

Terveys ja hyvinvointi 1 ja 2



Terveys ja hyvinvointi 1 ja 2

- * Voit valita Terveys- ja hyvinvointikurssin
 - * 8. luokalle
 - * 9. luokalle
 - * tai molemmille vuosiluokille
- * 2 tuntia viikossa



Mieti kuka on elämäsi tärkein ihminen?

- * Sinä **itse** tietysti
- * Miten sinä voit? Mitä sinulle kuuluu tänään?
- * Kurssilla harjoitellaan taitoja, joista sinulle on omassa elämässä hyötyä ja joiden avulla voit paremmin



Käsiteltäviä asioita



Terveys ja hyvinvointi 1

- * **Ajankohtaiset asiat ja medialukutaidon harjaannuttaminen**
 - * Seurataan ajankohtaisia terveysuutisia medioista
 - * Uutisen esittely ryhmässä
- * **Omasta terveydestä huolehtiminen**
 - * Elintavat (Päiväkirja nukkumisesta, liikkumisesta ja ruokailusta älypuhelimien sovellusten ja nettisivujen avulla)
 - * Jaksaminen (rentoutumisharjoituksia säännöllisesti valinnaisen aikana)
- * **Tunne- ja tietoisuustaidot (Tunne- ja vahvuuskortit)**
- * **Vierailuja Leppävirralla ja vierailijoita tunneilla**

Terveys ja hyvinvointi 1

- * Kurssin toteutus ja arvioinnit:
 - * Omat kirjalliset suoritukset ja itsearvioinnit
 - * Arvioinnissa huomioidaan kirjalliset tuotokset, aktiivinen työskentely tunnilla ja läsnäolo
 - * Numeroarviointi



Terveys ja hyvinvointi 2

- * **Ajankohtaiset asiat ja medialukutaidon harjaannuttaminen**
 - * Seurataan ajankohtaisia terveysuutisia medioista
- * **Omasta terveydestä huolehtiminen**
 - * Terveysmarkkinoinnin ja uutisoinnin kriittinen tarkastelu oman terveyden näkökulmasta, esim. muotidieetit, lisäravinteet, fitness -urheilu
 - * **Totta vai tarua mainoksessa**
 - * Terveysmainoksen analysointia ja luotettavuuden arviointia
 - * **Mielenterveys ja jaksaminen**
 - * Miten käsittelen stressiä ja huomioin oman jaksamisen arjessa
 - * Rentoutusharjoitukset
 - * **Terveyspalvelut ja niiden käyttäminen**
 - * Milloin lääkäriin
 - * Mistä haen apua ongelmaan
 - * **Lääkkeet**

Terveys ja hyvinvointi 2

- * **Turvataidot**

- * Ensiapu
- * Vierailut esim. paloasema/vpk
- * Väestösuojelu

- * **Projekti**

- * Pienimuotoinen terveyteen tai hyvinvointiin liittyvä tutkielma, jossa harjoitellaan tiedon hankintaa ja käsittelyä

- * **Vierailuja Leppävirralla ja vierailijoita tunneilla**



Terveys ja hyvinvointi 2

- * Kurssin toteutus ja arvioinnit:
 - * Omat kirjalliset suoritukset ja itsearvioinnit
 - * Projektin suunnittelu ja toteutus
 - * Arvioinnissa huomioidaan kirjalliset tuotokset, aktiivinen työskentely tunnilla ja läsnäolo oppitunneilla
 - * Numeroarviointi

