



YSTYTOM5452 TERVEET ELÄMÄNTAVAT, 1 osp

TUTKINNON OSA: YHTEISKUNNASSA JA TYÖELÄMÄSSÄ TARVITTAVA OSAAMINEN, 8 osp

OSA-ALUE: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto

Valinnaiset osaamistavoitteet

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
Terveyttä edistävän tavoitteen asettaminen ja ohjelman laadinta	<ul style="list-style-type: none">• Omaa terveyttä, hyvinvointia ja toiminta- sekä työkykyä edistävän tavoitteen tai tavoitteiden laadinta sekä ohjelman suunnittelu	<ul style="list-style-type: none">• Asettaa itselleen tavoitteen/tavoitteita ja realistisen ohjelman sekä osallistuu sovitusti sen toteuttamiseen.
Tavoitteen mukaisen ohjelman toteuttaminen, soveltaminen ja seuranta terveyttä edistäen	<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija toimii itsenäisesti oman tavoitteen saavuttamiseksi: pohtien, kokeillen ja soveltaen esimerkiksi terveystieteiden, ravintoon, nukkumiseen tai omaan ammattiin liittyviä elämäntapamuutoksia• Opiskelija seuraa kehittymistään ja/tai muutoksia jollain todennettavalla menetelmällä (esim. mobiilisovellukset, aktiivisuusmittarit, päiväkirjat, kuntotestit, videot, portfolio tms.).• Opiskelija suunnittelee aikataulun toiminnalleen	<ul style="list-style-type: none">• Toteuttaa aktiivisesti ohjelmaa tavoitteiden mukaan, itselleen soveltaen ja aikataulussa• Seuraa toimintaansa ja dokumentoi sitä pohtien
Ohjelman toteutumisen arviointi ja raportointi	<ul style="list-style-type: none">• Opiskelija arvioi tavoitteen toteutumista ja raportoi siitä opettajan kanssa yhdessä sovitulla tavalla (esim. moodle, mobiilisovellukset, aktiivisuusmittarit, päiväkirjat, kuntotestit, videot, portfolio tms.).	<ul style="list-style-type: none">• Arvioi tavoitteen ja oman toiminnan toteutusta sekä jatkotoimenpiteitä niiden pohjalta
Opiskelija voi saavuttaa oppimistavoitteet myös yksilöllisen suunnitelman mukaisesti muissa ympäristöissä ja muilla menetelmillä.		Opiskelija osoittaa osaamisensa joko yhteisten opintojen tai ammatillisten opintojen oppitunneilla tai työpaikalla tapahtuvan oppimisen yhteydessä.

ARVIOINTI

ARVIOINNIN KOHTEET	ARVIOINTIKRITEERIT		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
	Opiskelija		
Terveyttä edistävän tavoitteen asettaminen ja ohjelman laadinta	Asettaa tavoitteen ja laatii ohjelman, mutta tarvitsee ajoittain ohjausta	Asettaa tavoitteen sekä laatii ohjelman itsenäisesti ja huomioiden oman terveyden edistämisensä	Asettaa tavoitteen/tavoitteita ja laatii ohjelman itsenäisesti ja monipuolisesti ja realistisesti huomioiden oman terveyden edistämisensä
Tavoitteen mukaisen ohjelman toteuttaminen, soveltaminen ja seuranta terveyttä edistäen	Toteuttaa ohjelmaa ja seuraa sitä, mutta tarvitsee ajoittain ohjausta	Toteuttaa ohjelmaa itsenäisesti tavoitteen suunnassa ja soveltaa sekä seuraa sen edistymistä	Toteuttaa ohjelmaa monipuolisella tavalla tavoitteen suunnassa ja soveltaen sekä huomio selkeästi terveyden edistämisen merkityksen
Ohjelman toteutumisen arviointi ja raportointi	Arvioi ohjelmansa toteutumista ja raportoi, mutta tarvitsee ajoittain ohjausta	Arvioi oman ohjelmansa toteutusta itsenäisesti ja realistisesti sekä tavoite huomioiden ja raportoi siitä selkeästi	Arvioi oman ohjelmansa toteutusta itsenäisesti ja monipuolisesti sekä raportoi siitä pohtien ja jatkotoimenpiteitä esittäen