



# Koulun terveyskirjasto

Laaja sisältöpalvelu terveys- ja elämäntaitojen opetukseen ja oppilashuoltoon



# Koulun terveyskirjasto lyhyesti

- Koulun terveyskirjasto on **Kustannus Oy Duodecimin** kehittämä ja tuottama laaja sähköinen sisältöpalvelu.
- Palvelu on **tarkoitettu terveys- ja elämäntaitojen opetukseen sekä oppilas- ja opiskeluhuollon työkaluksi.**
- Koulun terveyskirjaston sisältö on terveys- ja kasvatusalan asiantuntijoiden tuottamaa luotettavaa tietoa.
- Palvelun sisällöt soveltuvat yläkoulun 7 - 9 -luokalle, lukioon sekä 2. asteen ammatilliseen koulutukseen.





# Koulun terveyskirjaston käyttäjäryhmät

Koulun terveyskirjaston sisällöt on tarkoitettu opettajien ja oppilaiden käyttöön. Lisäksi palvelu on kehitetty oppilas- ja kouluterveydenhuollon työkaluksi.

Palvelun käyttäjäryhmät:

- Opettajat
- Oppilaat
- Kouluterveydenhoitajat
- Koulupsykologit
- Koulukuraattorit
- Vanhemmat



# Koulun terveystietokirjaston tavoitteet

1. **Kehittää** peruskoululaisten ja nuorten terveyteen liittyviä **tietoja elämänhallintataidoiksi**.
2. **Panostaa** peruskoululaisten ja nuorten **terveys- ja elämänhallintakasvatukseen ja opetukseen**.
3. **Vahvistaa** perusopetuksen ja kouluterveydenhuollon sekä **kodin ja koulun välistä yhteistyötä** elämäntaitojen hallinnassa.
4. **Auttaa ja tukea** OPS 2016 tavoitteiden mukaisesti kestävästä hyvinvoinnin toteutumisesta kouluissa ja kodeissa.



# Palvelun asiantuntijat

## Toimitusneuvosto

**Lasse Kannas**, Professori

**Pertti Mustajoki**, Sisätautien erikoislääkäri

**Harri Saramola**, Rehtori

**Pirjo Orkovaara**, Terveystiedon opettaja

**Heidi Peltonen**, Opetusneuvos

**Kaisla Joutsenniemi**, Psykiatrian erikoislääkäri

**Hannu Laukkanen**, Toimitusjohtaja

## Video – ja pelitoimitus

**Pekka Aarninsalo**, Päihdelääkäri

**Ben Furman**, Psykiatrian erikoislääkäri

**Krisse Lipponen**, Psykoterapeutti

**Heimo Langinvaino**, Lääket. ja kir. tri

**Antti S. Mattila**, Lasten psykiatri, filosofi

## Duodecimin asiantuntijat

**Pekka Mustonen**, toimitusjohtaja

**Kaisla Joutsenniemi**, päätoimittaja

**Jukka Kilpiö**, markkinointipäällikkö

**Tuomas Lehto**, tutkimus- ja kehityspäällikkö

**Mika Nevalainen**, projektijohtaja



# Sisällöt: Opetuspaketit

Opettajille laaditut OPS 2016 mukaiset opetus-paketit Koulun terveyskirjaston laajasta sisällöstä. Paketteja voidaan käyttää osana Monialaisissa oppimiskokonaisuuksissa. Pakettien teemoina:

- Ensiapu ja turvataidot
- Mielen hyvinvointi
- Mielen pahoinvointi
- Muisti ja oppiminen
- Päihteet
- Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys
- Terveellinen ruokavalio
- Terveystieto mediassa ja medialukutaito
- Terveys ja ympäristö
- Tunne ja vuorovaikutustaidot





# Sisällöt: Pelilliset harjoitteet

Pelilliset harjoitteet on tarkoitettu interaktiiviseksi oppimateriaaliksi. Niitä voidaan käyttää yhdessä luokan tai ryhmän kanssa opetuksen tukena ja keskustelujen herättäjinä. Harjoitteiden teemoina:

- Tunnetaidot
- Ensiapu
- Tietoisuustaidot
- Painonhallinta





# Sisällöt: Interaktiiviset harjoitusohjelmat

- Esimerkiksi Ben Furmanin kehittämä vuorovaikutustaitojen harjoitusohjelma yläkoululaisille, lukiolaisille ja 2. asteen opiskelijoille.

DUODECIM

Koulun terveyskirjasto

Hae Koulun terveyskirjastosta



Etusivu / Vuorovaikutustaitojen kurssi

Kirjaston sisältö

Mielen hyvinvointi ja itsetunto	▼
Sosiaaliset taidot	▼
Seksuaaliterveys	▼
Terveystottumukset	▼
Turvallisuus ja ympäristö	▼
Vanhemmuus	▼
Sairaudet, oireet, lääkkeet	▼
Opetuspaketit	▼
Videot	▼
Testit ja harjoitteet	▲

Ben Furman: Vuorovaikutustaitojen kurssi työelämään valmistautuville nuorille

Katso Benin johdanto vuorovaikutustaitojen kurssiin



Kaikissa työnteoissä tarvitaan kykyä tehdä ryhmätöitä ja tulla toimeen työtovereiden kanssa. Tämän harjoitusohjelman avulla yläkoulun, lukion ja toisen asteen oppilaitosten oppilaat voivat opetella keskeisiä työnteoissä tarvittavia vuorovaikutus- ja kommunikointitaitoja edistään samalla oman oppilasryhmänsä yhteishenkeä.

Harjoitusohjelma koostuu kuudesta noin 15 minuuttia aikaa vievästä ryhmätöinä toteutettavasta harjoituksesta.

Kuhunkin harjoitukseen liittyy purku, jossa oppilaat keskustelevat joko pienissä ryhmissä tai yhdessä opettajansa johdolla harjoituksen herättämiä ajatuksista.

Harjoitusten ohjaamisesta voi vastata kuka tahansa aiheesta kiinnostunut opettaja. Onnistumisen ja jatkuvuuden takaamiseksi suositellaan, että kaikki kurssin harjoitukset tehdään luokan kanssa yhden lukukauden aikana ja mikäli mahdollista saman opettajan johdolla.





# Sisällöt: Videot

Koulun terveyskirjaston videot on tuotettu käytettäväksi oppimateriaaleina opettajan ohjauksessa. Videoiden teemoina:

- Seksi ja seksuaalisuus
- Päihteet
- Nettikiusaaminen ja sosiaalinen media
- Mielen hyvinvointi
- Ensiapu
- Onnentaidot





# Sisällöt: Sähköinen terveystarkastus

**Koulun terveyskone** on sähköinen terveystarkastus, jossa nuori arvioi omat terveys- ja elämäntaitonsa. Vastaaja saa kirjallisen asiantuntijapalautteen seuraavista teemoista:

- Ravitsemus
- Uni ja lepo
- Liikunta ja arkiaktiivisuus
- Päihteet ja riippuvuudet
- Mielen hyvinvointi
- Sosiaaliset taidot

## Mielen hyvinvointi



Minkälainen on mielialasi?

mieltäni on melko valoisa ja hyvä  en ole alakuloinen tai surullinen

tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi  olen alakuloinen jatkuvasti enkä pääse siitä



# Sisällöt: Laaja teosarkisto

Teosarkisto sisältää yli 50 teoksesta kootun kirjaston. Teokset on jaettu helposti käytettäviksi artikkeleiksi seuraavista pääteemoista:

- Mielen hyvinvointi ja itsetunto
- Sosiaaliset taidot
- Seksuaaliterveys
- Terveystottumukset
- Vanhemmuus
- Sairaudet, oireet, lääkkeet

DUODECIM

## Koulun terveyskirjasto

Hae Koulun terveyskirjastosta

### Kirjaston sisältö

- Mielen hyvinvointi ja itsetunto
- Sosiaaliset taidot
- Seksuaaliterveys
- Terveystottumukset
- Turvallisuus ja ympäristö
- Vanhemmuus
  - Ruuhkataldot
  - Peace! Selvitysimispas nuorten vanhemmille
  - Joustava mieli parisuhteessa
- Sairaudet, oireet, lääkkeet
- Opetuspaketit
- Videot

### Tervetuloa Koulun terveyskirjastoon

Koulun terveyskirjasto.fi antaa sinulle luotettavaa, riippumatonta ja ajantasaista kouluterveysteen ja -ympäristöön läheisesti liittyvää tietoa olitpa opettaja, huoltaja tai oppilas. Asiantuntijoiden laatimat sisällöt antavat opettajille uusia työkaluja opetuksen tueksi ja tarjoavat oppilaille ja vanhemmille perustietoa sekä uusia, kiinnostavia näkökulmia nuorten hyvinvointiin.

[Lue lisää -](#)

### Päätöittäjän tervehdys



#### Päätöittäjän tervehdys

Onnentaidot-video pistää Krissi Salmisen pohtimaan onnea.

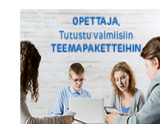
### Uutta Koulun terveyskirjastossa 2015

#### Koulun terveyskone - Testaa elämäntaitosi!

Koulun terveyskone on ensisijaisesti 13-18-vuotiaille nuorille suunnattu sähköinen kysely, jossa kartoitetaan nuoren elämäntapoja ja -taitoja. [Tee testi -](#)

#### Ben Furman: Vuorovaikutustaitojen lyhytkurssi nuorille

Harjoitusohjelman avulla yläkoulun, lukion ja toisen asteen oppilaitosten oppilaat voivat opetella keskeisiä työyhteisössä tarvittavia vuorovaikutus- ja





# Palvelun hyödyt

- 1. Konkreettisia työkaluja** terveys- ja elämänhallintataitojen opetukseen
  1. Artikkeleista, videoista ja pelillisistä harjoitteista selkeitä ja toimivia opetuskokonaisuuksia
  2. Laaja teoskirjasto tarjoaa luotettavan lähteen kotitehtävien ja itseä koskettavien terveysaiheiden opiskeluun
  3. Teoskirjasto ja videot auttavat lasten ja nuorten vanhempia omassa kasvatustyössä
- 2. Palvelun sisällöt tukevat mm. seuraavia OPS 2016 -tavoitteita**
  1. Kestävä hyvinvointi
  2. Monialaiset oppimiskokonaisuudet yli oppiaine- ja luokkarajojen
- 3. Palvelu auttaa koulun ja kodin välisen yhteistyön lisäämisessä** sekä auttaa lasten ja nuorten huoltajia kasvatustyössä motivoivan sisällön avulla



# Palvelun hyödyt sivistystoimelle ja rehtoreille

- Mahdollistaa konkreettisen yhteistyön sosiaali- ja terveystoimen kanssa (uusi oppilashuoltolaki)
- Tukee koulun opetus- ja kasvatustehtävää
- Jalkauttaa osaltaan OPS 2016:n tavoitteita
  - Monialaiset oppimiskokonaisuudet yli oppiaine- ja luokkarajojen
  - Kestävä hyvinvointi
  - Arkielämän taidot
  - Oppiaine- ja aineryhmäkohtaiset tavoitteet



# Palvelun hyödyt opettajille

- **Innostava opetus- ja kasvatusmateriaali** elämäntaitojen ja terveysasenteiden opetukseen
- Palvelun **sisältö on luotettavaa** ja tutkimustietoon pohjaavaa asiantuntijoiden tuottamaa
- Teoskirjaston artikkelit, videot ja pelilliset harjoitteet mahdollistavat **laajat oppimiskokonaisuudet**
- Mielenkiintoiset elämänhallinta- ja terveystietoisuudet mahdollistavat opettajien yhteistyön
- Helppokäyttöinen, jatkuvasti ajankohtainen ja säännöllisesti kehittyvä palvelu



# Palvelun hyödyt terveys- ja sosiaalitoimelle

- Tarjoaa konkreettisen tavan **yhteistyöhön sivistystoimen, perusopetuksen ja 2. asteen kanssa, esim. oppilashuoltolaki**
- **Investointi Koulun terveyskirjastoon ennaltaehkäisevänä toimintana** on pieni verrattuna vahinkoja korvaavan terveys- ja sosiaalityön kokonaiskustannuksiin
- Koulun terveyskirjasto -palvelu **laajentaa kunnan peruspalveluita ja edistää kunnan kilpailukykyä**



# Kustannus Oy Duodecim lyhyesti





# Kustannus Oy Duodecim

- **Julkaisee luotettavaa tietoa sairauksista ja terveydestä**
  - Lääkäreille ja lääketieteen opiskelijoille
  - Muille terveydenhuollon ammattilaisille
  - Suurelle yleisölle
- Toiminnan ydintavoitteena on, että ajantasainen ja luotettava tieto on aina terveydenhuollon ammattilaisten, potilaan ja kansalaisen ulottuvilla.
- Yritys on perustettu v. 1984
  - Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin 100 % omistama
  - Voittoa tavoittelematon yritys
- **Liikevaihto 10 milj. euroa, henkilökunta 53**
  - Sähköinen liiketoiminta 75 % liikevaihdosta
- Katalogissa yhteensä 150 kirjanimikettä
- Sähköiset palvelut sekä ammattilaisille että suurelle yleisölle
- Jatkuvaa tuotekehitystä mm. verkkokoulutus, päätöksentuki



# Ammattilaisten verkkopalvelut

- **Terveysportti**
  - Helpottaa ja nopeuttaa terveydenhuollon ammattilaisten päivittäistä työtä tarjoamalla työssä tarvittavan lääketieteellisen tiedon yhdestä paikasta. Sisältää mm.
    - Lääkärin tietokannat
    - Sairaanhoidajan tietokannat
    - Duodecim Lääketietokanta
- **Oppiportti**
  - Terveydenhuollon ammattilaisten täydenniskoulutuksen työkalu, jonka muodostavat Duodecimin modernit verkkokoulutukset ja sähköiset oppikirjat.



# Kansalaisten verkkopalvelut

- **Terveyskirjasto**
  - Luotettavaa tietoa kansalaisille terveydestä ja sairauksista, yli 50 miljoonaa sivulatausta vuosittain
- **Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus**
  - Tutkimustietoon perustuva arvio elintavoista ja hyvinvoinnista
  - Sähköinen valmennus tukemaan elintapamuutoksia ja hyvinvointia
- **Työterveyskirjasto**
  - palvelun avulla yritykset edistävät työntekijöidensä mahdollisuuksia vaikuttaa itse terveyteensä ja hyvinvointiinsa liittyviin asioihin
- **eOmahoitokirjasto**
  - hyödyllistä sairaus- ja riskitekijäkohtaista tietoa kotona tapahtuvan pitkäaikaissairauden hoidon avuksi



# Asiantuntijat

- Sisältöjen luotettavuuden takaavat maamme eturivin asiantuntijat
- Tuotteiden sisältöjen toimitustyössä on mukana yli 500 alansa johtavaa ammattilaista
- Kirjoittajina on lähes 2000 pääasiallisesti lääketieteen ja sairaanhoidon asiantuntijaa

# Koulun terveyskirjasto

*Monipuolisia sähköisiä sisältöjä  
opetuksen ja kasvatuksen tueksi*

