



YTVT55450 TYÖKYVYN YLLÄPITÄMINEN, LIIKUNTA JA TERVEYSTIETO, 3 osp

Tutkinnon osa: Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen, 8 osp

Osa-alue: Liikunta ja terveystieto

Valinnaiset osaamistavoitteet, 3 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
Väestön terveyserojen ja tavallisimpien kansansairauksien riskitekijöiden huomioon ottaminen	<ul style="list-style-type: none">• Aiheeseen liittyvät opetusvideot ja luennot• Netti-, ja sosiaalisen median tehtävät• Ryhmäkeskustelut ja ryhmätyöt	<ul style="list-style-type: none">• Kuvaa väestön terveyseroja ja tavallisimpien kansansairauksien riskitekijöitä ja niiden ennaltaehkäisyä• Tunnistaa terveyseroja aiheuttavia tekijöitä• Aktiivinen osallistuminen opetukseen
Fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavien tekijöiden huomioon ottaminen	<ul style="list-style-type: none">• Oppimispäiväkirjat• Vierailut ja vierailijat• Aiheeseen liittyvät opetusvideot ja luennot• Netti-, ja sosiaalisen median tehtävät• Ryhmäkeskustelut ja ryhmätyöt• Oppimispäiväkirjat• Vierailut ja vierailijat	<ul style="list-style-type: none">• Väestön terveyserojen ja tavallisimpien kansansairauksien riskitekijöiden huomioon ottaminen• Tunnistaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden merkityksen ja niiden yhteisvaikutuksen omaan toimintakykyynsä• Aktiivinen osallistuminen opetukseen
Tiedon hakeminen sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluista	<ul style="list-style-type: none">• Tiedonhakutehtävät• Aiheeseen liittyvät opetusvideot ja luennot• Netti-, ja sosiaalisen median tehtävät• Vierailut ja vierailijat	<ul style="list-style-type: none">• Tietää suomalaisen perusterveydenhuollon rakenteen• Osaa tarvittaessa hakea apua oikeasta terveydenhuollosta tarjoavasta paikasta• Aktiivinen osallistuminen opetukseen
Terveysliikunnan hyödyntäminen	<ul style="list-style-type: none">• Työkykyä ja hyvinvointia edistävä monipuolinen liikunta ja liikuntakokemukset• Liikuntatestit ja mittaukset• Monipuolisten liikuntaympäristöjen käyttäminen	<ul style="list-style-type: none">• Hyödyntää terveystietopalveluita• Ymmärtää terveystietopalveluiden merkityksen työ-, ja toimintakyvylle• Aktiivinen osallistuminen opetukseen
Ryhmän toiminnan ja hyvinvoinnin edistäminen	<ul style="list-style-type: none">• Ryhmäkeskustelut ja ryhmätyöt• Oppimispäiväkirjat	<ul style="list-style-type: none">• Edistää ryhmän jäsenenä ryhmän toimintaa ja osallistuu työ- ja

	<ul style="list-style-type: none">• Vierailut ja vierailijat• Teemapäivien järjestäminen joko ryhmässä tai oppilaitoksessa	<p>opiskelukyvyn sekä hyvinvoinnin edistämiseen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ottaa muut opiskelijat sekä oppilaitosyhteisössä toimivat henkilöt toiminnassaan huomioon• Toimii aktiivisesti hyvän ryhmähengen luomiseksi• Ymmärtää oman toiminnan merkityksen ryhmän hyvinvoinnille• Osaa suunnitella monipuolisia hyvinvoinnin edistämiskeinoja• Ymmärtää, mitä tarkoitetaan työkyvyllä ja opiskelukyvyllä• Osallistuu aktiivisesti opetukseen
<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>