**Terveystiedon YO – yleisohjeita**

**Tutustu ajoissa Pedassa olevaan Terveystiedon YO-koe-sivustoon. Varsinaisia tärppilistoja on mahdoton antaa, mutta sivustolta löytyy kooste, jossa on punaisella merkitty sisältöjä, joita ei pitkään aikaan ole kysytty ja/tai voisivat muuten olla ajankohtaisia aiheita.**

**Aikatauluta** lukemista ja tee jonkunlainen lukusuunnitelma – silmäile, syvenny, kertaa

Lukemisen yhteydessä: **käsiteluettelot, omat muistiinpanot, miellekartat, tiivistelmät**

**Kerratessa** omat muistiinpanot, oppikirjan tiivistelmät ja kavereiden kanssa keskustelu

**Kertaa käsitteitä** - esim. oppikirjan Quizletit ja muut käsitetehtävät

Seuraa ”toisella korvalla” **median terveysaiheita** ja niistä käytävää keskustelua (tv-uutiset, ajankohtaisohjelmat, sanomalehdet). Jos on päivä, ettei jaksa lukea, katso Pedan videopätkiä tai Yle Areenan tarjontaa.

*🡪 Oppimiseen ei ole poppakonsteja, se vaatii vaivannäköä*

**Ajattelu** on terveystiedon kokeessa isossa roolissa, pelkästään arkitiedolla ja mututuntumalla ei pitkälle pötkitä. Kokeen pisteytyksessäkin 20 pisteen vastauksessa 10 p. tulee **asiasisällöstä**, ja toiset 10 p. **tiedonkäsittelystä**, eli esimerkiksi käsitteistä, analyysistä, arvioinnista, perusteluista ja vastauksen johdonmukaisuudesta.

**Kokeessa on monipuolisia tehtäviä ja aineistoja – kuvia, taulukoita, videoita, tekstejä, tilastoja.** Tutustu **Abitreenit**-sivustolla aikaisempiin YO-kokeisiin. Sivustolla voit myös harjoitella tehtäviin vastaamista.

**Itse kokeessa lue tehtävänanto hyvin**

 **- M**ieti, mitä tehtävässä kysytään ja miten aineistoa pyydetään hyödyntämään. Palaa tehtävänantoon vastauksen eri vaiheissa muistuttaaksesi itseäsi.

- Löydä tehtävänannon kannalta keskeiset käsitteet ja määrittele ne.

- Rajaa vastaus ja pysy asiassa. Vältä koru- ja täytelauseita sekä toistamista.

- Omia mielipiteitä voi esittää, mutta ne tulee perustella ja mahdollisuuksien mukaan kytkeä tutkimustietoon.

**Jäsentele asiat paperille**, käytössäsi on muistiinpanopaperia. Ota siis myös kynä mukaan.

**Aineiston käyttäminen ja siihen viittaaminen**

**- Aineiston referointi tai toistaminen ei riitä. Esim. taulukkoaineistossa älä toista prosentteja, vaan poimi tarkasti oleellinen tieto vastaukseen. Huomioi ja vertaile kuitenkin kaikki muuttujat esim. koulumuodot, sukupuoli, vuodet...**

**- Videoaineistoon voi viitata ottamalla kuvakaappauksia tai vain** kuvailemalla videon sisältöä.

- Aineistoa voi kopioidatekstinkäsittelyohjelma Writeriin ja tehdä merkintöjä siellä, PDF-tiedostossa voit käyttää Okular-ohjelmaa

- Huomioi, että mukana voi olla myös kokeen kannalta epärelevanttia virikeaineistoa

**Harjoittele Digabin ohjelmistoja**– taulukkolaskentaohjelma, yksinkertainen kuvankäsittely, kuvaan piirtäminen/kirjoittaminen, kuvankaappauksen liittäminen, taulukoiden ja kaavioiden luonti

**Suorituksia arvioitaessa kiinnitetään huomiota erityisesti seuraaviin näkökohtiin:**

**Kypsyyttä osoittavat esimerkiksi:**

- tietojen ja taitojen itsenäinen hallinta ja kyky niiden soveltamiseen

- monipuoliset ja kehittyneet tiedonkäsittelytaidot

- olennaisia tietoja riittävästi

- kokonaisuus jäsennelty ja asiasisällöltään johdonmukainen

- syitä ja seurauksia tarkastellaan asianmukaisesti eri näkökulmista

- esitetyt väitteet perustellaan selkeästi

- aineistoja käytetään tarkoituksenmukaisesti

- esitetyt tiedot asetetaan laajempiin asiayhteyksiin

- erityisesti pohdiskelua edellyttävissä tehtävissä erotetaan tosiasiat, perustellut kannanotot ja mielipiteet

- annettuja työkaluja on käytetty tarkoituksenmukaisesti

**Suorituksen arvoa alentavat esimerkiksi:**

- selvät asiavirheet

- ajatukset ilmaistu epäselvästi tai epätarkasti

- tehtävä käsitetty väärin tai esitetyt tiedot muuten tehtävänannon kannalta epäolennaisia; vastauksen pituus ja detaljien määrä eivät sinänsä ole ansioita

- vastaus rakentuu pelkästään mielipiteiden varaan

- toistetaan samoja asioita

Yleisten arvosteluperusteiden lisäksi painotetaan kunkin reaaliaineen luonteen mukaista esitystapaa ja kielenkäytön täsmällisyyttä.

**Koeaamuna:**

* Aamutoimet, aamiainen, kiireettömyys
* Vaatetus – kerrospukeutuminen, villasukat, viltti
* Mukaan:
* Henkilöllisyystodistus
* Kynät, lyijyt, kumi ja viivoitin luonnostelua varten
* Oma kone ladattuna + virtajohto > huolehdi, ettei kone ala tekemään päivityksiä koepäivänä
* Langallinen hiiri, kuulokkeet ja mahdolliset langalliseen kokeeseen tarvittavat adapterit - tarkista porttien riittävyys

**Kokeen aikana:**

* Hyvät eväät > pidä verensokeri tasaisena
* Keskittyminen, korvatulpat?
* Ei tarjolla tupakkataukoja
* WC-käynnit ja oma ”taukoliikuttelu”
* Kiireen tunnun tai jännityksen käsittely, rentoutuminen – rauhallinen hengitys, myönteinen sisäinen puhe, usko itseesi

”Työkaluja” aiheiden käsittelyyn:

**Käsitteen määrittely** – avaa sisältö ja selitä, mitä tarkoittaa, mihin liittyy, mikä merkitys, anna esimerkkejä

**Terveyden osa-alueet** F-P-S ja terveyden tasot: yksilö-yhteisö-yhteiskunta-globaali

**Terveysosaaminen** – tiedot -taidot -itsetuntemus -kriittinen ajattelu – eettinen vastuullisuus

**Terveyskäyttäytymistä selittävät teoriat ja mallit** – tunnista, osaa soveltaa

**Promootio,** WHO5-malli

**Preventio** – primaari, sekundaari, tertiääri

**Terveysvaikutukset** f-p-s +/-

**Eettinen pohdinta** (moraali, velvollisuus, seuraus, hyve)

**Sairaus – käsittelyn perusnäkökulmia:**

* Esiintyminen, yleisyys – Suomessa, globaalisti, eri ikäryhmät, sukupuolet
* Biologinen syntymekanismi – selitä ja kuvaa
* Syyt ja riskitekijät – perimä, ympäristö, elintavat, sattuma
* Ilmeneminen, oireet – selitä, kuvaa ja perustele
* Seuraukset, vaikutukset, merkitys (f-p-s)

> yksilölle, lähiyhteisölle, yhteiskunnalle, globaalisti– kuvaa, perustele, anna esimerkkejä

* Ehkäisy, suojautuminen – prevention eri tasot
* Uutta, ajankohtaista?