåga
- exemplifiera olika undervisningsmetoder som kan användas i olika skolformer, PBL, värderingsövningar, föreläsningar, interaktiva lektioner, diskussionsgrupper, litteraturseminarier, didaktiska övningar samt eget fördjupningsprojekt

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Examination</b>    | <p>Flera olika examinationsformer används såsom litteraturseminarier, didaktiska tillämpningar, redovisning av papers, skriftliga tentamina samt ett större fördjupningsarbete av undersökande karaktär.</p> <p>Eftersom kursen handlar mycket om bearbetning av värdegrundsfrågor och egna attityder används som betygsbedömning något av uttrycken Godkänd eller Underkänd.</p> |
| <b>Kursvärdering</b>  | Kursvärdering sker enligt anvisningar i utbildningsplanen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kurslitteratur</b> | Förtecknas i bilaga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

---

Livskunskap, 20 p Antal sidor

**Delkurs 1 : Livskunskap**

|                                                                                                     |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Schumacher (1986) <i>Vägledning för vilseförda</i> , Stockholm: Raben & Sjögren                     | 212    |
| Philipsson, Uddenberg mfl ( 1989) <i>Hälsa som livsmening</i> , Stockholm:<br>Natur & kultur        | 184    |
| Collste ( 1996) <i>Inledning till etiken</i> , Lund: Studentlitteratur                              | 89     |
| Heberlein ( 2004) <i>Den sexuella människan</i> , Lund: Studentlitteratur                           | 173    |
| Nordenfalk mfl (2004) <i>Etik i princip och praktik</i> , Värnamo:<br>Fälth & Hässler               | ca 100 |
| Dyregrov (1997) <i>Barn och trauma</i> , Lund : Studentlitteratur                                   | 174    |
| Kullberg (2003) <i>Kris och utveckling</i> , Stockholm : Natur & Kultur                             | 185    |
| Halander & Johansson ( 1999) <i>Ungdomsgrupper i teori och praktik</i> , Lund:<br>studentlitteratur | 170    |
| Ohlsson & Svärd ( 1995) <i>Ungdom som samhällsproblem</i> ,Lund:<br>Studentlitteratur               | 240    |

**Delkurs 2 : Hälsa och lärande**

|                                                                                                                                                                 |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Antonovsky (1999) <i>Hälsans mysterium</i> , Stockholm:Natur & Kultur                                                                                           | 254    |
| Ellneby, Y. (1999) <i>Om barn och stress</i> . Stockholm: Natur och Kultur                                                                                      | 200s.  |
| Lundberg & Wentz ( 2004) <i>Stressad hjärna, stressad kropp</i> ,Stockholm:<br>W & W                                                                            | 220    |
| Von Zweigbergk (2003) <i>Jämlikhet och hälsa i skolan</i> ,Stockholms läns<br>landsting: Samhällsmedicin                                                        | 63     |
| Jensen & Schnack (1994) <i>Action and action competence as key concepts in<br/>critical pedagogy</i> , Köpenhamn: Royal Danish school of educational<br>studies | ca 100 |
| Nilsson mfl (1996) <i>Är Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller hälsorisk?</i><br>Skolverket                                                                  | 193    |
| Krauklis, Schenström (2002) <i>Utbrändhet - den nya folksjukdomen: orsaker,<br/>förebyggande åtgärder, behandling</i> , Johanneshov: Larson                     | 222    |

**Delkurs 3: Grupprocesser och ledarskap**

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Olsson (1998) <i>På spaning efter gruppens själ: gruppen i teori och praktik</i> ,<br>Lund: Studentlitteratur | 274 |
| Scherp (1998) <i>Utmanande eller utmanat ledarskap</i> , Göteborg: Acta<br>universitatis Gothoburgensis       | 228 |
| Wennberg, Norberg (2003) <i>Makt, känslor och ledarskap i klassrummet</i> ,<br>Stockholm: Natur & kultur      | 220 |
| Edman, Ståhl ( 1999 ) <i>Det går att göra såhär – om att lösa vardagskonflikter</i> ,<br>Runa förlag          | 100 |
| Eriksson mfl ( 2002) <i>Skolan – en arena för mobbing</i> , Skolverket                                        | 132 |

|                                                                                                                                     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Berlin, Enqvist (2002) <i>Mobbningsboken: ingrip på jobbet</i> , Arbetsmiljöforum                                                   | 185   |
| Myndigheten för skolutveckling(2003) <i>Olikas lika värde – om arbetet mot mobbning och kränkande behandling</i>                    | ca 80 |
| Skolverkets allmänna råd(2004) <i>Allmänna råd och kommentarer för arbetet med att motverka alla former av kränkande behandling</i> |       |

#### **Delkurs 4: Påverkan och påverkansprocesser**

|                                                                                                |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Klein (2002) <i>No logo</i> , Stockholm: Ordfront                                              | ca 300 |
| Hagström, Redemo mfl (1999) <i>Låter sig skyddsänglar organiseras?</i> Fhi                     | 165    |
| Centerwall (2000) <i>"Kärlek känns! Förstår du"</i> , Skolverket                               | 156    |
| Nilsson mfl (1999) <i>Man vet inte var trappstegen är i livet</i> , Skolverket                 | 264    |
| Steinberg (1994) <i>Aktiva värderingar för 2000-talet</i> , Solna: Ekelund                     | 150    |
| Byreus-Hagen mfl (1998) <i>Steget, ett arbetsmaterial om hälsa, samlevnad och droger</i> , Fhi | 100    |
| Ej till salu, rapportserien till varje pris, statens ungdomsråd                                |        |
| Konsumentverkets hemsida: <a href="http://www.konsumentverket.se">www.konsumentverket.se</a>   |        |
| Material från AV-centralen                                                                     |        |

Skollagen, läroplaner lpf 94, lpo 94, lpfö 98 samt tillämpliga kursplaner.  
 Artiklar, utdrag ur böcker och kompendier samt arbetsmaterial

#### **Referenslitteratur:**

|                                                                                               |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Hargreaves (1998) <i>Läraren i det postmoderna samhället</i> , Lund: Studentlitteratur        | 305    |
| Prop. 2001/02 <i>"Hälsa, lärande och trygghet"</i>                                            |        |
| Länngren mfl (1998) <i>Fysiologi</i> , Lund : Studentlitteratur                               | ca 150 |
| Cutler,Dalai Lama (2002) <i>Lycka! En handbok i konsten att leva</i> , Malmö: Richters        | 316    |
| Jönsson (2002) <i>I tid och otid</i> , Stockholm : Bromberg                                   | 139    |
| Levi ( 2002) <i>Stressen i mitt liv</i> , Stockholm: Natur & Kultur                           | 348    |
| Rosenberg ( 2003) <i>Plikten, profiten och konsten att vara människa</i> , Stockholm: Bonnier | 270    |