



YTVT55400 TYÖKYVYN YLLÄPITÄMINEN, 2 osp

TUTKINNON OSA: YHTEISKUNNASSA JA TYÖELÄMÄSSÄ TARVITTAVA OSAAMINEN, 8 osp

OSA-ALUE: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto

Pakolliset osaamistavoitteet, 2 osp

OPPIMISTAVOITTEET Opiskelijan opintokortin runko Työelämälähtöiset työtehtävät Arvioidaan S = oppimistavoite saavutettu	OPPIMISEN OHJAUS Opetuksen sisältö ammattitaitovaatimusten ja kriteerien pohjalta Keskeiset opetusmenetelmät ja -ympäristöt	ARVIOINTISUUNNITELMA Mahdollisimman konkreettisia arvioitavia asioita/taitoja Arvioinnin helpottaminen
Terveellisiä elämäntapoja, työkykyä ja liikuntaa edistävän suunnitelman laatiminen ja sen toteuttaminen	<ul style="list-style-type: none">• Terveellisiin elämäntapoihin, työkykyyn ja liikuntaan liittyviä opetusvideoita• Edellisiin liittyviä tehtäviä ja testejä sosiaalisessa mediassa ja nettisivustoilla.• Terveellisiin elämäntapoihin liittyviä ryhmäkeskusteluja ja ryhmätöitä• Oppimis- ja liikuntapäiväkirjat tai urheiluseurassa tehtävä valmennuspäiväkirja.• Työkykyä ja hyvinvointia edistävä monipuolinen liikunta ja liikuntakokemukset työsaleissa ja liikuntapaikoilla.	Terveellisiä elämäntapoja, työkykyä ja liikuntaa edistävän henkilökohtaisen suunnitelman laatiminen ja sen toteutumisen arviointi liikunta- ja oppimispäiväkirjan avulla. Valmentajan lausunto, jos on suoritettu urheiluseurassa.
Ravitsemuksen merkityksen sekä tupakoinnin ja pähteiden haittavaikutusten huomioon ottaminen	<ul style="list-style-type: none">• Tiedon haku tavallisimmista terveyshaitoista sekä tavallisimmista terveyttä ja opiskelua työkykyä kuormittavista tekijöistä• Tiedon haku ravitsemuksesta• Tavallisimmat tiedon lähteet• Ravintopäiväkirjan laatiminen	Henkilökohtaisen ravintopäiväkirjan laatiminen ja sen toteutumisen arviointi tai urheiluseurasta valmentajan antama arviointi
Suunnitelman toteuttaminen	<ul style="list-style-type: none">• Aiemmin laadittujen suunnitelmien päivittäminen	Suunnitelmien toteutumisen arviointi tai urheiluseurasta valmentajan antama arviointi
Opiskelu-, toiminta ja työkyvyn edistäminen ja ylläpitäminen liikunnan avulla	<ul style="list-style-type: none">• Erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen työsaleissa ja liikuntapaikoilla.• lla tai urheiluseurassa. Ryhmän toiminnan edistäminen	Liikuntapäiväkirjan toteutuminen päivitysten jälkeen tai urheiluseurasta valmentajan antama arviointi

<p>Mielenterveyden, seksuaaliterveyden ja ihmissuhteiden merkityksen kuvaaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedonhaku mielenterveydestä, seksuaaliterveydestä ja ihmissuhteiden merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille sekä niiden edistäminen • Lyhyen esitelmän pitäminen, lyhyen esseen kirjoittaminen tai paneelikeskusteluun osallistuminen tai arviointikeskustelu 	<p>Lyhyt esitelmä tai essee tai paneelikeskusteluun osallistuminen tai arviointikeskustelu opettajan kanssa</p>
<p>Oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teemapäiviin, vierailuluentoihin tai tapahtumiin ja niiden järjestelyihin osallistuminen tai • kilpailuihin osallistuminen 	<p>Lyhyt palaute tapahtumaan osallistumisesta suullisesti tai kirjallisesti</p>
<p>Terveysten, turvallisuuden ja työkyvyn huomioon ottaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ammatin liittyvät terveyttä ja turvallisuutta koskevat ohjeet yhdessä ammattiopettajan kanssa työsalissa tai muuten käytännön työtehtävissä 	<p>suoritetut turvallisuuskortit tai esitelmä työskentelyn turvallisuudesta ja sen kehittämisestä tai arviointikeskustelu yhdessä tutkinnon ammattiopettajan kanssa.</p>
<p>Tapaturmien ehkäiseminen, ensiavun antaminen sekä ergonominen toimiminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liikuntalajeihin liittyvien tapaturmariskien tai urheiluseurassa valmennukseen liittyvien tapaturmariskien kartoittaminen ja ennakoiminen • ensiavun hakeminen tai antaminen • ammatin kuormittavuustekijät ja ergonominen toiminta yhteistyössä ammatinopettajien kanssa työsalissa 	<p>häätäensiapukortti tai muut vastaavat tiedot esim. työskentelyasentojen havainnointi työsalissa</p>
<p>Opiskelija voi saavuttaa oppimistavoitteet myös yksilöllisen suunnitelman mukaisesti muissa ympäristöissä ja muilla menetelmillä.</p>	<p>Opiskelija osoittaa osaamisensa joko yhteisten opintojen tai ammatillisten opintojen oppitunneilla tai työpaikalla tapahtuvan oppimisen yhteydessä.</p>	