



Vårt nyaste, fräschaste individuella val!

Hur uppnås en god hälsa?

Vill du nå fördjupad kunskap kring faktorer som påverkar din och andras hälsa? Kunskaper som du kan använda dig av för att förstå hälsa i samhället? Är du intresserad av att få verktyg till att förbättra din egen hälsa? Eller är du intresserad av hur du kan påverka andras hälsa positivt? Är du intresserad av människors livsvillkor och dess hälsoeffekter?

Ta då chansen att välja Friskvård och hälsa som individuellt val!

Det här ingår i kursen:

Kursen behandlar fysisk, psykisk och social hälsa utifrån kost, fysisk aktivitet, stresshantering, sömn, samlevnad, missbruk, Sveriges lagar, kommunikation och förebyggande av folksjukdomar där hälsoprofiler och hälsoupplysningar används som verktyg.

Du får utveckla dina kunskaper om hälsofrämjande program på individ- och gruppnivå. Kursen kommer till största del att bestå av teori men praktiska inslag kommer genomföras för att utveckla kunskaper om, i och delvis genom fysisk aktivitet.

”Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom.”

WHO

**GÖR DITT VAL!
VAD VÄNTAR
DU PÅ?**

**LUSPEN
GYM
nas
IET
STORUMAN**