

NIMI TERVEYSTIETOISUUS ERI ELÄMÄNVAIHEISSA	
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Sanallinen (hyväksytty/hylätty)
Oppimismenetelmät	Itsenäinen työ, ryhmätyö, tapausanalyysit, suullinen esittely, luento, opetusfilmi, tiedonhaku internetistä
Arvioitu lähiopetuksen määrä	
Lehtori	-
vaadittavat edeltävät opinnot	Peruskoulutus
Kurssin tavoitteet	Opetuksen päättyessä opiskelijan terveystietoisuus ihmisen eri elämänvaiheissa on kasvanut ja hänen suhtautumisensa mielenterveyteen, riippuvuuskäyttäytymiseen, terveelliseen ravitsemukseen ja aktiivisiin elämäntapoihin on muuttunut. Opiskelija käyttää saatuja tietoja jokapäiväisessä elämässä.
Lyhyt kuvaus kurssista	1. Mielenterveys ja elämäntapa 1.1 Terveys hyvinvoinnin tilana 1.2 Fyysisen, henkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen terveyden keskinäiset yhteydet 1.3 Mielenterveys läpi elämäntapaan: lapset ja nuoret, työikäiset (miehet ja naiset), iäkkäät 1.4 Erilaiset mielenterveyden tietolähteet 2. Psykkinen suoja ja stressistä selviytyminen 2.1 Stressi, distressi ja eustressi 2.2 Konfliktit, tunteet ja selviytymisstrategiat eri elämänvaiheissa 2.3 Loppuunpalaminen ja henkinen työterveydenhuolto 2.4 Luonteenpiirteet 3. Riippuvuuskäyttäytymisen olemus 3.1 Riippuvuuskäyttäytymisen tekijät ja yhteisvaikutus riippuvuuden syntymiseen ihmisen elinikä huomioon ottaen. 3.2 Erilaiset riippuvuuskäyttäytymistä selvittävät ja ehkäisevät valtakunnalliset tietolähteet sekä hoito- ja vieroitusmahdollisuudet. 4. Fyysinen kunto ja aktiivisuus elämänvaiheittain 4.1 Liikuntafysiologia elämänvaiheittain: ryhti, fyysinen kunto ja sen arviointi 4.2 Erilaisten kuntoilumahdollisuuksien kokeileminen (kävely, juokseminen, pallopelit, ryhmätreenit jne.) ja sopiva fyysisen aktiivisuuden valinta. 5. Terveystietoisuuden ruokailun laatiminen 5.1 Ihmisen aineenvaihdunta ja sen erityispiirteet eri elämänvaiheissa. 5.2 Virossa voimassa olevat ravitsemus- ja ruokasuositukset ja muut auktoriteettilähteet. 5.3 Perheen ruokailun laatimisen perustat.
Oppimistulokset	Opiskelijat: - analysoi ihmisen mielenterveystekijöitä elämäntapaan eri vaiheissa tukeutuen mielenterveysstrategiaan; - ymmärtää stressin olemuksen eri elämänvaiheissa ja selviytymismekanismit; - ymmärtää ihmiseen eri elämänvaiheissa vaikuttavia tekijöitä, jotka voivat johtaa riippuvuushäiriön syntymiseen; - hallitsee taidot harrastaakseen liikuntaa itsenäisesti ja arvioi aktiivista elämäntapaa eri elämäntapaan vaiheissa; - analysoi terveellisen ravitsemuksen näkökulmasta ruokailusta ja laatii itsenäisesti ruokailun annettujen suositusten ja rajoitusten pohjalta.
Arviointiasteikko	Opiskelijat: - erottaa mielenterveyden olemuksen elämäntapaan eri vaiheissa; - tuntee avunsaantimahdollisuudet itsenäisesti käyttäen tiedonhakuun erilaisia luotettavia lähteitä; - kuvailee stressin olemusta ja ilmenemistä sekä seurauksia elämänvaiheissa; - selittää stressistä selviämisen tapoja itseanalyysin kautta; - selittää biologisten, psykologisten, sosiaalisten ja henkisten tekijöiden erityispiirteitä; - kuvailee tekijöiden yhteisvaikutusta riippuvuuden synnyssä huomioiden eri elämänvaiheet

	ja tietää riippuvuushäiriön keskeiset tunnusmerkit; - seuraa oman fyysisen kuntonsa tasoa tukeutuen liikuntafysiologiaan elämänvaiheittain; - valitsee omaa ikäänsä ja voimiaan vastaavan sekä mieluisan liikuntaharrastuksen; - ymmärtää Viron ravitsemus- ja ruokasuositukset elämänvaiheittain ja laatii itsenäisenä työnä ruokalistan itselleen/perheenjäsenelleen (3 päivän ruokalista).
Itsenäinen työ	Ryhmätyöt: 1. Kartoittaa vaarat mielenterveydelle elämänkaaren eri vaiheissa. 2. Riippuvuuskäyttäytymisten tekijöiden erottaminen tapausanalyysin avulla. Itsenäiset työt: 1. Itseanalyysi stressin olemuksen ymmärtämiseksi. 2. Laatii itselleen tai perheenjäsenelleen liikuntapäiväkirjan, sen analyysi ja tulosten esittely kurssitovereille. Valitsee yhden mieluisan liikuntamuodon, harrastaa sitä 10 kertaa ja esittelee kurssitovereille. 3. Ruokalistan laatiminen itselleen ja yhdelle perheenjäsenelle ravitsemusohjelma NutriDatan avulla.
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Moduuli arvioidaan sanallisesti (hyväksytty/hylätty). Arvioinnin edellytyksenä on kirjallisen itsenäisen työn esittäminen määräaikaan mennessä ja käytännön työn esittäminen hyväksytysti.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK) Vaimse tervise strateegia 2016-2025 http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_2016.pdf Harro, J. (2006). Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus Eesti Arstide Liidu kirjastus Medicina (2010). Alkoholisõltuvus. Toimetajad: K.Seppä, H.Alho, K.Kiianmaa Kustannus Oy Duodecim. http://raulpag.ee/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015. www.terviseinfo.ee Tervise Arengu Instituut. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn, 2017. www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused