

NAME	RAISING WELLBEING AT WORK AND IN EVERYDAY LIFE
Course volume ECVET	5
Assessment form	Non-distinctive
Methods of learning	discussion, analysis, lecture, study trip, ideas chart
Approximate amount of contact lessons	30
Teacher	
Pre-requirements	None
Course aims	<p>The aim of the course is to make the student understand their role in the development of healthy environments in both the working and living environments, enabling this through their own informed behaviour, by influencing the health behaviour of their colleagues, friends, family and/or clients, and through skilled designing of environments.</p>
Topics and subtopics	<ol style="list-style-type: none"> 1. Health awareness in everyday choices and behaviour and implementing this knowledge 2. Health, well-being and health awareness – concepts and components 3. Everyday health behaviour and shaping well-being 4. Ability to see and recognise the risks in one's work and daily activities 5. Developing a culture of health and well-being in the workplace: finding allies and cooperation <ol style="list-style-type: none"> 1. Concept and components of occupational well-being 2. Concept of health awareness and its impact throughout the life cycle: health awareness, concept of health, risk assessment and changing health needs in different stages of life 3. Meaning and preservation of health in different stages of life 4. Managing health risks and needs in different stages of life <ol style="list-style-type: none"> 1. Shaping well-being: the ability to recognise determinants and stand up for the health of yourself and others 2. Ability to make informed choices in daily nutrition and physical activity as a key determinant of physical and mental well-being 3. Mental health preservation: maintaining balance. Principles and possibilities of sparing the mental health of yourself and others, written and unwritten rules. Principles of maintaining a good psychosocial microclimate. Recognising and fighting bullying and harassment in the workplace 4. Principles and methods of designing living and working environments supporting health, considering the physical, physiological, chemical, biological and psychosocial risk factors
Learning outcomes	<ol style="list-style-type: none"> 1. The student understands their role in the development of healthy environments in both the working and living environments, enabling this through their informed behaviour and skilled designing of environments. 2. The student is aware of factors that influence health and well-being in different stages of the life cycle. 3. The student can differentiate between and assess health risks in the workplace and in daily situations.
Assessment criteria	<ul style="list-style-type: none"> - analyses their own health behaviour and choices in shaping well-being and supporting and/or damaging health - understands the effect of everyday choices on health and the importance of personal decisions in the long term - understands their own role in developing a culture of health in the workplace and promotes health awareness through cooperation - observes and analyses different health risks and factors in different stages of their life - understands the meaning of health, the importance of preserving health and changing health needs through different stages of life - acknowledges the importance of health and well-being components in different stages of life - lists and explains the main requirements and trends in developing occupational health - recognises harmful health behaviour at work and in everyday situations

	<p>- notices and analyses behaviour harmful to health and well-being at work and in everyday situations</p> <p>- makes recommendations for improving well-being in their workplace</p>
Independent work	<p>Independent written self-analysis (assessment task): assessing one's health behaviour, using the questionnaire provided.</p> <p>Independent assignment (assessment task): evaluation of health risks in the workplace and presenting health promotion implementation measures according to the nature of the organisation.</p>
Assessment method	<p>Non-distinctive assessment (pass/fail). The module is passed if the student completes all five assessment tasks at least at the threshold level.</p>
Study literature and materials	<ol style="list-style-type: none">1. Relevant legislation, see http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/seadusandlus2. Study materials and instructions for health promotion in the workplace, see http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervise-edendamine-tookohal3. Occupational life portal, see www.tööelu.ee4. Occupational well-being portal, see www.tööheaolu.ee

NIMI	HEAOLU KASVATAMINE TÖÖL JA IGAPÄEVAELUS
Kursuse maht (EKAP)	5
Hindamisvorm	Mitteeristav
Õppemeetodid	arutelu, analüüs, loeng, õppekäik, ideekaart
Hinnanguline kontakttundide maht	30
Lektor	
Eeldusained	Puuduvad
Kursuse eesmärk	<p>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 hooeluste tervisekäitumise mõjutamise kui ka läbi oskusliku keskkonna kujundamise.</p>
Lühikirjeldus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terviseteadlikkus igapäevavalikutes ja -käitumises, nende teadmiste rakendamine. 2. Heaolu, tervis ja terviseteadlikkus - mõisted, komponendid. 3. Igapäevane tervisekäitumine ja heaolu kujundamine 4. Oskus näha ja märgata oma töö- ja elutoimingutes olevaid riske. 5. Tervise- ja heaolukultuuri kujundamine töökohal: mõttekaaslaste leidmine, koostöö <ol style="list-style-type: none"> 1. Tööheaolu mõiste ja komponendid 2. Terviseteadlikkuse tähendus ja mõju elukaare vältel: terviseteadlikkus, tervise tähendus, riskide hindamine ja tervisevajaduste muutumine erinevatel eluetappidel 3. Tervise tähendus ja hoidmine elu erinevatel etappidel 4. Terviseriskide ja -vajaduste haldamine elu erinevatel etappidel. <ol style="list-style-type: none"> 1. Heaolu kujundamine: oskus märgata mõjureid, enda ja teiste tervise eest seismine. 2. Teadlike valikute tegemise oskus oma igapäevatoitumises ja -liikumises, kui oluline füüsilist ja vaimset heaolu mõjutav tegur. 3. Vaimse tervise hoidmine: tasakaalus püsimine. Enda ja teiste vaimse tervise säätmise põhimõtted ja võimalused, kirjutatud ja kirjutamata reeglid. Hea psühhosotsiaalse mikrokliima hoidmise põhimõtted. Töökiusamine, ahistamine, selle märkamine ja sellele vastuastumine. 4. Tervist toetava elu- ja töökeskkonna kujundamise põhimõtted ja viisid, arvestades füüsilisi, füsioloogilisi, keemilisi, bioloogilisi, psühhosotsiaalseid ohutegureid.
Õpiväljundid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane mõistab oma rolli heaolu toetava keskkonna kujundamisel nii töökohal kui elukeskkonnas, luues selleks eeldused läbi oma teadliku käitumise ja oskusliku keskkonna kujundamise. 2. Õpilane on teadlik erinevatest heaolu ja tervist mõjutavatest faktoritest elukaare erinevatel etappidel 3. Õpilane oskab eristada ja hinnata terviseriske töö- ja olmesituatsioonides.
Hindamiskaala	<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. - mõtestab oma rolli tervise- ja heaolukultuuri kujundamisel töökohal ja levitab terviseteadlikkuse olulisust, tehes koostööd. - vaatab ja analüüsib erinevaid terviseriske ja faktoreid oma elukaarel. - mõistab tervise tähendust, selle hoidmise olulisust ja terviseiga 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	<p>Iseseisev kirjalik eneseanalüüs (hindamisülesanne): enda tervisekäitumise hindamine etteantud küsimustiku järgi.</p> <p>Iseseisev töö (hindamisülesanne): töökoha terviseriskide hindamine ja terviseedenduse rakendusmeetmete esitamine vastavalt organisatsiooni eripärale.</p>

Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Mitteeristav hindamine (A/MA). Moodul loetakse arvestatuks, kui õpilane on sooritanud kõik 5 hindamisülesannet vähemalt lävendi tasemel.
Õppekirjandus	<ol style="list-style-type: none">1. Valdkonnaalased õigusaktid, vt http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/seadusandlus2. Töökoha tervisedenduse alased õppe- ja juhendmaterjalid, vt http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervise-edendamine-tookohal3. Tööelu portaal, vt www.tööelu.ee4. Tööheaolu portaal, vt www.tööheaolu.ee

NIMI	TERVEYSTIETOISUUS ERI ELÄMÄNVAIHEISSA
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Arvostelu: hyväksyty-hylätty
Oppimismenetelmät	keskustelu, analyysi, luento, opintokäynti, ideakartta
Arvioitu lähiopetuksen määrä	30
Lehtori	
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
Kurssin tavoitteet	<p>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.</p>
Lyhyt kuvaus kurssista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terveystietoisuus jokapäiväisissä valinnoissa ja käytöksessä, näiden tietojen soveltaminen 2. Terveys ja terveystietoisuus – käsitteet, osat 3. Jokapäiväinen terveyskäyttäytyminen 4. Taito nähdä ja huomata omissa työ- ja elämäntoiminnoissa olevia riskejä 5. Terveyskulttuurin muodostaminen työpaikalla: samalla tavalla ajattelevien löytäminen, yhteistyö <ol style="list-style-type: none"> 1. Työhyvinvoinnin käsite, elämän eri vaiheet 2. Terveystietoisuuden merkitys ja vaikutus elämän aikana: terveystietoisuus, terveyden merkitys, riskien arviointi ja terveystarpeiden muuttuminen eri elämänvaiheissa 3. Terveyden merkitys ja hoitaminen elämän eri vaiheissa 4. Terveysriskien ja -tarpeiden hallinta elämän eri vaiheissa <ol style="list-style-type: none"> 1. Hyvinvoinnin kehittäminen: kyky havaita vaikuttavia tekijöitä. Itsensä ja muiden terveydestä huolehtiminen. 2. Kyky tehdä tietoisia valintoja omassa jokapäiväisessä ravinnossaan ja liikunnassaan tärkeänä fyysisistä ja henkistä hyvinvointia vaikuttavana tekijänä. 3. 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. 4. Terveyttä tukevan elin- ja työympäristön muodostamisen periaatteet ja tavat, fyysiset, fysiologiset, kemialliset, biologiset, psykososiaaliset vaaratekijät huomioon ottaen.
Oppimistulokset	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opiskelija ymmärtää oman roolinsa terveellisen ympäristön muodostamisessa sekä työpaikalla että elinympäristössä luomalla siihen edellytykset oman tietoisien käyttäytymisensä ja taidokkaan ympäristön muodostamisen kautta. 2. Opiskelija on tietoinen erilaisista terveyteen vaikuttavista tekijöistä elämänkaaren eri vaiheissa. 3. Opiskelija osaa erottaa ja arvioida terveysriskejä työ- ja arkitilanteissa.
Arviointiasteikko	<ul style="list-style-type: none"> - 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 elämänkaarellaan. - ymmärtää terveyden merkityksen, sen hoitamisen tärkeyden ja terveyteen liittyvien tarpeiden muuttumisen eri elämänvaiheissa. - tiedostaa terveyden komponentin merkityksen elämänkaaren 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 terveyskäytökseen parantamiseksi.

Itsenäinen työ	Itsenäinen kirjallinen itseanalysointi (arviointitehtävä): oman terveystietämisen arviointi annettujen kysymysten pohjalta. Itsenäinen työ (arviointitehtävä): työpaikan terveystietämisen arviointi ja terveyden edistämisen täytäntöönpanotoimenpiteiden esittäminen organisaation erityispiirteisiin sopeutettuna.
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Arvostelu asteikolla hyväksyty-hylätty. Moduuli luetaan hyväksytyksi, kun opiskelija on suorittanut kaikki 5 arviointitehtävää hyväksytysti.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	1. Valdkonnaalased õigusaktid, vt http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/seadusandlus 2. Töökoha tervisedenduse alased õppe- ja juhendmaterjalid, vt http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervise-edendamine-tookohal 3. Tööelu portaal, vt www.tööelu.ee 4. Tööheaolu portaal, vt www.tööheaolu.ee