

NIMI	TERVEELLINEN TYÖ- JA ELINYMPÄRISTÖ
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Sanallinen (hyväksytty/hylätty)
Oppimismenetelmät	Keskustelu, analyysi, luento, opintokäynti, ideakartta
Arvioitu lähiopetuksen määrä	30
Lehtori	-
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
Kurssin tavoitteet	Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää oman roolinsa terveellisen ympäristön muodostamisessa sekä työpaikalla että elinympäristössä luomalla siihen edellytykset oman tietoisien käytöksensä, kollegoiden ja/tai huolehdittavien terveyskäytökseen vaikuttamisen sekä taidokkaan ympäristön muodostamisen kautta.
Lyhyt kuvaus kurssista	1. Terveystietoisuus jokapäiväisissä valinnoissa ja käytöksessä, näiden tietojen soveltaminen 1.1 Terveys ja terveystietoisuus – käsitteet, osat 1.2 Jokapäiväinen terveyskäyttäytyminen 1.3 Taito nähdä ja huomata omissa työ- ja elämäntoiminnoissa olevia riskejä 1.4 Terveyskulttuurin muodostaminen työpaikalla: samalla tavalla ajattelevien löytäminen, yhteistyö 2. Elämänsä kaaren käsite, elämän eri vaiheet 2.1 Terveystietoisuus ja elämänsä kaari: terveystietoisuus, terveyden merkitys, riskien arviointi ja terveystarpeiden muuttuminen eri elämänvaiheissa 2.2 Terveyden merkitys ja hoitaminen elämän eri vaiheissa 2.3 Terveysriskien ja -tarpeiden hallinta elämän eri vaiheissa 3. Terveys- ja riippuvuuskäyttäytyminen: tietoisuus valintoja seuraavista riskeistä, taito huomata, puolustaa omaa ja toisten terveyttä. Riippuvuuden syntyminen vaiheet, niiden ymmärtäminen. 4. Tasapainoisen ravitsemuksen periaatteet ja niiden merkitys terveydelle. Fyysisen aktiivisuuden merkitys. Tietoisien valintojen tekemisen taito omassa jokapäiväisessä ravitsemuksessa ja liikunnassa. 5. Mielenterveyden hoitaminen: tasapainossa pysyminen. Oman ja muiden mielenterveyden säästämisen periaatteet ja mahdollisuudet, kirjoitetut ja kirjoittamattomat säännöt. Hyvän psykososiaalisen ilmapiirin säilyttämisen periaatteet. Työpaikkakiusaaminen, häirintä, sen havaitseminen ja sen vastustaminen. 6. Terveyttä tukevan elin- ja työympäristön muodostamisen periaatteet ja tavat, fyysiset, fysiologiset, kemialliset, biologiset, psykososiaaliset vaaratekijät huomioon ottaen.
Oppimistulokset	Opiskelija: - ymmärtää oman roolinsa terveellisen ympäristön muodostamisessa sekä työpaikalla että elinympäristössä luomalla siihen edellytykset oman tietoisien käyttäytymisensä ja taidokkaan ympäristön muodostamisen kautta; - on tietoinen erilaisista terveyteen vaikuttavista tekijöistä elämänsä kaaren eri vaiheissa; - osaa erottaa ja arvioida terveysriskejä työ- ja arkitilanteissa.
Arviointiasteikko	Opiskelija: - analysoi omaa terveyskäyttäytymistään ja valintojaan terveyden säästämässä ja/tai vahingoittamisessa; - ymmärtää jokapäiväisten valintojensa vaikutuksen omaan terveyteen ja henkilökohtaisten valintojensa merkityksen pidemmässä perspektiivissä; - hahmottaa oman roolinsa terveyskulttuurin muodostamisessa työpaikalla ja levittää terveystietoisuuden tärkeyttä tekemällä yhteistyötä; - tarkastelee ja analysoi erilaisia terveysriskejä ja tekijöitä omalla elämänsä kaarellaan. - ymmärtää terveyden merkityksen, sen hoitamisen tärkeyden ja terveyteen liittyvien tarpeiden muuttumisen eri elämänvaiheissa; - tiedostaa terveyden komponentin merkityksen elämänsä kaaren eri vaiheissa; - luettelee ja selvittää työterveyshuollon kehittämiseen liittyviä tärkeimpiä vaatimuksia ja suuntauksia; - erottaa itseään vahingoittavia terveyskäyttäytymistapoja työ- ja arkitilanteissa;

	- ymmärtää riippuvuuden ja hairahduksen olemuksen; - havaitsee ja analysoi terveyttä vahingoittavaa käyttäytymistä työ- ja arkitilanteissa; - tekee ehdotuksia oman työpaikan terveystilanteen ja terveyskäytöksen parantamiseksi.
Itsenäinen työ	Itsenäinen kirjallinen itseanalysointi (arviointitehtävä): oman terveyskäyttämisen arviointi annettujen kysymysten pohjalta. Itsenäinen työ (arviointitehtävä): työpaikan terveysriskien arviointi ja terveyden edistämisen täytäntöönpanotoimenpiteiden esittäminen organisaation erityispiirteitä vastaavasti.
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Sanallinen arviointi (hyväksytty/hylätty). Moduuli luetaan hyväksytyksi, kun opiskelija on suorittanut kaikki 5 arviointitehtävää hyväksytysti.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	Alakohtainen lainsäädäntö: http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/seadusandlus Tutkimus ja opetusmateriaalit, jotka liittyvät terveyden edistämiseen työpaikalla: http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervise-edendamine-tookohal Työelämän portaali: www.tööelu.ee Työhyvinvointiportaali: www.tööheaolu.ee