

Terveysosaaminen ja voimavarat

Kpl 2

Terveysosaaminen

- Auttaa tekemään tietoisia ja tarkoituksenmukaisia terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä
- Auttaa tunnistamaan ja muokkaamaan tekijöitä, jotka mahdollistavat sekä oman että muiden terveyden ylläpitämisen ja edistämisen

Terveysosaamisen osa-alueet

1. Tiedot
2. Taidot
3. Kriittinen ajattelu
4. Itsetuntemus
5. Vastuullisuus

1. Tiedot

Luotettavaan tutkimukseen perustuvat faktat luovat pohjan terveystietoisuudelle

2. Käytännön taidot

Kykyä soveltaa terveystietoja arjen tilanteissa

- Esimerkiksi
 - sosiaaliset taidot
 - tiedonhankkimisvalmiudet
 - ensiaputaidot
 - hygienia taidot
 - itsehoitovalmiudet



3. Kriittinen ajattelu

- Kyky selkeään, järkipäiseen ajatteluun
- Tietojen
 - pohtimista
 - vertaamista
 - soveltamista
 - analysoimista
 - arviointia
- Kyky erottaa luotettava epäluotettavasta



Kuva: Unsplash.com/Roman Bilik

4. Itsetuntemus

- Käsitys siitä, kuka ja millainen on
- Omien arvojen, tarpeiden, ajatusten ja tavoitteiden tunnistamista, analysointia ja arviointia
- Oman mielen ja kehon kuuntelua



Oma hyvinvointi

ITSEEN VOI TUTUSTUA POHTIMALLA
MENNYTTÄ ELÄMÄÄ, NYKYHETKEÄ
JA TULEVAA

- Miten minusta tuli minä? Tunnistanko oman ainutlaatuisuuteni?
- Millainen ihminen olen toisille? Miten suhtaudun toisten ihmisten erilaisuuteen?
- Mitkä asiat ovat minulle todella merkityksellisiä? Annanko niille riittävästi aikaa?
- Mitä haluan elämältäni? Millaiseksi haluan tulla? Mitä haluan saavuttaa?
- Mitä voin tehdä tänään, jotta elämäni olisi enemmän sellaista kuin toivon?

Eettinen vastuullisuus

Eettisesti vastuullinen ihminen

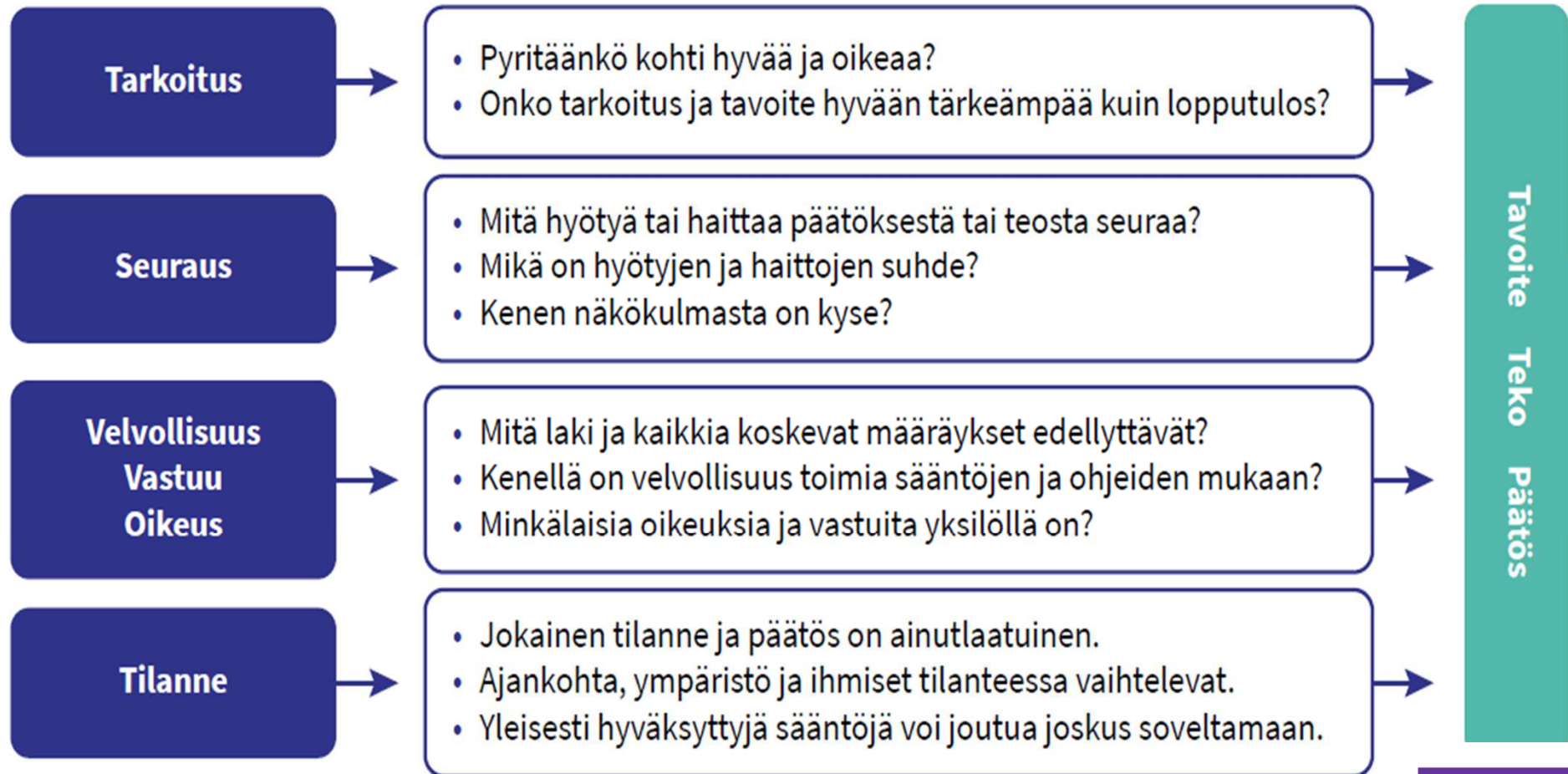
- Osaa arvioida omien valintojen vaikutuksia muiden ihmisten ja ympäristön kannalta
- Hahmottaa yksilön vastuun ja oikeudet
- Kantaa vastuun itsestä ja muista
- Vie asioita eteenpäin ja toimii muiden puolesta



Kuva: Unsplash.com/ Dominik Lange

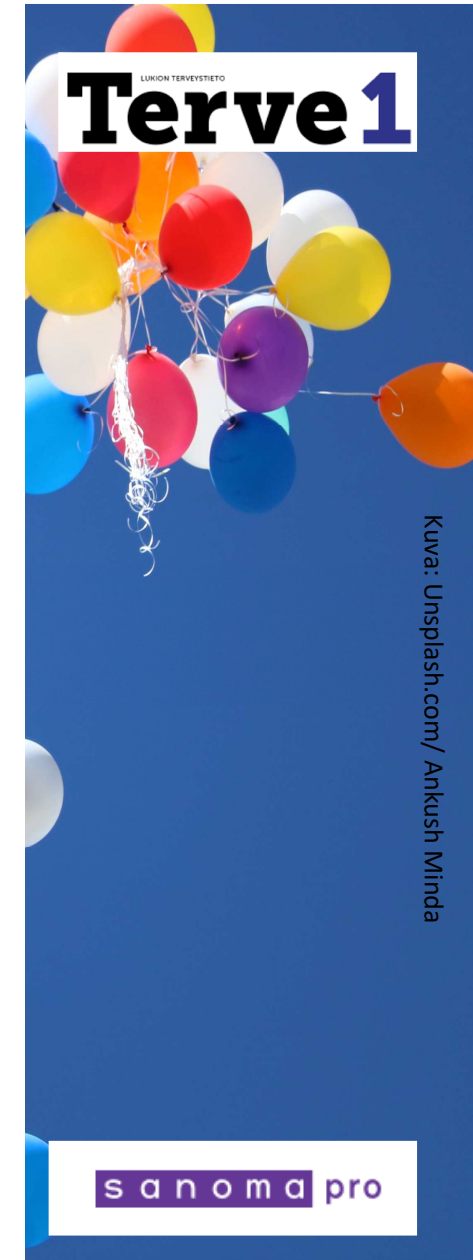
Tee kirjan tehtävä 4. tai digiaineiston tehtävä 9.

Eettinen ajattelu on taito, jota voi harjoitella



Voimavarat

- Ilon ja onnen lähteitä
- Auttavat selviytymään elämän haasteista
- Tekevät elämästä mielekkään
- **Voimaantuminen**
= ihmisen sisäinen prosessi, jonka aikana tiedostaa omat voimavaransa



Jokaisella on paljon erilaisia voimavaroja

Tunnista omasi

Fyysisiä

- Toiminta, joka tuottaa iloa
- Uni, lepo, palautuminen
- Hyvä kunto

Psyykkisiä

- Mielyttävät tunteet
- Kiitollisuus
- Uuden oppiminen
- Sinnikkyys

Sosiaalisia

- Perhe, ystävät ja muut läheiset ihmissuhteet
- Sosiaalinen tuki
- Ihmissuhdetaidot

Henkisiä

- Arvot
- Elämänasenne
- Elämäkatsomus

Muita

- Taloudellinen turva
- Itselle tärkeät paikat (koti, luonto)
- Muistot

Dia 11

PR1 Olisi hyvä jos laatikoiden tekstiä saisi suurennettua. Minä en oikein onnistunut siinä.
Paula Reinikkala; 14.1.2021

Kirjoitustehtävä:

- Kirjoita vihkoon omia voimavarojasi, joita tunnistat itselläsi olevan.
- Lajittele voimavarasi edellisen dian mukaisiin luokkiin.
- Pohdi lopuksi, osaatko hyödyntää voimavarojasi vai onko sinulla tarvetta vahvistaa / saada tukea joidenkin voimavarojen osalta.

Jos koet tuen tarvetta, tiedätkö miten voit vahvistaa voimavarojasi, minne ottaa yhteyttä tai keneltä voisit tukea saada?

Voimavarojen vahvistaminen

Terveelliset
elämäntavat

Itseä kiinnostavien
asioiden
tekeminen

Unelmoiminen

Päätös suhtautua
asioihin
positiivisesti

Itsensä
kannustaminen:
positiivinen
sisäinen puhe

Lempeä,
ymmärtävä asenne
omiin
epäonnistumisiin

LUKION TERVEYSTIETO
Terve1



Kuva: Unsplash.com/ Bruce Mars

Dia 13

PR2

Myös tässä olisi kiva, jos laatikoiden tekstin saisi edes vähän suuremmaksi

Paula Reinikkala; 14.1.2021

Terveysosaaminen ja voimavarat

Kpl 2

Terveysosaaminen

- Auttaa tekemään tietoisia ja tarkoituksenmukaisia terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä
- Auttaa tunnistamaan ja muokkaamaan tekijöitä, jotka mahdollistavat sekä oman että muiden terveyden ylläpitämisen ja edistämisen

Terveysosaamisen osa-alueet

1. Tiedot
2. Taidot
3. Kriittinen ajattelu
4. Itsetuntemus
5. Vastuullisuus

1. Tiedot

Luotettavaan tutkimukseen perustuvat faktat luovat pohjan terveystietoisuudelle

2. Käytännön taidot

Kykyä soveltaa terveystietoja arjen tilanteissa

- Esimerkiksi
 - sosiaaliset taidot
 - tiedonhankkimisvalmiudet
 - ensiaputaidot
 - hygienia taidot
 - itsehoitovalmiudet



Kuva: Unsplash.com/John Schnobrich

3. Kriittinen ajattelu

- Kyky selkeään, järkipäiseen ajatteluun
- Tietojen
 - pohtimista
 - vertaamista
 - soveltamista
 - analysoimista
 - arviointia
- Kyky erottaa luotettava epäluotettavasta



Kuva: Unsplash.com/Roman Bilik

4. Itsetuntemus

- Käsitys siitä, kuka ja millainen on
- Omien arvojen, tarpeiden, ajatusten ja tavoitteiden tunnistamista, analysointia ja arviointia
- Oman mielen ja kehon kuuntelua



Oma hyvinvointi

ITSEEN VOI TUTUSTUA POHTIMALLA
MENNYTTÄ ELÄMÄÄ, NYKYHETKEÄ
JA TULEVAA

- Miten minusta tuli minä? Tunnistanko oman ainutlaatuisuuteni?
- Millainen ihminen olen toisille? Miten suhtaudun toisten ihmisten erilaisuuteen?
- Mitkä asiat ovat minulle todella merkityksellisiä? Annanko niille riittävästi aikaa?
- Mitä haluan elämältäni? Millaiseksi haluan tulla? Mitä haluan saavuttaa?
- Mitä voin tehdä tänään, jotta elämäni olisi enemmän sellaista kuin toivon?

Eettinen vastuullisuus

Eettisesti vastuullinen ihminen

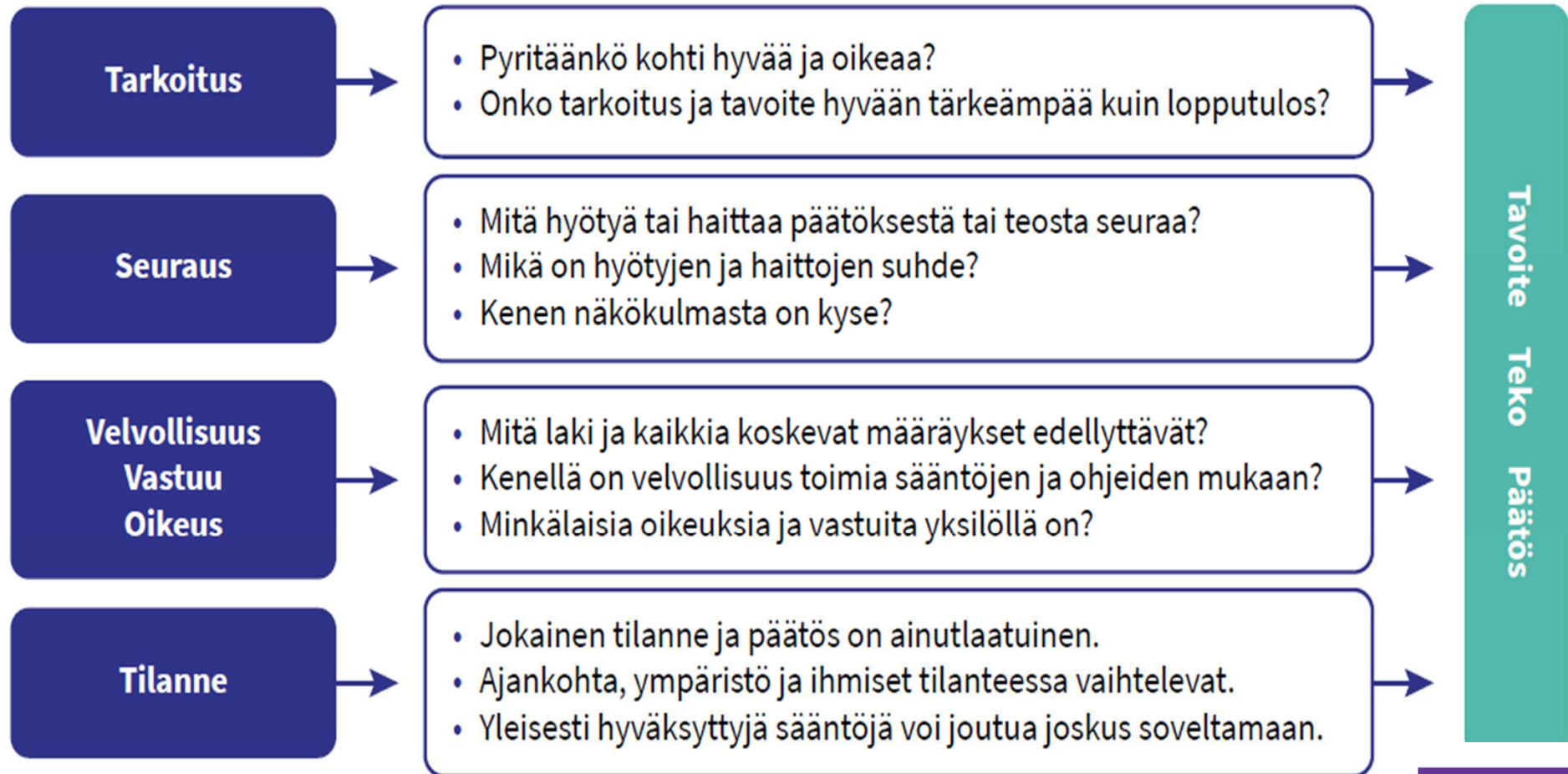
- Osaa arvioida omien valintojen vaikutuksia muiden ihmisten ja ympäristön kannalta
- Hahmottaa yksilön vastuun ja oikeudet
- Kantaa vastuun itsestä ja muista
- Vie asioita eteenpäin ja toimii muiden puolesta



Kuva: [Unsplash.com/ Dominik Lange](https://unsplash.com/photos/Dominik-Lange)

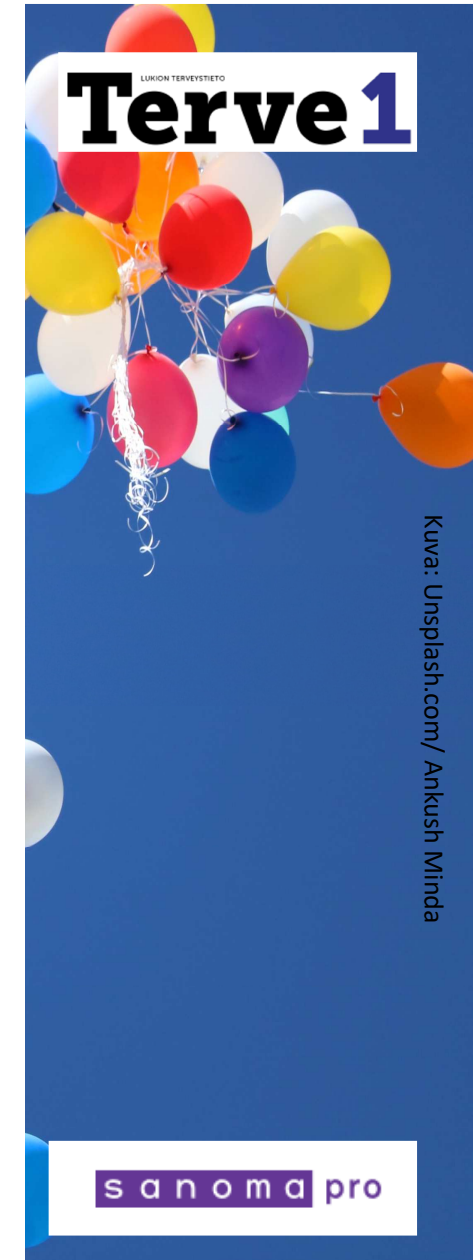
Tee kirjan tehtävä 4. tai digiaineiston tehtävä 9.

Eettinen ajattelu on taito, jota voi harjoitella



Voimavarat

- Ilon ja onnen lähteitä
- Auttavat selviytymään elämän haasteista
- Tekevät elämästä mielekkään
- **Voimaantuminen**
= ihmisen sisäinen prosessi, jonka aikana tiedostaa omat voimavaransa



Jokaisella on paljon erilaisia voimavaroja

Tunnista omasi

Fyysisiä

- Toiminta, joka tuottaa iloa
- Uni, lepo, palautuminen
- Hyvä kunto

Psyykkisiä

- Mielyttävät tunteet
- Kiitollisuus
- Uuden oppiminen
- Sinnikkyys

Sosiaalisia

- Perhe, ystävät ja muut läheiset ihmissuhteet
- Sosiaalinen tuki
- Ihmissuhdetaidot

Henkisiä

- Arvot
- Elämänasenne
- Elämäkatsomus

Muita

- Taloudellinen turva
- Itselle tärkeät paikat (koti, luonto)
- Muistot

Dia 11

PR1 Olisi hyvä jos laatikoiden tekstiä saisi suurennettua. Minä en oikein onnistunut siinä.
Paula Reinikkala; 14.1.2021

Kirjoitustehtävä:

- Kirjoita vihkoon omia voimavarojasi, joita tunnistat itselläsi olevan.
- Lajittele voimavarasi edellisen dian mukaisiin luokkiin.
- Pohdi lopuksi, osaatko hyödyntää voimavarojasi vai onko sinulla tarvetta vahvistaa / saada tukea joidenkin voimavarojen osalta.

Jos koet tuen tarvetta, tiedätkö miten voit vahvistaa voimavarojasi, minne ottaa yhteyttä tai keneltä voisit tukea saada?

Voimavarojen vahvistaminen

Terveelliset
elämäntavat

Itseä kiinnostavien
asioiden
tekeminen

Unelmoiminen

Päätös suhtautua
asioihin
positiivisesti

Itsensä
kannustaminen:
positiivinen
sisäinen puhe

Lempeä,
ymmärtävä asenne
omiin
epäonnistumisiin

LUKION TERVEYSTIETO
Terve1



Kuva: Unsplash.com/ Bruce Mars

Dia 13

PR2

Myös tässä olisi kiva, jos laatikoiden tekstin saisi edes vähän suuremmaksi

Paula Reinikkala; 14.1.2021