

Oppimispäiväkirja

TE1 Terveys voimavarana

Ohjeet

- ▶ **Pohdi kunkin jakson jälkeen, miten oppiminen ja opiskelu on sujunut esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:**
 - ▶ **Mitä uutta opit?**
 - ▶ **Mikä tuntui helpolta/vaikealta?**
 - ▶ **Mitkä asiat jäivät sinulle epäselviksi?**
 - ▶ **Mitä ajatuksia käsitellyt aiheet herättivät sinussa?**
 - ▶ **Miten käsitellyt aiheet liittyvät arkielämääsi?**
 - ▶ **Mistä aiheista kiinnostuit?**

Älä unohda moduulin tavoitteita!

Tavoitteena on, että opiskelija

- pystyy kuvailemaan ja jäsentelemään keskeisiä ihmisen voimavaroja ja terveyttä määrittäviä tekijöitä sekä analysoimaan niiden yhteyksiä ja vaikutusmekanismeja terveyteen
- osaa selittää erilaisten terveyskulttuuristen ilmiöiden muodostumista ja arvioida niiden merkitystä terveydelle sekä soveltaa keskeisiä sosiaalipsykologisia malleja ja teorioita elintapojen omaksumisen selittämisessä
- tunnistaa omiin elintapoihinsa vaikuttavia tekijöitä ja pystyy arvioimaan elintapavalintojen merkitystä omalle ja lähiympäristön terveydelle sekä antamaan perusteltuja ehdotuksia siitä, miten terveyttä edistäviä elintapoja voidaan ylläpitää ja vaarantavia ehkäistä.

Mukaan voi liittää

- ▶ Tehtäviä, tiivistelmiä, kuvioita, kaavioita tms.
- ▶ Kuvia
- ▶ Runoja
- ▶ Tekstejä
- ▶ Ääntä...

Pääasia on, että

- ▶ **Oppimispäiväkirjassa on pohdintaa ja perusteluja - ei ainoastaan referointia.**
- ▶ **kommentoi ja erittelee lähdemateriaalin ydinajatuksia ja arvioi omaa oppimisprosessiasi.**
- ▶ **Oppimispäiväkirja on tekijänsä näköinen.**