



YPSOM6451 TUNTEET, JAKSAMINEN, TIEDON KÄSITTELY JA MIELENTERVEYS, 3 osp

TUTKINNON OSA: SOSIAALINEN JA KULTTUURINEN OSAAMINEN, 7 osp
OSA-ALUE: Psykologia
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 |
|---|--|--|
| Psykyksen vaikutuksen huomioiminen käyttäytymisessä | <ul style="list-style-type: none">• Itsetunnon itsearviointi yksin ja ryhmässä• Minäkuvan merkityksen hahmottaminen minäkuva-harjoitusten avulla• Psyko-fyysis-sosiaaliseen ihmiskuvaan perehtyminen tehtävien avulla | <ul style="list-style-type: none">• Itsetunnon ja itsetuntemuksen merkityksen hahmottaminen• Minäkuvan merkityksen ymmärtäminen• Psyko-fyysis-sosiaalisuuden ymmärtäminen |
| Psyykkisen työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen | <ul style="list-style-type: none">• Positiivisten tunteiden tärkeyden ymmärtäminen opiskelussa ja työssä• Tunteiden ja motivaation yhteyden hahmottaminen tehtävien avulla• Oman opiskelumotivaation arviointi ja sen nostamisen pohdintaa tehtävien avulla• Oman stressin arviointi ja keinojen keksiminen sen välttämiseksi keskustelun avulla• Työuupumuksen välttämisen pohdintaa ryhmissä ja tehtävien avulla• Pohdintaa oman fyysisen ja psyykkisen jaksamisen kohottamisesta• Oppimisen monimuotoisuuden hahmottaminen tehtävien avulla• Stressin syiden ja seurausten ymmärtäminen keskustelun ja tehtävien avulla• Mielenterveyden tärkeyden ja siitä huolehtimisen ymmärtäminen tehtävien avulla | <ul style="list-style-type: none">• Tunteiden yhteyden oppimiseen ja hyvinvointiin sekä niiden hyötyjen ymmärtäminen• Tunteiden ja motivaation yhteyden hahmottaminen• Opiskelumotivaation pohdinta• Stressin aiheuttajien tunnistaminen omassa elämässä• Työuupumuksen perusasioiden opiskelu• Oma mielenterveys ja sen säilyttäminen• Muiden työntekijöiden stressin ja mielenterveysongelmien tunnistaminen. Oman työkyvyn ylläpitäminen• Ajattelun, oppimisen, tarkkaavaisuuden ja muistin perustoiminnot ja -tiedot• Motivaation, stressin, unen tärkeyden, uupumuksen merkkien ymmärtäminen• Mielenterveyden ylläpitämisen tärkeys• Mielenterveyden häiriöt ja niiden hoito• Päihteet ja riippuvuudet |

| | |
|---|---|
| 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 | | |
| Psykyen vaikutuksen huomioiminen käyttäytymisessä | ottaa huomioon motivaation, tunteiden ja sitoutumisen merkityksen omaan suoriutumiseensa | toimiessaan erilaisten ihmisten kanssa työ- ja opiskeluyhteisössään ymmärtää motivaation ja sitoutumisen vaikutuksen työsuorituksiin | tiedostaa omia ja toisten tunteita sekä hallitsee työelämässä tunteitaan ja asenteitaan tilanteen vaatimalla tavalla |