

## Hyvinvoiva lukiolainen (6 op)

Opintojakso integroi opetussuunnitelman pakolliset kurssit PS1 Toimiva ja oppiva ihminen (2 op), TE1 Terveys voimavarana (2 op) ja LI1 Oppiva liikkuja (2 op). Opintojakson tavoitteena on vahvistaa hyvinvointitaitoja ja ennaltaehkäistä ongelmia liittyen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

Laaja-alaisen osaamisen kokonaisuudesta opintojaksoon liittyvät erityisesti hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaaminen. Opintojakso vahvistaa opiskelijan kielitietoisuutta tutkimalla oppiaineiden käsitteistön samankaltaisuutta ja eroavaisuutta.

Opintojakso tähtää lukiolaisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja on tarkoitettu suoritettavaksi heti ensimmäisenä lukuvuonna. Jos käytössä on viisi jaksoa, voidaan ensimmäisen jakson aikana kartoittaa tuen tarpeessa olevia opiskelijoita ja suositella heille tätä opintojaksoa, joka voisi olla tarjolla jaksoissa 2-3 ja/tai 4-5.

Korkeakouluyhteistyötä voidaan toteuttaa monella eri tavalla esimerkiksi asiantuntijaverkoston etäluentoja ja korkeakouluvierailuja hyödyntäen. Lisäksi paikalliset hyvinvointialan yritykset ja järjestöt tarjoavat monia mahdollisuuksia työelämäyhteistyöhön.

### Opintojakson tavoitteet:

#### Opiskelija

- tarkastelee hyvinvointia ilmiönä eri oppiaineiden näkökulmasta: biologinen ja fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen ja kulttuurinen.
- tunnistaa omiin elintapoihinsa vaikuttavia tekijöitä.
- oppii keinoja oman jaksamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

### Opintojakson sisällöt

#### Hyvinvoinnin osatekijät

- biologinen
- psyykinen
- sosiaalinen
- kulttuurinen.

Tampereen kaupunki, lukiotoimi

Katri Hanki, Tammerkosken lukio

Laura-Leena Leiwo, Tampereen lyseon lukio

Tuula Orkola, Sammon keskuslukio

#### Biologinen

- Uni
- Liikunta
- Lepo
- Ravinto

#### Psyykkinen

- Stressinhallinta
- Mielen terveyden ylläpitäminen
- Minäkuva ja kehosuhde
- Voimavarojen tunnistaminen

#### Sosio-kulttuurinen

- Oppimisympäristöt oppimisen tukena
- Liikkuva opiskelu
- Elintapoja selittävät mallit

### HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT

## HYVINVOIVA LUKIOLAINEN

#### ARVIOINTI

Erilaisia tapoja seurata omia valintoja ja terveystottumuksia, esim. päiväkirjat. Arvioidaan eri oppiaineiden näkökulmasta.

#### TOTEUTTAMISTAPA

Suosittelaa järjestettäväksi muutaman jakson mittaisena tai ainakin jaksorajat ylittäen.

Kurssille ohjataan erityisesti tuen tarpeessa olevia opiskelijoita.

#### YHTEISTYÖN TOTEUTUMINEN

Koulun sisäinen: oppiaineiden välinen yhteistyö

Valtakunnallinen: korkeakoulut, kolmas sektori ja yritykset

Kansainvälinen: Erasmus KA2