

NIMI TERVISLIK TÖÖ- JA ELUKESKKOND	
Kursuse maht (EKAP)	5
Hindamisvorm	Mitteeristav
Õppemeetodid	Arutelu, analüüs, loeng, õppekäik, ideekaart
Hinnanguline kontakttundide maht	30
Lektor	-
Eeldused	Puuduvad
Kursuse eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane mõistab oma rolli heaolu kujundamisel ja loomisel nii töökohal kui igapäevaelus, luues selleks eeldused läbi oma teadliku käitumise, töökaaslaste, lähedaste ja/või hoolealuste tervisekäitumise mõjutamise kui ka läbi oskusliku keskkonna kujundamise.
Lühikirjeldus	<p>1. Terviseteadlikkus igapäevavalikutes ja -käitumises, nende teadmiste rakendamine.</p> <p>1.1 Heaolu, tervis ja terviseteadlikkus - mõisted, komponendid.</p> <p>1.2 Igapäevane tervisekäitumine ja heaolu kujundamine</p> <p>1.3 Oskus näha ja märgata oma töö- ja elutoimingutes olevaid riske.</p> <p>1.4 Tervise- ja heaolukultuuri kujundamine töökohal: mõttekaaslaste leidmine, koostöö</p> <p>2. Tööheaolu mõiste ja komponendid</p> <p>2.1 Terviseteadlikkuse tähendus ja mõju elukaare vältel: terviseteadlikkus, tervise tähendus, riskide hindamine ja tervisevajaduste muutumine erinevatel eluetappidel</p> <p>2.2 Tervise tähendus ja hoidmine elu erinevatel etappidel</p> <p>2.3 Terviseriskide ja -vajaduste haldamine elu erinevatel etappidel.</p> <p>3. Heaolu kujundamine: oskus märgata mõjureid, enda ja teiste tervise eest seismine.</p> <p>4. Teadlike valikute tegemise oskus oma igapäevatoitumises ja -liikumises, kui oluline füüsilist ja vaimset heaolu mõjutav tegur.</p> <p>5. Vaimse tervise hoidmine: tasakaalus püsimine. Enda ja teiste vaimse tervise säästmise põhimõtted ja võimalused, kirjutatud ja kirjutamata reeglid. Hea psühhosotsiaalse mikrokliima hoidmise põhimõtted. Töökiusamine, ahistamine, selle märkamine ja sellele vastuastumine.</p> <p>6. Tervist toetava elu- ja töökeskkonna kujundamise põhimõtted ja viisid, arvestades füüsilisi, füsioloogilisi, keemilisi, bioloogilisi, psühhosotsiaalseid ohutegureid.</p>
Õpiväljundid	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mõistab oma rolli heaolu toetava keskkonna kujundamisel nii töökohal kui elukeskkonnas, luues selleks eeldused läbi oma teadliku käitumise ja oskusliku keskkonna kujundamise; - on teadlik erinevatest heaolu ja tervist mõjutavatest faktoritest elukaare erinevatel etappidel; - oskab eristada ja hinnata terviseriske töö- ja olmesituatsioonides.
Hindamiskaala	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analüüsib enda tervisekäitumist ja valikuid heaolu kujundamisel, tervise säästmisel ja/või kahjustamisel; - mõistab oma igapäevavalikute mõju enda tervisele ja isiklike valikute olulisust pikemas perspektiivis; - mõttestab oma rolli tervise- ja heaolukultuuri kujundamisel töökohal ja levitab terviseteadlikkuse olulisust, tehes koostööd; - vaatleb ja analüüsib erinevaid terviseriske ja faktoreid oma elukaarel; - mõistab tervise tähendust, selle hoidmise olulisust ja tervisega seotud vajaduste muutumist elu erinevatel etappidel; - teadvustab tervise ja heaolu komponendi olulisust elukaare erinevatel etappidel; - loetleb ja selgitab tööheaolu arendamisega seotud põhilisi nõudeid ja suundumusi; - eristab ennast kahjustavaid tervisekäitumise viise töö- ja olmesituatsioonides; - märkab ja analüüsib tervist ja heaolu kahjustavat käitumist töö- ja olmesituatsioonides; - teeb ettepanekuid oma töökohal heaolu suurendamiseks.
Iseseisev töö	Iseseisev kirjalik eneseanalüüs (hindamisülesanne): enda tervisekäitumise hindamine etteantud küsimustiku järgi.

	Iseseisev töö (hindamisülesanne): töökoha terviseriskide hindamine ja terviseedenduse rakendusmeetmete esitamine vastavalt organisatsiooni eripärale.
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Mitteeristav hindamine (A/MA). Moodul loetakse arvestatuks, kui õpilane on sooritanud kõik 5 hindamisülesannet vähemalt lävendi tasemel.
Õppekirjandus	<p>Valdkonna alased õigusaktid, vt http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/seadusandlus</p> <p>Töökoha terviseedenduse alased õppe- ja juhendmaterjalid, vt http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervise-edendamine-tookohal</p> <p>Tööelu portaal, vt www.tööelu.ee</p> <p>Tööheaolu portaal, vt www.tööheaolu.ee</p>