

# Lyhyet kurssikuvaukset 2019 - 2020

## Terveystieto

Soveltavat kurssit 1-4

Kurssit 1-3 suositellaan suoritettavaksi numerojärjestyksessä.

### **TE01 Terveyden perusteet** **TE02 Ihminen, ympäristö ja terveys** **TE03 Terveyttä tutkimassa** **TE04 Kertauskurssi**

#### **TE01 Terveyden perusteet**

Kurssilla syvennetään aiemmin opittua terveysosaamista ja ymmärrystä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Keskeisiä aihepiirejä ovat terveyttä edistävä liikunta ja ravinto, uni ja lepo, seksuaaliterveys ja opiskeluhuvinointi. Lisäksi syvennetään tietoa keskeisistä kansantaudeista ja tartuntataudeista sekä tutustutaan itsehoitoon ja hätäensiapuun sekä riippuvuuden eri muotoihin.

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

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

#### **TE03 Terveyttä tutkimassa**

Kurssilla tutustutaan terveyden ja sairauden historiaan sekä terveyskäsitteisiin 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.



## Lyhyet kurssikuvaukset 2019 - 2020

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