

Terveystiedon opiskelu lukiossa

Terveystiedon kurssi 1 on pakollinen, 2-3 syventäviä ja 4-7 soveltavia.

Terveystieto on reaaliaine, jonka opiskelussa on tärkeää pyrkiä

- olennaisen ymmärtämiseen
- kokonaisuuksien hahmottamiseen
- tietojen soveltamiseen

Oppitunneilla kannattaa tehdä muistiinpanoja. Erityisesti kannattaa kirjoittaa muistiin

- käsitteet ja määritelmät
- esimerkit ja tehtävät
- omat kommentit ja kysymykset

Oppitunneilla on hyödyllistä olla aktiivisesti mukana:

- ota osaa keskusteluun
- esitä kysymyksiä
- väittele, ota kantaa

Tee läksyt jokaisen oppitunnin jälkeen:

- jatkuva työskentely kurssin aikana helpottaa oppimista ja kokeeseen kertausta
- lue tunnilla käsitelty aihe oppikirjasta (kts. vinkkejä tehokkaaseen lukemiseen)
- tee mahdolliset kotitehtävät
- voit myös silmäillä tulevan oppitunnin aihetta, jotta sinun on helpompi seurata ja omaksua seuraavan oppitunnin asioita

Valmistaudu kokeisiin hyvin:

- tee suunnitelma koeviikon opiskelusta ja varaa aikaa kertaukseen
- käytä kertauksessa hyväksi muokattua tietoa (muistiinpanot, alleviivaukset, tiivistelmät jne.)
- tee käsitekarttoja, piirroksia, luetteloita kertauksen tueksi!
- aseta tavoitteita motivoitaksesi itseäsi

Vaikka aiheet ovat usein tuttuja ja omakohtaisia, pelkkä yleistieto ei silti riitä, vaan terveystiedossa opiskellaan käyttämään oikeita käsitteitä ja tarkastelemaan terveysaiheita eri näkökulmista. Omia kokemuksia ja havaintoja sekä muiden aineiden kautta saatua tietoa kannattaa silti hyödyntää opiskelussa.

Vinkkejä tehokkaaseen lukemiseen:

1. Lue kynä kädessä:

- alleviivaa tärkeimmät kohdat
- tee merkintöjä marginaaleihin
- ympäröi, yhdistä
- käytä sanastoa

2. Lue ensin kirjan sisällysluettelo.

- mihin kokonaisuuteen kappale kuuluu?

3. Lue kappaleen otsikko.

- mitä tiedät tästä aiheesta etukäteen?

4. Silmäile kappaletta, tekstiä ja kuvia.

- mieti, miten kappale jäsentyy
- onko kappaleessa johdanto, entä tiivistelmä?

5. Lue osa kerrallaan.

- mikä oli tämän kappaleen ydinasia? (alleviivaa)
- mitkä olivat tärkeimmät käsitteet? Ymmärsitkö ne? Miten ne liittyvät toisiinsa (ylä-alakäsité, syyt ja seuraukset). Käytä sanastoa.
- tutustu myös kuviin ja kuvateksteihin: miten tämä kuva liittyy aiheeseen?

6. Kun olet lukenut koko tekstin:

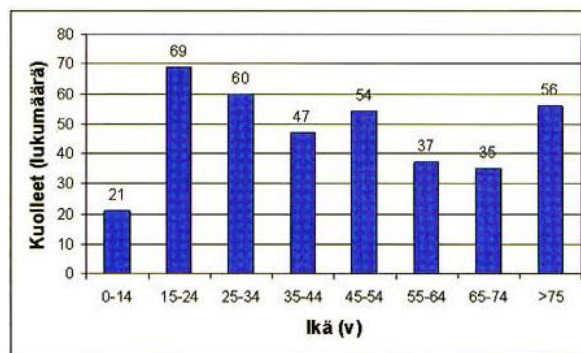
- mieti, jäikö joku asia epäselväksi ja merkitse se, jos et pysty selvittämään sitä uudellakaan lukemisella

7. Mieti sitten:

- mitä uutta opin?
- miten selittäisin ilmiön jollekin toiselle?
- mitä haluaisin kysyä aiheesta?
- mitä ajattelen tästä aiheesta?

Esimerkkejä terveystiedon kurssikokeiden tehtävistä:

1. Selvitä, mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan:
 - a) dopamiini
 - b) karsinogeeni
 - c) kohorttitutkimus
2. Suomessa tieliikenteessä loukkaantui vuonna 2005 lähes 9000 ihmistä ja kuoli vajaat 400 ihmistä. Mitä oheinen kuvio kertoo? Minkälaisia keinoja on tieliikenneonnettomuuksien vähentämiseksi?



Kuvio: Tieliikenteessä kuolleet vuonna 2005
Lähde: Tilastokeskus, Liikenneturva

3. Kuvaile paleltuma- ja palovammoja sekä niiden ensiapua.
4. Suomen tupakkalainsäädäntöä uusittiin vuonna 2007 siten, että ravintoloissa tupakointi kiellettiin käytännössä lähes kokonaan.
 - a) Miten ravintoloiden tupakointikieltoa voidaan perustella terveysnäkökulmasta?
 - b) Pohdi ravintolatupakoinnin kiellon seurauksia.
5. Opiskelijat suorittivat lukion liikuntakurssilla Cooperin testin. 20 % opiskelijoista sai tulokseksi yli 3 000 metriä, noin 35 % 2 500–3 000 metriä, noin 30 % opiskelijoista sai tulokseksi 2 000–2 499 metriä ja 15 % opiskelijoista sai tulokseksi alle 2 000 metriä.
 - a) Mitä Cooperin testi mittaa?
 - b) Esittele harjoittelun perusperiaatteita, joiden avulla Cooperin testissä alle 2 000 metriä juosseiden tulos olisi puolen vuoden päästä selvästi parempi.

Ohjeita esseevastauksen laadintaan:

Terveystiedon kokeissa ja yo-kokeessa osa kysymyksistä on esseetehtäviä, ja lyhyetkin vastaukset on hyvä muotoilla ja jäsenellä asianmukaisesti.

Hyvä esseevastaus:

- vastaa annettuun tehtävään
- osoittaa opiskelijan kyvyn ajatella ja ymmärtää kysytyt asiat
- on hyvä, jäsenelty kokonaisuus
- teksti on helposti luettavaa, eikä sisällä kirjoitusvirheitä

Hyvän esseevastauksen laadinta:

- lue tehtävä huolellisesti (mitä kysytään?)
- jaa otsikko osiin, esim. "Kuvaile rintasyövän yleisyyttä ja riskitekijöitä sekä ehkäisyn ja varhaisen toteamisen mahdollisuuksia."
 - rintasyöpä (määrittele)
 - yleisyys (kuinka moni sairastuu esim. vuodessa, kuinka moni naisista % elämänsä aikana)
 - riskitekijät (elämäntavat, perinnöllisyys, ympäristötekijät ym.)
 - ehkäisy (omat toimenpiteet, terveydenhuolto)
 - varhainen toteaminen (keinoja)
- tee suunnitelma vastauksestasi esim. käsitekartan tai luettelon muodossa
- mieti, mitkä ovat tärkeimpiä käsitteitä ja avainsanoja aiheessa ja määrittele ne
- suunnittele looginen, selkeä ja eheä vastaus, jossa asiat on käsitelty monipuolisesti
- käytä suunnitteluun tarpeeksi aikaa, ja yritä muistella, puuttuuko suunnitelmasta vielä jotain oleellista
- tarkista, oletko vastaamassa juuri siihen, mitä kysytään
- kirjoita vastaus selkeiden kappalejakojen kanssa
- kirjoita niin kuin sinun pitäisi selittää asia jollekin toiselle niin, että hän ymmärtää asian
- perustele väitteesi ja mielipiteesi
- hyvässä esseessä on "alku eli lyhyt johdanto", "keskiosa eli asia" ja "loppu eli tiivistelmä ja yhteenveto"
- lue vastaus kokonaan läpi ja tarkista oikeinkirjoitus

