

Terveystieto

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

Työskentelytavat

Oppiaine antaa hyvät mahdollisuudet toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöön. Terveystiedossa käytetään runsaasti pari- ja ryhmätyöskentelyä, väittelyä, sekä paneeli- ja arvokeskustelua. Käytännön harjoitteilla pyritään konkretisoimaan teoretieto mm. ensiavun, itsehoidon, venyttelyn ja lihashuollon, testauksen, aerobisen ja anaerobisen energiantuoton ymmärtämisen osalta.

Opetuksessa hyödynnetään nykyaikaisia tiedonhankintamenetelmiä mahdollisuuksien mukaan. Oppimistapahtumassa pyritään kehittämään opiskelijan itsenäistä työskentelyä sekä toimimista erilaisissa yhteistoiminnallisissa ryhmissä.

Itsenäinen opiskelu kaikkien terveystiedon kurssien osalta on periaatteessa mahdollista. Oppiaineen luonteeseen kuuluvien työtapojen (mm. sosiaalinen kanssakäyminen, tunteiden käsittely, toiminnalliset tehtävät sekä eettiset keskustelut) takia oppiainetta suositellaan kuitenkin opiskeltavan ryhmässä.

Mikäli kurssi suoritetaan itsenäisesti, käytetään samaa oppikirjaa, kun kurssilla muutenkin. Opettaja laatii itsenäiselle opiskelulle aikataulun, joka sisältää alkutapaamisen, tehtävien annon, välitapaamiset, tehtävien palauttamisen osissa sekä kurssikokeen. Tehtävät rakentuvat lukutehtävistä, kirjan tehtävistä, tiedonhakutehtävistä annetuista lähteistä ja verkosta sekä erilaisista mielipidekirjoituksista ja referaateista.

Oppiainetta on mahdollista opiskella myös etäopiskeluna. Etätyöskentelyn tehtävät rakentuvat samaan malliin kuin itsenäisesti suoritettujen kurssien tehtävät. Etäopiskelua järjestettäessä tulee huomioida oppiaineen sosiaalinen ja toiminnallinen luonne ja varmistaa opiskelijoiden välinen vuorovaikutus. Tulevaisuudessa verkkokurssien oppimisympäristöt mahdollistavat tämän.

Suoritusjärjestys

Pakollinen kurssi TE1 tulee suorittaa kurseista ensin. Kurssi suositellaan suoritettavaksi ensimmäisellä vuosikurssilla. Syventävä kurssi TE2 suositellaan suoritettavaksi toisella vuosikurssilla ja TE3 kolmannella vuosikurssilla.

Arviointi

Kaikki terveystiedon kurssit arvostellaan numeroarvostelulla.

Pakolliset kurssit

TE1. Terveyden perusteet

Keskeiset sisällöt

- työ- ja toimintakykyyn sekä turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä: ravitseminen, uni, lepo ja kuormitus, terveysliikunta, mielenterveys, sosiaalinen tuki, työ hyvinvointi, 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, ensiapu ja avun hakeminen
- terveyserot maailmassa, terveyseroihin vaikuttaviin tekijöihin tutustuminen
- terveystietojen tiedonhankintamenetelmiä sekä terveyttä koskevan viestinnän, mainonnan ja markkinoinnin kriittinen tulkinta
- terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelujen käyttö, kansalaistoiminta kansanterveystyössä

Syventävät kurssit

TE2. Nuoret, terveys ja arkielämä

Keskeiset sisällöt

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

TE3. Terveys ja tutkimus

Keskeiset sisällöt

- terveyden edistämiseen, sairauksien tunnistamiseen ja ehkäisyyn liittyviä eri aikakausien menetelmiä
- terveystutkimuksen ja koetun terveyden tutkiminen: fyysisen ja psyykkisen työ- ja toimintakyvyn mittaaminen, ergonomiamittaukset, työ hyvinvointi 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