

TERVEYSTIEDON DIGITAALINEN YLIOPPILASKOE



Terveystiedon kokeen rakenne

Kokeessa on **kolme osaa**, joissa on yhteensä **yhdeksän tehtävää**. Vastataan enintään **viiteen tehtävään** alla olevan ohjeistuksen mukaisesti. **Kokeen maksimipistemäärä on 120 pistettä**.

Osa I sisältää kolme tehtävää (0-20 pistettä), joista vastataan yhteen tehtävään. Osan I tehtävät ovat luonteeltaan niin sanottuja perustehtäviä, jotka edellyttävät pääasiassa tiedon muistinvaraista käyttämistä. Tehtävät voivat olla rajattuja (sanamäärä) tai yksi tehtävä voi sisältää useita pienempiä kysymyksiä.

Osa II sisältää kolme tehtävää (0-20 pistettä), joista vastataan kahteen tehtävään. Osan II tehtävät edellyttävät pääasiassa kykyä tiedon soveltamiseen ja analysointiin.

Osa III sisältää kolme tehtävää (0-30 pistettä), joista vastataan kahteen tehtävään. Osan III tehtävät voivat olla laajoja. Ne edellyttävät pääasiassa kykyä tiedon arviointiin ja kehittelyyn.

Tehtäviin vastaaminen

Useimpiin kysymyksiin vastataan edelleen pääasiassa sanallisesti. Vastauksen enimmäispituutta voidaan rajoittaa, mikä edellyttää vastaajalta kykyä tiivistää vastaus tehtävän kannalta olennaiseen.

Koejärjestelmän ohjelmilla on mahdollista laatia esseevastausten lisäksi esimerkiksi piirroskuvia, taulukoita ja diagrammeja.

Kokelaan on hyvä osata yksinkertaisten diagrammien, kaavioiden ja taulukoiden tuottaminen esimerkiksi Libre Office Calc - taulukkolaskentaohjelmalla. Kuva-aineistojen täydentämiseen tai yksinkertaisten havainnekuvien ja/tai kaavioiden tuottamisessa voi käyttää mitä tahansa ylioppilaskoejärjestelmän piirto-ohjelmaa (Libre Office Draw, Libre Office Impress, Pinta, Gimp1).

Tuotosten liittäminen vastaukseen tapahtuu kuvakaappauksen avulla.

Toistaiseksi kuvankaappaukset ovat erillisinä vastauksen lopussa, joten niihin viittaaminen tekstissä on tärkeää. Vastausten luonnostelemiseen voi käyttää kynää ja paperia.



Terveystiedon kokeeseen valmistautuminen

Kokeeseen valmistautuessa oppikirjat tulee lukea kannesta kanteen myös ne asiat, mitä oppitunneilla ei ole ehditty käsittelemään. Lisäksi kannattaa lukea muistiinpanot ja monisteet.

Muista, että yo-kokeessa **hyvä menestys edellyttää oppikirjan sisällön hallitsemista. Pelkästään yleistiedolla ei terveystiedon kokeessa tule menestymään.**

Vanhat terveystiedon reaalikokeen kysymykset löydät ***Abitreeneistä***. Kannattaa käydä tutustumassa! www.abitreenit.fi.

Käy myös katsomassa hyvän vastauksen piirteet ytl:n sivulta.

Viralliset määräykset ohjeet ylioppilaskirjoituksiin löytyy ytl:n sivuilta;
www.ylioppilastutkinto.fi

Opiskelupäiväkirja

Terveystiedossa ei kannata lukea kokeisiin kurssikirja kerrallaan vaan panostaa aihekokonaisuuksiin. Opiskele samalla kertaa esim. kaikista kursseista mielenterveyteen liittyvät asiat ennen kuin siirryt seuraavaan aiheeseen.

Aikataulun ja lukujärjestyksen laatiminen auttaa ajankäytön ongelmissa. Lukusuunnitelmaa ei kannata laatia liian kireäksi. Suunnitelmallinen tilanteen hallinta estää ”paniikkireaktion” syntyminen ja auttaa tekemään harkittuja

valintoja. Laadi hyvissä ajoin henkilökohtainen lukusuunnitelma, mikä sisältää aikataulun ja päivittäisen lukujärjestyksen koepäivään asti.

Merkitse lukujärjestykseen miten aiot käyttää aikasi. Jos sinulla on useita aineita kirjoitettavana laadi sopiva vuorottelu eri aineiden välille. Samana päivänä kannattaa opiskella ehkä kahta eri ainetta.

Pidä opiskelustasi lukupäiväkirjaa, johon merkitset ajankäytön ja opiskelemasi alueet/ kappaleet / kirjan sivut. Pyri pitämään kiinni tavoitteista – niin sinulle jää aikaa myös kerrata asioita ennen koetta. Sopiva opiskelun, liikunnan, levon ym. vuorottelu päivittäisessä ajankäytössä tehostaa myös oppimista. Vältä liiallista puurtamista. Väsyneenä ei kannata opiskella. Yritä järjestää opiskelun ajaksi rauhallinen tilanne – ajatuksesi keskittyvät opiskeltavaan asiaan.

Älä sorru vain muutamaa päivää ennen kirjoituksia paniikinomaisesti opiskelemaan uutta, itsellesi outoa asiaa, vaan keskity rauhallisesti kertailemaan jo aikaisemmin oppimaasi. Tietojen tarkistaminen on tietenkin oikein, mutta tuuriin ei kannata luottaa. Todennäköisesti tehtävissä ei kysytä juuri niitä asioita joita olet päättänyt kokeen alla.

Koeaamuna opiskelut on opiskeltu. Ota rauhallisesti. Tarkista, onko välineet kunnossa ja ole paikalla hyvissä ajoin.

TÄRPIT – EI! JÄRJESTELMÄLLISYYS - KYLLÄ!

TERVEYSTIETO

valmistautuminen ylioppilaskirjoituksiin

- opiskele aihekokonaisuus kerrallaan esim. taudit, ravitsemus, mielenterveys, liikunta
- opettele **käsitteet** - sanasto oppikirjojen takana
- muista, että terveys on *fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus*
- muista pohtia vastauksissa sekä positiivisia että negatiivisia seurauksia
- vertaile, määrittele, selitä, pohdi
- vastauksessa annettua sanamäärää ei saa ylittää

- lue huolella oppikirjan ensimmäinen ja viimeinen kappale!
- kertaabitreeneiden avulla

Keskeisiä asioita

- **promootio- terveyden edistäminen TE1** s. 15;
päättökenteko, terveyttä edistävät ympäristöt, terveyspalveluiden kehittäminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen, terveysosaamisen kehittäminen (**5 kohtaa**)
- **preventiot - sairauksien ehkäisy TE1** s. 14
- taudit:
 - tartuntatauti
 - kansantauti
 - perinnöllinen tauti
- itsehoito ja omahoito
- terveysteknologia
- terveysserot
- potilaan oikeudet
- rokotukset - tartuntataudit - tuhkarokko, tuberkuloosi, korona TE1 kpl 12, rokotukset ja globalisaatio
- seksuaaliterveys: seksuaalinen häirintä ja seksuaalinen väkivalta
- ympäristöterveys
- työterveys
- YK:n kestävä kehityksen tavoitteet, **Agenda 2030 TE2**
- terveyden historia
- terveystutkimus
- terveysviestintä; mainosten tulkinta, median vaikutukset terveyteen (positiivisia ja negatiivisia) TE2 s. 65

Kertaustehtäviä

1. Tarkastele perhe- ja lähisuhdeväkivallan ilmenemistä Suomessa ja sen vaikutuksia sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaan.
2. Lomamatkailu terveysnäkökulmasta
3. Terveysviestintä ja sen haasteet

4. Tarkastele seksuaalista suuntautumista ja sukupuolista identiteettiä psyykkisen terveyden näkökulmasta
5. Seksuaalisen väkivallan muodot
6. Kansanterveysjärjestöjen merkitys terveyden edistämässä
7. Ravintokuidut ja terveys
8. Maitotuotteiden terveysvaikutukset
9. Sosiaalisen tuen merkitys terveydelle
10. Vertaile tautien syntyyn liittyviä käsityksiä ja teorioita eri aikoina
11. Ylipainosta ja liikkumattomuudesta aiheutuvat riskit
12. Rokotukset ja niiden merkitys
13. Elinajanodotteeseen vaikuttavat tekijät
14. Ympäristön vaikutus terveyteen
15. Olet mukana ryhmässä, jonka tehtävänä on laatia useita tekijöitä huomioiva testi, jonka avulla voidaan arvioida mahdollisimman hyvin ihmisen riskiä sairastua sepelvaltimotautiin. Mitä asioita riskitestiin tulisi sisällyttää ja miksi?