

# Lyhyet kurssikuvaukset OPS 2016

## Terveystieto

Pakollinen 1, syventävät 2-3, soveltavat 4-

Kurssit 1-3 suositellaan suoritettavaksi numerojärjestyksessä.

### **TE01 Terveyden perusteet**

#### **TE02 Ihminen, ympäristö ja terveys**

Kurssilla tarkastellaan ympäristön terveysvaikutuksia, kestävän kehityksen merkitystä terveyteen ja tutustutaan elämäntilanteiden vaihteleviin terveysnäkökulmiin. Keskeisiä aihepiirejä ovat mm. ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki, mielenterveys ja kriisit, seksuaalisuus, turvallisuus terveysilmionä sekä työhyvinvointi ja ergonomia. Lisäksi perehdytään terveyteen mediassa ja sen kriittiseen tulkintaan.

#### **TE03 Terveyttä tutkimassa**

Kurssilla tutustutaan terveyden ja sairauden historiaan sekä terveystieteisiin eri aikoina. Suomen terveydenhoitojärjestelmä ja siinä asiointi sekä terveyserot niin Suomessa kuin muualla maailmassa ovat keskeisiä aiheita, kuten myös terveyden ja terveyskäyttäytymisen tutkimisen keinot ja merkitys. Kurssilla tutustutaan terveystutkimukseen sekä tieteellisiin menetelmiin. Lisäksi perehdytään terveyteen ja sairauteen eettisenä kysymyksenä.

#### **TE04 Kertauskurssi**

Kurssilla kerrataan yksilö-, pari- ja ryhmätyönä terveystiedon keskeisiä sisältöalueita ja aiheiden välisiä yhteyksiä sekä harjoitellaan vastaamaan monipuolisesti terveystiedon YO-kokeen tehtävätyyppeihin. Kurssin suorittaminen edellyttää omaehtoista kertaamista, sillä tavoitteena on yhdistellä eri kursseilla opittuja asioita suuremmiksi kokonaisuuksiksi.

Kurssin pari- ja ryhmätöiden sekä vertaisarvioinnin vuoksi kurssin itsenäinen suorittaminen kokonaan ei ole mahdollista.

#### **TE05 Ensiapu ja hyvinvointi**

Hätäensiapu on kansalaistaito. Kurssilla saa perustiedot ja -taidot auttaa hätätilanteissa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Ensiapuosioiden työtapoina ovat runsaat käytännön harjoitukset. Kurssin toisessa osiossa paneudutaan hyvinvointiin ja siihen, miten sitä voidaan edistää yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Kurssilla tehdään paljon toiminnallisia tehtäviä, joilla annetaan käytännön vinkkejä oman ja muiden hyvinvoinnin edistämiseen.

Runsaiden käytännönharjoitusten vuoksi kurssia ei ole mahdollista suorittaa itsenäisesti.

# Lyhyet kurssikuvaukset OPS 2016

## **TE06 Terveystutkimuksen toteuttaminen**

Kurssilla toteutetaan TE3-kurssilla suunniteltu tutkimus. Tutkimus ja sen raportointi tehdään omatoimisesti yksin tai parin kanssa opettajan ohjauksessa. Kurssin voi liittyä joitakin yhteisiä teorialunteja erikseen sovittavana ajankohtana.

Kurssi TE3 on oltava suoritettu hyväksytysti.

## Liikunta

Pakolliset 1-2, syventävät 3-5, soveltavat 6-

Kurssit 1-2 suositellaan suoritettavaksi numerojärjestyksessä. Kurssien 3, 5, ja 9 pohjaksi toivotaan vähintään toisen pakollisen kurssin suorittamista ennen kursseille tulemistä. Kurssi 7 suoritetaan lukion 2. vuosikurssilla. **Pakolliset kurssit tulee suorittaa eri lukuvuosina.**

### **LI01 Energiaa liikunnasta**

### **LI02 Aktiivinen elämäntapa**

### **LI03 Terveyttä liikkuen**

Kurssilla syvennetään erityisesti fyysiseen toimintakykyyn liittyviä taitoja ja tietoja. Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan edistäminen sekä fyysisten ominaisuuksien seuraaminen ja kehittäminen. Opettaja ohjaa liikuntaohjelman suunnittelua ja toteutusta.

Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti, koska liikuntasuunnitelman toteuttamista pitää arvioida jatkuvasti ja liikuntaohjelmaa joudutaan mahdollisesti muokkaamaan ohjatusti.

Kurssi voi sisältää maksuja ulkopuolisista liikuntapaikoista.

### **LI04 Yhdessä liikkuen**

Kurssilla toteutetaan hyvässä hengessä ryhmän valitsemissa liikuntamuotoissa. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta voidaan vahvistaa yhdessä valittujen liikuntamuotojen kautta tai toteuttamalla yhdessä jokin projektiluontoinen liikuntakokonaisuus, kuten liikuntaleiri tai retki.

Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti, koska tarvitaan jatkuvaa näyttöä muun muassa vertaisarviointiin. Kurssi voi sisältää maksuja ulkopuolisista liikuntapaikoista.

### **LI05 Hyvinvointia liikkuen**

Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavan ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Kurssilla pyritään lisäämään erityisesti psyykkisen toimintakyvyn osa-alueen taitoja ja tietoja. Opettaja tarkentaa kurssin sisällöt yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti, koska tarvitaan jatkuvaa näyttöä muun muassa vertaisarviointiin. Kurssi voi sisältää maksuja ulkopuolisista liikuntapaikoista.

# Lyhyet kurssikuvaukset OPS 2016

## **LI06 Palloilukurssi**

Kurssilla syvennetään taitoja ja tietoja pienmailapeleistä, esimerkiksi tenniksestä, sulkapallosta ja pöytätenniksestä. Ryhmän valinnan mukaan voidaan pelata myös joitakin joukkuemailapelejä. Kurssilta peritään kenttämaksu. Mahdollisesti vierailevia lajivalmentajia.

Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti, koska tarvitaan jatkuvaa näyttöä muun muassa vertaisarviointiin. Liikuntamaksut ovat mahdollisia ryhmän lajivalinnoista riippuen. Lisäksi tarvitaan sisäpelikengät.

## **LI07 Vanhojen tanssit**

Kurssin tavoitteena edistää opiskelijoiden sosiaalisia suhteita, tanssitaitoja, tanssikäyttäytymistä, liikkumista suhteessa musiikkiin sekä yhteistyötaidot ja vastuullisuus. Kurssin keskeisenä sisältönä ovat vanhat tanssit. Vanhojen päivän pukeutumisessa suositaan kierrätystä ja tuunaamista pukukustannusten minimoimiseksi.

Vanhojen päivän pukeutumisessa suositaan kierrätystä ja tuunaamista pukukustannusten minimoimiseksi.

## **LI08 Erikoislajikurssi**

Kurssilla tutustutaan koululiikunnassa vieraampiin lajeihin sekä pyritään liikunnallisten elämysten kokemiseen. Pääsisältöinä ovat pakollisiin kursseihin kuulumattomat lajit ja pakollisten kurssien syventäminen ja laajentaminen ryhmän valinnan mukaan. Kurssiin valituista sisällöistä seuraa lajikohtaisia suorituspaikkamaksuja.

Kurssiin valituista sisällöistä seuraa lajikohtaisia välinevuokra- ja suorituspaikkamaksuja. Opiskelijat siirtyvät suorituspaikoille omin kyydein.

## **LI09 Fitness-kurssi**

Kurssilla harjoitellaan kuntosalilaitteiston oikeaoppista käyttöä. Tutustutaan kuntosaliharjoittelun eri harjoittelumuotoihin, joiden pohjalta opiskelija laatii itselle harjoitteleluohjelman. Kurssin aikana on tarkoitus kehittää oman kehon fyysistä ja henkistä toimintakykyä omien tavoitteiden mukaisesti. Ryhmän valintojen mukaan voidaan tutustua myös eri "aerobicin" lajimuotoihin. Kuntosaleista ja mahdollisista aerobic-tunneista tulee salimaksuja.

Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti, koska tarvitaan jatkuvaa näyttöä muun muassa vertaisarviointiin. Liikuntamaksut ryhmän lajivalinnoista riippuen ovat mahdollisia.

## **LI10 Seikkailu-/retkikurssi**

Kurssilla toteutetaan kokonaisvaltainen seikkailu / retki luonnossa, jossa liikutaan erilaisin keinoin ympäristön tarjoamat haasteet huomioiden. Kurssin aikana oppilaat ruokailevat ja yöpyvät luonnossa.

Kurssi saattaa sisältää maksuja. Maksu määräytyy mm. ulkopuolisten ohjaajien kustannuksista. Opiskelijalla tulee olla (lainata joltain) oma makuupussi- ja makuualusta. Seikkailu-/ retkipaikalle siirrytään omin-/ kimpapakyydein. Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti.