

Ohjeet 9. luokan terveystiedon päättötyön tekoon.

**"Hyvinvoinnin käsi" / terveelliset elämäntavat vs. oma elämäni:**



Päättötyössäsi tulee olla seuraavat asiat ja sinun tulee käsitellä terveystä seuraavista näkökulmista (kohdat 1-6) / hyvinvoinnin käden sormet:

KANSILEHTI

SISÄLLYSLUETTELO

1. UNI

2. LIIKUNTA

3. RAVINTO

4. MIELEN HYVINVOINTI

5. VAPAAVALINTAINEN LISÄOTSIKKO (esimerkkiaiheita: päihteet, seksuaaliterveys, turvallisuus ja ensiapu)

6. VAPAAVALINTAINEN: Tulevaisuuden näkymät

7. LÄHTEET

### **OHJEET:**

Päättötyö tehdään Word -asiakirjana (eikä esim. PowerPoint-esityksenä). Tekstin fontti on 12 ja riviväli 1.5. Kansilehdessä tulee olla otsikko "Hyvinvoinnin käsi", oppiaine: terveystieto, oma nimi ja luokka + "käsi" sekä kirjoittamasi kohdat.

**kohdat 1.- 4. sekä vapaavalintainen kohta 5.:** Jokaisen aihealueen tulee sisältää:

a) Tieto-osion, johon kokoat faktaa siitä, miten pitäisi toimia pysyäkseen mahdollisimman terveenä, yleisten olemassa olevien suositusten ja tutkimusten kautta. *Miten hyvinvoivan ihmisen/nuoren tulisi elää ja olla "sormien aiheissa". Esim. mitkä ovat unisuositukset, miten pitää yllä unirytmää, miten ennalta ehkäistä uniongelmia jne. Tietolähteenä terveystiedon kirja / luotettavat nettilähteet.*

b) Omaa pohdintaa siitä, miten kyseinen alue (kohdat 1-4 sekä vapaavalintainen kohta 5) toteutuu juuri nyt omassa elämässäsi ja mitä pitäisi tehdä ehkä toisin eli peilata aiheita oman elämäsi kautta. Miten itse noudat olemassa olevia suosituksia ja lakeja. *Esimerkiksi suositusten mukaan nuorten pitäisi siis nukkua 8-10h yössä, mutta itse nukun vain 6h yössä. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että en saa laitettua puhelinta ajoissa pois. Voisin pidentää yöneni pituutta laittamalla puhelimen joka ilta klo 22 pois ja rauhoittamalla vaikka kuuntelemalla musiikkia.*

**kohta 6.:** vapaavalintainen, toteutus vaihtoehdot: (valitse A tai B)

A) kerro kohtien 1-4 + mahdollinen kohta 5 tulevaisuuden näkymät valitsemiesi kohtien kautta, millä tavoin voit tulevaisuudessa huolehtia, että pysyt terveenä

B) pohdi miltä tulevaisuutesi näyttää omasta mielestäsi terveydellisestä näkökulmasta katsottuna, kohdat 1-5 (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen)

Jokaisesta väliotsikosta n. yhden sivun verran tekstiä. Lisäksi päättötyössä voi olla aiheisiin liittyviä kuvia, tutkimuksia, tilastoja ja kaavioita. Kaikki työssä käytetyt lähteet merkitään loppuun kohta 7.

### **Arviointi (viitteellinen):**

**Arvosana 6:** Kirjoita kahdesta valitsemastasi osa-alueesta (otsikot 1-4) kohdat a ja b.

**Arvosana 7:** kirjoita kolmesta valitsemastasi osa-alueesta (otsikot 1-4) kohdat a ja b.

**Arvosana 8:** kirjoita jokaisesta annetusta osa-alueesta (1-4) kohdat a ja b.

**Arvosana 9:** kirjoita kaikista valmiiksi annetuista (1-4) kohdat a ja b sekä vähintään toisesta valinnaisesta osa-alueesta (5-6).

**Arvosana 10:** kirjoita kaikista valmiiksi annetuista (1-4) kohdat a ja b sekä molemmista valinnaisesta osa-alueesta (5-6).

Arvioinnissa huomioidaan myös tekstin sisältö (esim. vastaako teksti käsiteltävää kohtaa), työn huolellisuus ja pohtiva ote (erityisesti b. kohdissa sekä vapaavalintaisessa kohdassa 6).

# HYVINVOINNIN KÄSI



Terveystieto

Maija Meikäläinen

9K