

## Työkyvyn ylläpito

### Liikunta ja terveystieto

2-3 osp

Opettaja Mia Ahinko

[mia.ahinko@raahenedu.fi](mailto:mia.ahinko@raahenedu.fi)

044 439 4379

Pedanet: Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

- liittymisavain A18

1. Tunnilla:

- Pedanet
- Työhyvinvointi- mitä se on?
  - o tehtävä
- Ryhmätyö jaksamisesta
- Omat toiveet tunneilla: vähintään kolme asiaa

Mitä on työhyvinvointi, kuinka tukea työssä jaksamista?

Kansansairaudet Suomessa: mitä ne ovat?

Väestön terveyserot alueellisesti, sosiaalisen aseman mukaan jne.- onko niitä?

Ravintoasiat

Liikkuminen, terveysliikunta

Mielenterveys

Rentoutuminen

Päihteet