

5.19. Liikunta

Liikunnanopetuksen tehtävänä on sekä edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa että ohjata ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Liikunnan myönteiset kokemukset vahvistavat psyykkistä vireystilaa ja jaksamista koulutyössä. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa kehitetään opiskelijoiden fyysis-motorisia ominaisuuksia sekä tuetaan heidän tasapainoista kasvuaan ja kehitystään. Liikunnan avulla vahvistetaan sosiaalisia taitoja ja yhteenkuuluvuutta, ohjataan vastuullisuuteen ja reilun pelin hengen ymmärtämiseen sekä hyviin tapoihin. Liikunnanopetus tukeutuu eettiseen ja esteettiseen arvopohjaan.

Fyysisen kunnon harjoittamisen ja seurannan avulla opiskelijaa ohjataan ymmärtämään hyvän kunnon merkitys jaksamiselle. Monipuolisella liikunnan opetuksella luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Liikuntaa opetetaan monipuolisesti ottaen huomioon vuodenajat ja paikalliset olosuhteet. Opetusjärjestelyinä käytetään yksilö-, pienryhmä- sekä ryhmäopetusta. Suomalaisen liikuntakulttuurin perinteet otetaan huomioon valittaessa liikuntamuotoja. Erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille opetusta eriytetään yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Opetuksen toteuttamisessa huomioidaan turvallisuus, monikulttuurisen oppilasaineksen erityistarpeet sekä uskonnollinen vakaumus.

OPETUKSEN TAVOITTEET

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- kehittää taitojaan ja tietojaan eri liikuntamuodoissa
- saa valmiuksia omaehtoisen liikuntaharrastuksen toteuttamiseen
- osaa arvioida omaa fyysistä kuntoaan sekä asettaa itselleen tavoitteita
- toimii hyvien tapojen mukaisesti, noudattaa sovittuja sääntöjä sekä osaa liikkua luonnonarvoja kunnioittaen
- osaa työskennellä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä.

ARVIOINTI

Liikunnan arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen sekä taidot ja kunto.

PAKOLLISET KURSSIT

Pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opittuja taitoja ja tietoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Opetus on ryhmäopetusta. Tarvittaessa opetusta eriytetään opiskelijälähtöisesti. Kurssien suunnittelussa tulee huomioida vuodenajat niin, että pakollisten kurssien aikana pyritään harjoittamaan sekä kesä- ja talviliikuntaa että sisä- ja ulkoliikuntaa. Opetuksessa tulee korostaa liikunnan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Opiskelussa huomioidaan turvallisuus ryhmiä muodostettaessa.

KURSSI 1: Taitoa ja kuntoa (LI1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- jatkaa peruskoulussa opittujen liikuntataitojen syventämistä ja harjoittamista
- saa ohjausta monipuoliseen liikuntaan
- saa myönteisiä liikuntakokemuksia
- tutustuu mahdollisuuksien mukaan uusiin liikuntalajeihin

- ymmärtää monipuolisen fyysisen kunnon harjoittamisen periaatteet ja toimii terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistävästi

LYHYT KUVAUS

Kurssin tavoitteena on perehdyttää opiskelija eri vuodenaikojen keskeisiin sisä- ja ulkoliikuntalajeihin. Ylläpitää ja kehittää opiskelijan liikunnallisia taitoja, sekä auttaa omaksumaan uusia henkilökohtaisia liikuntataitoja. Opiskelija tutustutetaan lihashuoltoon ja rentoutukseen. Opiskelijalle pyritään synnyttämään myönteinen asenne monipuoliseen liikuntaan ja oman kunnon kohottamista kohtaan.

KESKEISET SISÄLLÖT

- fyysisen kunnon harjoittelu, oman fyysisen kunnon mittaaminen ja arviointi
- lihashuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- uinti ja vesipelastus
- yleisurheilu
- suunnistus ja luontoliikunta

MENETELMÄT

Ryhmäopetuksessa käydään läpi sisältöalueeseen kuuluvia ja osittain yhdessä sovittuja liikuntamuotoja.

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4 – 10)

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen liikuntatunneille ja oman kunnon seurantaan käytettävän kuntotestin suorittaminen ja sen arviointi (sekä luontoretelle osallistuminen).

SUORITUSJÄRJESTYS

Suoritetaan pääsääntöisesti ensimmäisen opintovuoden syksyllä.

ERITYISESTI HUOMIOITAVA

Liikuntamaksut ryhmän valinnoista riippuen.

KURSSI 2: Liikuntaa yhdessä ja erikseen (LI2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- monipuolistaa lajitaitojaan ja – tietojaan
- saa perustiedot kunto-ohjelman laatimiseen ja toteuttamiseen
- saa ohjausta henkilökohtaisen liikuntaharrastuksen aktivoimiseen
- oppii vastuulliseen toimintaan itsenäisesti ja ryhmässä
- oppii arvostamaan terveyttä ja työkykyä
- kehittyy sosiaalisessa kanssakäymisessä

LYHYT KUVAUS

Kurssin tavoitteet ovat samat kuin kunto- ja lajikurssi 1:ssä. Lisäksi pyritään liikunnan harrastamisen ohjaamiseen sekä liikunnalle myönteisten asenteiden vahvistamiseen. Pääsisältöinä ovat kuntoharjoittelu ja monipuolisten liikuntataitojen harjoittelu talviliikunnan, sisä- ja

ulkopalloilun, uinnin, kuntosaliharjoittelun, voimistelun ja tanssin ydinaineiden avulla. Kurssista varataan 2-4 h edellisten aiheiden täydentämiseen tai opiskelijan/ryhmän omaan valintaan.

KESKEISET SISÄLLÖT

- fyysisen kunnon harjoittelu, lihashuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- kuntouinti ja vesiliikunta
- luontoliikunta
- jokin uusi liikuntalaji

MENETELMÄT

Pienryhmä ja ryhmäopetuksessa käydään läpi sisältöalueeseen kuuluvia ja osittain yhdessä sovittuja liikuntamuotoja.

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4 – 10).

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen liikuntatunneille ja oman kunnon seurantaan tarkoitetun kuntotestin suorittaminen ja sen huomioiminen omassa liikunnassa. (sekä talviretkelle/liikuntatapahtumaan osallistuminen.)

SUORITUSJÄRJESTYS

Suoritetaan pääsääntöisesti ensimmäisen vuoden keväällä.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Kurssien tavoitteena on opiskelijälähtöisyyden korostuminen, yhteistoiminnallisuuden edistäminen ja koulun yhteishengen vahvistaminen. Syventävien kurssien sisältöjen tarkentaminen tapahtuu opiskelijoiden kanssa yhdessä.

KURSSI 3: Virkisty liikunnasta (LI3)

TAVOITTEET

Tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Opiskelija tuntee eri rentoutumismenetelmiä ja harjoittelee niitä itsenäisesti.

LYHYT KUVAUS

Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Kurssi koostuu yhdestä tai useammasta liikuntamuodosta. Opiskelija tuntee eri rentoutumismenetelmiä ja harjoittelee niitä itsenäisesti. Opettaja tarkentaa yhdessä opiskelijaryhmän kanssa kurssin sisällön.

SISÄLTÖ

Kurssi koostuu yhdestä tai useammasta liikuntamuodosta. Opettaja tarkentaa yhdessä opiskelijaryhmän kanssa kurssin sisällön.

MENETELMÄT

Pienryhmä ja ryhmäopetus, itsenäinen harjoittelu.

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4 – 10).

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen tunneille. Itsenäisesti suoritettujen erilaisten liikuntamuotokokeilujen ja rentoutumisharjoitusten raportointi.

EDELTVÄT OPINNOT

Pakollisista kursseista vähintään toinen tulee olla suoritettuna.

KURSSI 4: Yhdessä liikkuen (LI4)

TAVOITTEET

Kurssilla pyritään kehittämään ja monipuolistamaan opiskelijan yhdessä liikkumisen taitoa ja omaaloitteisuutta. Opiskelijaryhmän yhteistoiminnalla edistetään opiskelijan sosiaalisuutta, suvaitsevaisuutta ja käytöstapoja joukkuepelien ja yhteisen retken (esim. laskettelu) tai projektin avulla.

LYHYT KUVAUS

Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisiä liikuntaharrastuksia. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän yhteistoiminta. Kurssilla tehdään mahdollisia yhteisiä liikuntaretkiä, esim. laskettelu, hiihto, lumikenkäily tai vierailaan urheilu-tapahtumissa.

SISÄLTÖ

Joukkuepelit ja retket ryhmän valinnan mukaan, yhteisesti valittu sisältö päätavoitteenaan sosiaalinen liikkuminen yhdessä.

MENETELMÄT

Pienryhmä ja ryhmätyöskentely

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4 – 10).

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen kurssiin

EDELTVÄT OPINNOT

Pakollisista kursseista vähintään toinen tulee olla suoritettuna.

KURSSI 5: Kuntoliikunta (LI5)

TAVOITTEET

Säännöllisen liikunnan tehostaminen, oman kunnon kohottaminen ja seuraaminen sekä jatkuvan liikunnan harrastamisen merkityksen oivaltaminen.

LYHYT KUVAUS

Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan tehostaminen, oman kunnon kohottaminen ja seuraaminen sekä jatkuvan liikunnan harrastamisen merkityksen oivaltaminen. Opiskelijat laativat

henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman kurssille, joka toteutetaan sekä itsenäisesti että ryhmässä. Opettaja tarkentaa sisällön yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

SISÄLTÖ

Opiskelijat laativat henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman kurssille, joka toteutetaan sekä itsenäisesti että ryhmässä. Opettaja tarkentaa sisällön yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

MENETELMÄT

Yksilö-, pienryhmä ja ryhmätyöskentely

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4 – 10).

SUORISTUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen liikuntatunneille ja oman liikuntasuunnitelman toteuttaminen ja siitä raportointi.

EDELTVÄT OPINNOT

Pakollisista kursseista vähintään toinen tulee olla suoritettuna.

ERITYISESTI HUOMIOITAVA

Kurssiin kuuluu kuntosalimaksuja.

SOVELTAVAT KURSSIT

KURSSI 6: Pallottelupelit (LI6)

TAVOITTEET

Syventää taitoja ja tietoja pienmailapeleissä.

LYHYT KUVAUS

Kurssilla syvennetään taitoja ja tietoja pienmailapeleistä kuten tenniksestä, sulkapallosta, pöytätenniksestä sekä squashista. Ryhmän valinnan mukaan voidaan pelata myös joitakin joukkuemailapelejä. Kurssilta peritään kenttämaksu. Arviointi tapahtuu numeroarvosteluna 4-10. Mahdollisesti vierailevia lajivalmentajia.

SISÄLTÖ

Tunnit keskittyvät tennikseen, sulkapalloon, pöytätennikseen ja squashiiin. Ryhmän valinnan mukaan voidaan pelata myös joitakin joukkuemailapelejä. Mahdollisesti vieraita lajivalmentajia.

MENETELMÄT

Yksilö-, pienryhmä ja ryhmätyöskentely

ARVIOINTI

numeroarvosteluna 4 – 10.

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen tunneille.

EDELTVÄT OPINNOT

Ei edellytä aiempia liikuntakursseja.

ERITYISESTI HUOMIOITAVA

Kurssilta peritään kenttämaksuja. Kurssille otetaan enintään 24 oppilasta ilmoittautumisjärjestyksessä.

KURSSI 7: Vanhojen tanssi (LI7)

TAVOITTEET

Kurssilla pyritään kehittämään ja monipuolistamaan opiskelijan tanssitaitoa vanhoja tansseja painottaen. Opiskelijaryhmän yhteistoiminnalla edistetään opiskelijan sosiaalisuutta, suvaitsevaisuutta ja käytöstapoja tanssin ja yhteisen harrastamisen avulla.

LYHYT KUVAUS

Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden tanssitaitoja. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän yhteistoiminta. Kurssin sisältönä ovat vanhat tanssit tai jokin muu yhdessä toteutettava liikunta.

SISÄLTÖ

Tanssiharjoitukset, tyyli- ja tapakasvatus, joukkuepelit ryhmän valinnan mukaan, yhteisesti valittu sisältö päätavoitteenaan sosiaalinen liikkuminen yhdessä.

MENETELMÄT

Pienryhmä ja ryhmätyöskentely

ARVIOINTI

Suoritusmerkinnällä

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen kurssiin

EDELTVÄT OPINNOT

Pakollisista kursseista vähintään toinen tulee olla suoritettuna.

ERITYISESTI HUOMIOITAVA

Kurssi huipentuu kaupungin lukioden yhteiseen vanhojen tanssiesitykseen.

KURSSI 8: Uudet lajit (LI8)

TAVOITTEET

Oppilaat tutustuvat valitsemiinsä uusiin lajeihin harrastamalla niitä. Uusien liikuntaelämysten avulla luodaan oppilaalle paremmat valmiudet omaehtoisen liikunnan harrastamiseen.

LYHYT KUVAUS

Kurssilla tutustutaan uusiin lajeihin ja syvennetään tuttuja lajeja harrastamalla niitä 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.

SISÄLTÖ

Pääsisältöinä ovat pakollisiin kursseihin kuulumattomat lajit ja pakollisten kurssien syventäminen ja laajentaminen ryhmän valinnan mukaan.

MENETELMÄT

Yksilö-, pienryhmä ja ryhmätyöskentely.

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4 – 10).

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen tunneille.

EDELTVÄT OPINNOT

Pakollisista kursseista vähintään toisen tulee olla suoritettuna.

KURSSI 9: Liikunnan lukiodiplomi (LI9)

TAVOITTEET

Oppilas antaa näytön valtakunnallisella liikunnan lukiodiplomilla liikuntakykyisyydestään ja erityisosaamisestaan valitsemassaan lajissa.

LYHYT KUVAUS

Valtakunnallisten ohjeiden mukaan liikunnan lukiodiplomilla oppilas osoittaa liikunnallisen kyvykkyytensä. Diplomin saamisen edellytyksenä on vähintään viiden liikunnan kurssin suorittaminen. Liikunnan lukiodiplomi muodostuu liikuntakykyisyyttä, erityisosaamista, liikuntatietoja ja yhteistyötaitoja mittaavista tehtävistä, jotka tehdään hajautetusti koko lukio-opiskelun aikana.

SISÄLTÖ

Liikuntakykyisyys: Kunto- ja liikehallintatestit sekä näyte uimataidosta.

Erityisosaaminen: arvioidaan opiskelija hänen haluamassaan lajissa.

Liikuntatiedot: 8-15-sivuinen tutkielma, jostakin liikuntakulttuurin osa-alueesta.

Yhteistyötaidot: Yhteistyökykyisyyden arviointi koko lukioajan kursseista.

Lisäksi portfolio, jonka pohjalta arvioidaan muut harrastetut lajit, menestyminen kilpaurheilussa sekä ansioituminen koulun liikuntatoiminnassa. Opiskelija arvioi Port-foliossaan liikuntaan liittyviä oppimisprosessejaan ja omaa yhteistyökykyä.

MENETELMÄT

Itsenäinen työskentely ja yhteistyö lukion liikunnanopettajan kanssa.

ARVIOINTI

Muodostuu liikuntakykyisyydestä, erityisosaamisesta, liikuntatietojen ja yhteistyötaitojen arvosanojen aritmeettisesta keskiarvosta. Kurssiarvosana merkitään S (= suoritettu) ja diplomista saa arvosanan (1 - 5).

SUORITUSTAPA

Oppilas aloittaa portfolion tekemisen ensimmäisestä vuodesta alkaen ja kolmen vuoden aikana hän suorittaa kaikki sisältöön kuuluvat tehtävät.

EDELTVÄT OPINNOT

Liikunnan lukiodiplomi edellyttää vähintään viiden liikunnan kurssin suorittamista.

KURSSI 11: Erä- ja retkikurssi (LI11/BI10)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa retkeillä luonnossa
- harjoittelee sosiaalisia taitoja ja yhteenkuuluvuutta
- tutustuu luontoon ja retkeilyyn eri vuodenaikoina

- oppii eri vaellusmuotoja

LYHYT KUVAUS

Tällä kurssilla opetellaan perusretkeilijän taitoja ja sosiaalisuutta käytännön ja elämysten kautta. Kurssilla korostuu sekä biologian että liikunnan näkökulma.

SISÄLTÖ

Yöretki syksyllä

- perusretkeilijäntaidot (esim. tulenteko ja ruuanteko)
- virkistysliikuntamuodot (esim. melonta ja patikointi)
- luonnon tutkimusta käytännössä

Päiväretki kevättalvella

- virkistysliikuntamuodot (esim. hiihto ja lumikengillä kävely)
- talviseen luontoon tutustuminen (esim. talvilintujen tunnistaminen ja ruokinta)

MENETELMÄT

Opiskelijat työskentelevät ryhmittäin.

ARVIOINTI

Kurssiarvosanaan vaikuttavat työskentely luonnossa ja ryhmän jäsenenä. Opiskelija voi valita, haluaako arvosanansa kurssiin BI10 vai LI11. Kurssinarviointi merkitään S (=suoritettu)

SUORITUSTAPA

Kurssin suorittaminen edellyttää läsnäoloa sekä aktiivista osallistumista retkien kaikissa vaiheissa.

EDELTVÄT OPINNOT

Kurssille osallistuminen edellyttää BI1-kurssin suoritusta. Pakollisista liikuntakursseista vähintään toisen tulee olla suoritettuna.

ERITYISESTI HUOMIOITAVA

Kustannuksia voi tulla mahdollisista retkivälineistä ja varustehankinnoista.

KURSSI 13: Kuntosaliaerobic (LI13)

TAVOITTEET

Tutustua aerobacin eri liikuntamuotoihin, osaa käyttää kuntosalien laitteistoa oikeaoppisesti ja tuntee kuntosaliharjoittelun eri harjoittelumuodot, tutustua vesiliikunnan eri vaihtoehtoihin ja kehittää uimataittoa.

LYHYT KUVAUS

Kurssilla käytetään aerobacin eri muotoja, kuntosalityöskentelyä sekä vesiliikunnan eri vaihtoehtoja fyysisen kunnon harjoittamiseen.. Arviointi tapahtuu numeroarvosteluna (4 – 10).

SISÄLTÖ

Tutustutaan aerobacin eri muotoihin, kuntosalityöskentelyn muotoihin sekä vesiliikunnan eri vaihtoehtoja fyysisen kunnon harjoittamiseen.

MENETELMÄT

Yksilö-, pienryhmä ja ryhmätyöskentely

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4 – 10).

Aktiivinen osallistuminen tunneille.

Ei edellytä aiempia liikuntakursseja.

Kurssiin voi sisältyä kuntosalimaksuja opiskelijoiden valintojen mukaan.

Säännöllisen, pitkäaikaisen, terveystiikuntapohjaisen elintavan harjoitteluinen.

Kurssin tavoitteena on säännöllisen, pitkäaikaisen, terveysliikuntapohjaisen elintavan harjoittelu. Opiskelijoita ohjataan omaehtoiseen kunnon ylläpitämiseen ja kehon huoltoon. Huomioidaan opiskelijoiden omat kiinnostuksen kohteet sekä kannustetaan varsinaisen koulutyön ulkopuoliseen liikuntatilojen käyttöön (kerhot, pelijengit, jumppaporukat jne.) Opiskelijoille tehdään kuntomittaukset sekä terveystapahaastattelut alku- ja loppumittauksina. Kurssi viedään läpi hajautettuna puolenvuoden ajanjaksolla. Harjoittelusta pidetään päiväkirjaa. Oppilas voi halutessaan kerätä erillisiä tunteja haluamistaan kursseista sekä vaihtoehtoisesti harjoitella itsenäisesti. Oppilaiden "omat" kerhotunnit koulun liikuntasalin oppilasvuoroilla ja koeviikon aikana järjestettävät ottelut ja kisailut voivat sisältyä ohjelmaan.

Ohjataan terveysliikuntapohjaisen elintavan vahvistamiseen yksilön keinoin.

Yksilötyöskentely, vertaisryhmä.

Hyväksytty / hylätty.

Alku- ja loppumittaukset. Päiväkirjan säännöllinen käyttö. Vähintään 12 tunnin suorittaminen koulun liikuntaryhmien mukana. Osallistuminen ruokatunti- ja koeviikkotapaamisiin. Yksilöllisen ohjauksen toteuttaminen.

Ei edellytä aikaisempia liikuntakursseja.

Oppilas sitoutuu ½-vuoden ajan toteuttamaan ja arvioimaan yksilöllisesti sovittuja terveystottumusten kehittämiseen tähtääviä työtapoja.

Antaa opiskelijalle valmiuksia liikunnalliseen jatko-opiskeluun sekä liikunnanohjaukseen ja opetustilanteisiin.

LYHYT KUVAUS

Kurssin tavoitteena on kehittää opiskelijan valmiuksia liikunnallisiin jatko-opintopaikkoihin sekä liikunnanohjaukseen. Kurssilla käydään läpi liikunnanohjauksessa huomioitavia asioita ja harjoittelemme ohjaajataitoja yhdessä sovittujen menetelmien avulla. Esimerkiksi suunnittelemme ja ohjaamme liikuntatuokioita, kerhotoimintaa, liikuntapäiviä ja liikuntaretkiä. Kurssilla käydään läpi myös urheiluvammoja ja niiden hoitoon liittyviä asioita.

SISÄLTÖ

Perehdytään liikuntadidaktisiin menetelmiin ja liikunnanohjauksessa huomioitaviin asioihin sekä suunnitellaan ja harjoitellaan yhdessä valittuja liikunnanohjaustilanteita käytännössä.

MENETELMÄT

Yksilö-, pienryhmä ja ryhmätyöskentely.

ARVIOINTI

Kurssiarvosana merkitään S (=suoritettu).

SUORITUSTAPA

Aktiivinen osallistuminen tunneille ja annettujen harjoitustehtävien tekeminen.

EDELTVÄT OPINNOT

Pakollisista kursseista vähintään toinen tulee olla suoritettuna.

5.20. Terveystieto

Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan nojautuva oppiaine, jonka tarkoitus on edistää sekä terveyttä, hyvinvointia että turvallisuutta tukevaa osaamista. Tämä osaaminen ilmenee tiedollisina, sosiaalisina, tunteiden käsittelyä ohjaavina, toiminnallisina, eettisinä sekä tiedonhankinta- ja valmiuksina. Terveysosaamiseen kuuluu valmius ottaa vastuuta oman ja toisten terveyden edistämisestä. Lukion terveystiedon opetuksessa terveyttä ja sairautta sekä terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä ja hoitoa tarkastellaan yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta.

Terveys ymmärretään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena työ- ja toimintakykynä. Lukion terveystiedon opiskelussa terveyteen ja sairauksiin liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kokemus-, tutkimus- ja näkemystiedon avulla. Tärkeää on myös terveyttä koskeva arvopohdinta.

Pakollisen kurssin aikana opiskelija perehtyy terveyteen ja sairauksiin vaikuttaviin tekijöihin kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisyn sekä työ- ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta. Keskeistä on myös itsehoitovalmiuksien kehittäminen.

Syventävillä kursseilla perehdytään seikkaperäisemmin nuoren arkielämässään tarvitsemiin terveysresursseihin, terveystottumuksiin ja selviytymisen keinoihin sekä terveystilayksien käsittelyyn vastuullisen aikuisuuden ja vanhemmuuden näkökulmasta. Terveystieteen ja sairauksiin liittyviä tekijöitä ja niihin vaikutus-mahdollisuuksia tarkastellaan tutkimuksen, terveydenhuollon ammattikäytäntöjen, palvelujen käytön sekä historiallisen ja yhteiskunnallisen kehityksen näkökulmasta.

OPETUKSEN TAVOITTEET

Terveystiedon opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää työ- ja toimintakyvyn sekä turvallisuuden sekä sairauksien ehkäisyn ja terveyden edistämisen merkityksen
- osaa käyttää terveyden edistämiseen, terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä
- ymmärtää sairauksien, erityisesti kansantautien ja tartuntatautien, ehkäisyn merkityksen ja tuntee niiden keskeisiä ehkäisy- ja hoitomahdollisuuksia yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta
- pohtii terveyttä koskevia arvokysymyksiä ja osaa perustella omia valintojaan ja oppii arvostamaan terveyttä voimavarana sekä edistämään terveyttä
- tuntee kansanterveyden historiallista kehitystä ja väestöryhmien välisten terveyserojen syntyyn vaikuttavia tekijöitä
- tuntee terveyden- ja sosiaalihuollon peruspalveluja sekä kansanterveyteen liittyvää kansalaistoimintaa
- perehtyy terveyttä koskevan tiedon hankintamenetelmiin sekä osaa kriittisesti arvioida ja tulkita terveyttä ja sairauksia koskevaa tietoa ja erilaisia terveystietokulttuuriin liittyviä ilmiöitä.

ARVIOINTI

Arvioinnissa korostetaan terveyttä ja sairautta koskevan tiedon ymmärtämistä ja soveltamista. Huomio kiinnitetään siihen, miten opiskelija osaa käyttää ja yhdistää erilaisiin lähteisiin perustuvaa tietoa. Arvioinnin kohteena on opiskelijan valmius terveyttä ja sairautta koskevaan eettiseen arvopohdintaan ja taito perustella omia terveysvalintoja sekä taito arvioida yhteisössä tehtyjä terveyttä ja sairautta koskevia ratkaisuja. Terveystiedon arvioinnissa voidaan käyttää kurssikokeita, yksilö- ja ryhmätehtäviä, esitelmiä, pienimuotoisia kartoituksia ja tutkimuksia sekä toiminnallisia tehtäviä.

PAKOLLISET KURSSIT

KURSSI 1: Terveiden perusteet (TE1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen työ- ja toimintakykyyn sekä työ- ja muuhun turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja osaa arvioida niiden toteutumista omassa elämäntavassaan ja ympäristössään
- tietää kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisyn merkityksen yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta sekä oppii pohtimaan niiden ehkäisyyn liittyviä ratkaisuja yhteiskunnassa
- tunnistaa terveyserojen syntyyn vaikuttavia tekijöitä
- osaa hankkia, käyttää ja arvioida terveyttä ja sairauksia koskevaa tietoa sekä pohtia terveyskulttuuriin ja teknologiseen kehitykseen liittyviä ilmiöitä terveysnäkökulmasta
- tuntee keskeiset terveyden ja sosiaalihuollon palvelut

LYHYT KUVAUS

Opiskelija perehtyy fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen työ- ja toimintakykyyn sekä työ- ja muuhun turvallisuuteen vaikuttaviin tekijöihin ja osaa arvioida niiden toteutumista omassa elämäntavassaan ja ympäristössään. Kurssilla perehdytään myös terveyteen ja sairauksiin vaikuttaviin tekijöihin kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisyn sekä työ- ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta. Keskeistä on myös itsehoitovalmiuksien kehittäminen.

KESKEISET SISÄLLÖT

- työ- ja toimintakykyyn sekä turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä: ravitsemus, uni, lepo ja kuormitus, terveysliikunta, mielenterveys, sosiaalinen tuki, työhyvinvointi, työturvallisuus, turvallisuus kotona ja vapaa-aikana, ympäristön terveys
- seksuaaliterveys, parisuhde, perhe ja sukupolvien sosiaalinen perintö
- kansantaudit ja yleisimmät tartuntataudit sekä niihin liittyvät riski- ja suojaavat tekijät sekä niihin vaikuttaminen
- sairauksien ja vammojen itsehoito ja avun hakeminen
- terveyseroihin vaikuttaviin tekijöihin tutustuminen
- terveystietojen tiedonhankintamenetelmiä sekä terveyttä koskevan viestinnän, mainonnan ja markkinoinnin kriittinen tulkinta
- terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelujen käyttö, kansalaistoiminta kansanterveys-työssä

MENETELMÄT

Perinteisen luokkaopetuksen lisäksi työtavoissa korostuvat arvopohdinta, yksilö- ja ryhmäharjoitukset, draama ja sosiaalisten taitojen harjoittelu, keskustelu ja argumentaatiotaitoja kehittävät työmuodot.

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4-10). Arvioinnissa voidaan käyttää kurssikokeita, yksilö- ja ryhmätehtäviä, esitelmiä, pienimuotoisia kartoituksia ja tutkimuksia sekä toiminnallisia tehtäviä. Kurssikokeen lisäksi korostuu aktiivinen tuntityöskentely.

SUORITUSTAPA

Kurssin tenttimistä ei suositella.

SUORITUSJÄRJESTYS

Pakollinen kurssi suoritetaan ennen syventäviä opintoja.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

KURSSI 2: Nuoret, terveys ja arkielämä (TE2)

Kurssilla syvennetään ensimmäisen kurssin tavoitteita nuoren arkielämän terveystottumuksien ja selviytymisen keinojen osalta. Eri sisältöalueiden avulla tarkastellaan terveysongelmia selittäviä kulttuurisia, psykologisia ja yhteiskunnallisia ilmiöitä ja niiden tulkintoja. Lisäksi perehdytään käsitykseen itsestä ja muista fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Erityisesti korostetaan terveyden ylläpitoon liittyvää vastuullisuutta.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa pohtia ja tarkastella terveyteen ja sairauteen liittyviä arvoja ja arvostuksia
- perustella omia valintojaan terveyden näkökulmasta ja arvioida, elämäntapaan ja ympäristöön liittyvien valintojen merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille
- osaa kuvata koettua terveyttä ja terveysongelmia selittäviä ilmiöitä ja niiden erilaisia tulkintoja
- oppii tarkastelemaan elämäänsä aikuisuuden ja vanhemmuuden näkökulmasta

LYHYT KUVAUS

Syventävillä kursseilla perehdytään seikkaperäisemmin nuoren arkielämässään tarvitsemiin terveysresursseihin, terveystottumuksiin ja selviytymisen keinoihin sekä terveyskysymysten käsittelyyn vastuullisen aikuisuuden ja vanhemmuuden näkökulmasta. Terveystottumuksiin ja sairauksiin liittyviä tekijöitä ja niihin vaikutus-mahdollisuuksia tarkastellaan tutkimuksen, terveydenhuollon ammattikäytäntöjen, palvelujen käytön sekä historiallisen ja yhteiskunnallisen kehityksen näkökulmasta.

KESKEISET SISÄLLÖT

- itsetuntemus, aikuistuminen ja sosiaalisen tuen merkitys perheessä ja lähiyhteisössä
- elämänilo, mielenterveyden ylläpitäminen ja jaksaminen, masennuksen ja kriisien kohtaaminen
- ruuan terveydelliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset merkitykset sekä painonhallinta, terveysliikunta, syömishäiriöt
- fyysinen ja psyykkinen turvallisuus, väkivallaton viestintä
- seksuaaliterveys
- tutustuminen terveysongelmia selittäviin kulttuuriin, psykologisiin ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja niiden tulkintoihin, esimerkiksi elämän mielekkyyden kokeminen, ruumiinkuva/kehollisuus, mielihyvä ja riippuvuudet nykyaikana
- tupakka, alkoholi ja huumeet yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan sekä globaalista näkökulmasta

MENETELMÄT

Terveystottumuksiin ja sairauksiin liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kokemus-, tutkimus- ja näkemystiedon avulla. Työtavoissa korostuvat arvopohdinta, yksilö- ja ryhmäharjoitukset, draama ja sosiaalisten taitojen harjoittelu, keskustelu ja argumentaatiotaitoja kehittävät työmuodot.

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4-10). Arvioinnissa voidaan käyttää kurssikokeita, yksilö- ja ryhmätehtäviä, esitelmää, pienimuotoisia kartoituksia ja tutkimuksia sekä toiminnallisia tehtäviä. Arvioinnin kohteena on opiskelijan valmius terveyttä ja sairautta koskevaan eettiseen arvopohdintaan ja taito perustella omia terveysvalintoja sekä taito arvioida yhteisössä tehtyjä terveyttä ja sairautta koskevia ratkaisuja. Arvioinnissa korostuu kurssikokeen / oppimispäiväkirjan lisäksi aktiivinen tuntityöskentely.

SUORITUSTAPA

Lähiopetus tai itsenäinen opiskelu

SUORITUSJÄRJESTYS

Edellyttääkurssin TE 1 suorittamista.

KURSSI 3: Terveys ja tutkimus (TE3)

Kurssilla perehdytään terveyteen vaikuttaviin historiallisiin tekijöihin ja näkökulmiin, terveyden ja sairauden tutkimiseen sekä kuolleisuuteen ja sairastavuuteen liittyviin kehityslinjoihin. Kurssilla perehdytään myös terveydenhuollossa ja itsehoitona toteutettaviin tavallisimpiin tutkimuksiin, niiden tulosten tulkintaan ja johtopäätöksiin. Lisäksi perehdytään pakollisen kurssin tavoitteita syventäen terveydenhuollon eri käytäntöihin, terveys-palvelujen tarjontaan sekä yksilön asemaan terveyden- ja sairaudenhoidossa.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa hankkia, arvioida ja tulkita terveyteen ja sairauksiin liittyvää tutkimus- ja arkitietoa
- toteuttaa pienimuotoisia terveys-/terveyskäyttämiskartoituksia omassa opiskeluympäristössään
- osaa käyttää terveydenhuollon palveluja sekä tuntee asiakkaan ja potilaan oikeudet
- osaa pohtia ja arvioida teknologisen kehityksen merkitystä terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta
- osaa pohtia kansanterveystieteen ja ehkäisevän terveydenhuollon kehityksen päälinjoja kansallisesti ja maailmanlaajuisesti

LYHYT KUVAUS

Kurssilla perehdytään terveyteen vaikuttaviin historiallisiin tekijöihin ja näkökulmiin, terveyden ja sairauden tutkimiseen sekä kuolleisuuteen ja sairastavuuteen liittyviin kehityslinjoihin. Kurssilla perehdytään myös terveydenhuollossa ja itsehoitona toteutettaviin tavallisimpiin tutkimuksiin, niiden tulosten tulkintaan ja johtopäätöksiin. Lisäksi perehdytään pakollisen kurssin tavoitteita syventäen terveydenhuollon eri käytäntöihin, terveyspalvelujen tarjontaan sekä yksilön asemaan terveyden- ja sairaudenhoidossa. Työskentelyssä korostuvat toiminnallisuus, tekemällä oppiminen, tutkiva oppiminen ja vierailukäynnit.

KESKEISET SISÄLLÖT

- terveyden edistämisen, sairauksien tunnistamiseen ja ehkäisyyn liittyviä aikakausien menetelmiä
- terveyskäyttämisen ja koetun terveyden tutkiminen: fyysisen ja psyykkisen työ- ja toimintakyvyn mittaaminen, ergonomiamittaukset, työhyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät
- terveydenhuollon ja hyvinvointipalvelujen käytäntöjä, asiakkaan ja potilaan-oikeudet
- tutkimustiedon ja median terveydestä välittämien mielikuvien kriittinen lukutaito, medikalisaatio
- terveystottumusten arvioiminen ja seuranta sekä tutkimusten tekeminen

MENETELMÄT

Työskentelyssä korostuvat toiminnallisuus, tekemällä oppiminen, tutkiva oppiminen ja vierailukäynnit.

ARVIOINTI

Numeroarviointi (4-10). Arvioinnissa voidaan käyttää kurssikokeita, yksilö- ja ryhmätehtäviä, esitelmiä, pienimuotoisia kartoituksia ja tutkimuksia sekä toiminnallisia tehtäviä. Arvioinnissa korostetaan terveyttä ja sairautta koskevan tiedon ymmärtämistä ja soveltamista. Huomio kiinnitetään siihen, miten opiskelija osaa käyttää ja yhdistää erilaisiin lähteisiin perustuvaa tietoa.

SUORITUSTAPA

Kurssin luonteen vuoksi tenttimistä ei suositella.

SUORITUSJÄRJESTYS

Edellyttää kurssien TE1 ja TE2 suorittamista.

SOVELTAVAT KURSSIT

KURSSI 4: Kertauskurssi (TE 4)

Kurssilla kerrataan aikaisempien kurssien asioita sekä keskitytään sillä hetkellä pinnalla oleviin ajankohtaisiin terveystiedon aiheisiin. Tavoitteena on täydentää mahdollisesti vähemmälle jääneitä aiheita sekä valmistautua ylioppilaskirjoituksiin.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija
osaa yhdistellä eri kursseilla oppimia asioita suuremmiksi kokonaisuuksiksi
perehtyy terveystiedon ajankohtaisiin ilmiöihin

KESKEISET SISÄLLÖT

- aiempien kurssien kertaaminen ja asiasisällön syventäminen
- terveystiedon ajankohtaiset haasteet

MENETELMÄT

Työskentelyssä korostuvat toiminnallisuus, tekemällä oppiminen, tutkiva sekä kriittinen oppiminen.

ARVIOINTI

Kurssi arvioidaan tuntiaktiivisuuden ja tehtyjen töiden perusteella suoritusmerkinnällä (S/H).

SUORITUSTAPA

Osallistuminen lähiopetukseen

SUORITUSJÄRJESTYS

Suoritetaan kursseista viimeisenä, pakollisten ja syventävien kurssien jälkeen.

ERITYISESTI HUOMIOITAVAA

Kurssin tenttimistä ei kurssin luonteen vuoksi suositella.

KURSSI 7: Ensiapu ja hyvinvointi (TE 7)

Hätäensiapu on kansalaistaito. Kurssilla saa perustiedot ja -taidot auttaa hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Ensiapuosion 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.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää hyvinvoinnin merkityksen ja osaa edistää sitä omalla kohdalla sekä tietää, miten hyvinvointia voidaan edistää eri kohderyhmillä
- osaa hankkia, arvioida ja tulkita terveyden edistämiseen liittyvää tietoa
- tuntee hätäensiavun periaatteet ja toimintatavat

KESKEISET SISÄLLÖT

Yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvointi ja sen edistäminen, hätäensiapu ja sen toimintatavat, kansalaisen auttamisvelvollisuus

MENETELMÄT

Työskentelyssä korostuvat toiminnallisuus, tekemällä oppiminen, tutkiva sekä kriittinen oppiminen.

ARVIOINTI

Kurssi arvioidaan tuntiaktiivisuuden ja tehtyjen töiden perusteella suoritusmerkinnällä (S/H)

SUORITUSTAPA

Osallistuminen lähiopetukseen

SUORITUSJÄRJESTYS

Edellyttää kurssin TE 1 suorittamista.

ERITYISESTI HUOMIOITAVAA

Kurssin toiminnallisten työtapojen vuoksi kurssin tenttiminen on haastavaa.