

## 4. VAPAASTI VALITTAVAT TUTKINNON OSA

Tavoitteet, sisällöt ja arviointi

### 3. YHTEISTEN TUTKINNON OSIEN OSA-ALUEITA TAI LUKIO-OPINTOJA

<b>3. LIIKUNTA JA HYVINVOINTI (TYÖKYKYPASSI 9 osp)</b>	<b>1-9 OSP</b>
<b>TAVOITTEET</b>	
<b>Opiskelija</b> <ul style="list-style-type: none"><li>osaa huolehtia ja motivoituu huolehtimaan omasta terveydestä sekä hyvinvoinnistaan opiskelun aikana ja sen jälkeen</li><li>osaa liikkua toiminta- ja työkykyään ylläpitäen sekä osaa hakea tietoa ja tutustua terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja jaksamista edistäviin liikuntamuotoihin</li><li>osaa toimia yhteisön työkykyä edistävästi samalla kehittäen ryhmän työturvallisuutta ja työkykyä työympäristössä omien työkäytäntöjensä kautta</li><li>osaa ottaa huomioon omassa toiminnassaan liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistyksen, ihmissuhteiden, elämäntapojen ja terveyden väliset yhteydet</li><li>osaa ottaa työssään huomioon oman alansa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät</li><li>osaa hakea tarvittaessa opiskelu- ja opiskelijaterveydenhuollon palveluja tiedostaen samalla omien valintojensa vaikutukset toiminta- ja työkykyynsä</li><li>osaa hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisensa kehittämisessä</li><li>osaa vahvistaa ja syventää työkykyä tukevaa osaamistaan sekä hankkii lisää tietoa ja taitoa työkyvystä ja osallistuu työkykyä konkreettisesti parantavaan toimintaan samalla siirtäen oppimaansa käytäntöön</li></ul>	
<b>TUTKINNON OSA KESKEISET SISÄLLÖT JA TOTEUTTAMISTAVAT</b>	
<b>Ammatin työkykyvalmiudet 1-2 osp:</b> <p>Opiskelija suorittaa itsenäistä työskentelyä hyödyntäen työkykypassin tehtäviä moodlessa. Työkykypassin suorittamiseen kuuluu myös 1 osp työturvallisuuskurssi, työsuojelukurssi tai muu vastaava kurssi oppilaitoksessa.</p>	
<b>Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta 1-2 osp:</b> <p>Opiskelija suorittaa omatoimista liikuntaa, jonka seuraamisessa hyödyntää työkykypassin tehtäviä moodlessa. Työkykypassin suorittamiseen kuuluu myös työkyvyn ylläpitämisestä liikunnan kurssi, 1 osp.</p>	
<b>Terveysosaaminen 1-2 osp:</b> <p>Opiskelija osallistuu ohjattuun terveyttä edistävään toimintaan tai vaihtoehtoisesti hyödyntää työkykypassin tehtäviä terveysosaamisesta moodlessa. Työkykypassin suorittamiseen kuuluu myös työkyvyn ylläpitämisestä terveystiedon kurssi 1 osp.</p>	
<b>Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot 1 ops:</b> <p>Opiskelija osallistuu tutortoimintaan, asuntolatutortoimintaan, kerhotoimintaan, säännölliseen urheilu- tai liikuntatoimintaan, SAKU ry:n kulttuuri ja/tai urheilutapahtumiin, musiikkitoimintaan tai muuhun säännölliseen vapaa-ajantoimintaan. Lisäksi suorituksen voi saada suorittamalla kulttuuripassin. Ohjeistus on moodlessa.</p>	
<b>Työkykyvalmiuksien vahvistaminen 2 osp</b> <p>Tätä osa-aluetta varten on laadittu erilaisia tehtäviä työkyvyn ja -hyvinvoinnin eri osa-alueilta moodlessa. Tehtävän ei tarvitse olla kirjallinen tuotos, vaan ne voidaan suorittaa myös toiminnan kautta tai opettajan/työssäoppimisen ohjaajan kanssa keskustelemalla. Tehtävät liittyvät seuraaviin kokonaisuuksiin: psyykinen työhyvinvointi, fyysinen työhyvinvointi, sosiaalinen työhyvinvointi sekä muihin työhyvinvoinnin eri osa-alueisiin.</p>	
<b>TUTKINNON OSAN SUORITTAMISEEN LIITTYVÄT ASIAT TAI EDELTÄVYYSOPINNOT</b>	
Kun työkyvyn ylläpitämisestä 2 osp, terveystiedon sisältö 1 osp ja liikunnan sisältö 1 osp suoritetaan yhteisten tutkinnon osien alla perusopinnoissa niin silloin näitä osa-alueita ei voida kirjata vapaasti valittaviin opintoihin. Myös opintoihin kuuluva mahdollinen työturvallisuuskurssi, työsuojelukurssi tai muu vastaava kurssi voidaan kirjata vain	

<p>yhteen paikkaan. Työkykypassin suorittamiseen nämä opinnot kuitenkin käyvät. Työkykypassi on kokonaisuudessaan 9 osp.</p> <p>Opiskelija voi suorittaa myös osa-alueita passista, jotka kirjataan vapaasti valittaviin. Mutta työkykypassin 9 osp ei silloin välttämättä kokonaisuudessaan täyty.</p>
<p><b>OPPIMISEN ARVIOINTI</b></p>
<p>Oppimisen arvioinnin tavoite on, että opiskelija tietää, mitä hän osaa ja mitä hänen on vielä opittava.</p> <p>Opintojen suorittaminen hyväksytysti on edellytyksenä opintojen etenemiseen.</p> <p>Opiskelijan oppimista arvioidaan opettajien suullisella ja/tai kirjallisella palautteella jatkuvan arvioinnin periaatteella sekä opiskelijan itsearvioinnilla.</p>
<p><b>OSAAMISEN ARVIOINTI JA TUTKINNON OSAN ARVOSANAN MUODOSTUMINEN</b></p>
<p>Tutkinnon osan osa-alueen arvosana muodostuu opiskelijan aktiivisesta toiminnasta oman toiminta- ja työkyvyn ylläpidossa, asenteesta ja motivoitumisesta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen, toiminnasta yhteisön/ryhmän työkykyä ja työturvallisuutta edistävästi omien työkäytäntöjensä kautta.</p> <p>Todistukseen tuleva tutkinnon osan arvosana päätetään osaamisen arvioinnin perusteella. Arvosanasta päättää tutkinnon eri osa-alueiden opettajat.</p>

ARVIOINNIN KOHDE	ARVIOINTIKRITEERIT						
	<table border="1"> <tr> <td><b>Hyväksytty - hylätty</b></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Opiskelija</td> </tr> </table>	<b>Hyväksytty - hylätty</b>			Opiskelija		
<b>Hyväksytty - hylätty</b>							
Opiskelija							
<p>Ammatin työkykyvalmiudet 1-2 osp</p>	<p>Opiskelija havaitsee ja tunnistaa työhönsä liittyvät vaarat ja ilmoittaa niistä. Hän toimii omassa työssään ohjeiden mukaisesti, vaaratilanteita ennaltaehkäisevästi ja perustelee toimintansa. Hän noudattaa työturvallisuutta ja soveltaa tietoa muuttuviin olosuhteisiin, arvioi toimintaansa avoimesti ja realistisesti sekä ottaa vastaan palautetta ja hyödyntää sitä toiminnassaan tarkoituksenmukaisesti. Opiskelija suojautuu työhön ja työympäristöön liittyviltä vaaroilta, käyttää työvälineitä, laitteita ja suojaimia asianmukaisesti sekä varmistaa oman, työtovereiden ja asiakkaiden turvallisuuden eri tilanteissa.</p> <p>Opiskelija havaitsee ja tunnistaa ammattinsa keskeiset työterveyttä ja -kykyä kuormittavat tekijät. Hän ennakoii ja suunnittelee työnsä huomioiden terveystieteelliset kohdat, noudattaa ergonomiata työssään ja soveltaa sitä vaihtelevissa työtilanteissa. Opiskelija hyödyntää oma-aloitteisesti alalle soveltuvaa terveyttä edistävää liikuntaa terveytensä ja toimintakykynsä edistämiseksi. Hän opastaa ryhmän jäsenenä myös muita toimimaan terveellisesti ja turvallisesti.</p> <p>Opiskelija toimii sujuvasti ryhmässä ja osaa tarvittaessa käsitellä myös ristiriitaitilanteita. Opiskelija tuntee työelämän tiedon ja tuen lähteet ja hankkii työyhteisössä tietoa ja tukea tarvittaessa.</p>						
<p>Toiminta- ja työkykyä edistävää liikuntaa 1-2 osp</p>	<p>Opiskelija pitää yllä fyysistä toimintakykyään osallistumalla liikuntatilanteisiin annettujen ohjeiden mukaan ja noudattaa reilun pelin periaatteita.</p> <p>Opiskelija ymmärtää liikunnan, terveellisen ravinnon ja levon merkityksen omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa ja suunnittelee sekä noudattaa itselleen laatimaansa liikuntasuunnitelmaa niin opiskelu- kuin työelämäjaksolla. Opiskelija arvioi oman fyysisen toimintakykynsä kehittymistä.</p> <p>Opiskelija osallistuu järjestettyyn liikuntatoimintaan ja -tilaisuuksiin ja kannustaa myös muita osallistumaan tai harrastaa omatoimisesti säännöllistä liikuntaa, josta pitää liikuntapäiväkirjaa.</p> <p>Opiskelija hyödyntää omassa toiminnassaan erilaisia kuntoliikunnan ja terveyttä edistävien</p>						

	<p>liikunnan muotoja sekä seuraa omaa edistymistään.</p>
<p>Terveysosaaminen 1-2 osp</p>	<p>Opiskelija tunnistaa oman alansa tavallisimmat terveyshaitat sekä terveyttä ja opiskelukykyä kuormittavat tekijät ja välttää niitä.</p> <p>Opiskelija tietää fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat tekijät, arvioi ja soveltaa tätä tietoa, laatii hyvinvointisuunnitelman ja noudattaa sitä.</p> <p>Opiskelija toimii työssäoppimisjaksolla sovittujen terveyttä edistävien toimintaohjeiden tai –suunnitelman mukaisesti.</p>
<p>Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot 1 ops</p>	<p>Opiskelija osallistuu säännöllisesti oppilaitoksen opiskelijakunta-, tutor- tai kerhotoimintaan tai oppilaitoksen yhteistyökumppaneiden tai sidosryhmien järjestämään kerhotoimintaan. Tai opiskelija osallistuu useampaan SAKU ry:n järjestämään kulttuuri ja/tai urheilukilpailuihin.</p> <p>Vaihtoehtoisesti opiskelijalla on omaan vapaa-aikaansa liittyvä säännöllinen harrastus, joka voi olla kulttuuriin, liikuntaan, vapaaehtoistoimintaan tai yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen liittyvää toimintaa yksin tai osana yhteisöä.</p> <p>Opiskelija kykenee ilmaisemaan itseään ja toimimaan niin kahdenkeskisissä kuin pienryhmien vuorovaikutustilanteissa. Opiskelija kykenee ilmaisemaan itseään ja toimimaan niin kahdenkeskisissä kuin pienryhmien vuorovaikutustilanteissa.</p>
<p>Työkykyvalmiuksien vahvistaminen 2 osp</p>	<p>Opiskelija kykenee tunnistamaan työkyvyn eri osa-alueita vahvistavia keinoja työpaikalla ja vapaa-ajalla ja ottamaan näitä käyttöön. Opiskelija tuntee oman alansa ja työssäoppimispaikkansa työehdot ja keskeisen työlainsäädännön ja toimii oikeuksiensa ja velvollisuuksiensa mukaisesti.</p> <p>Opiskelija perehtyy työssäoppimisjaksolla työpaikan työsuojeluohjeisiin ja -määräyksiin, toimii niiden mukaisesti sekä huolehtii työturvallisuudesta.</p> <p>Opiskelija hankkii tietoa yrityksen työkykyä lisäävästä toiminnasta, osallistuu siihen aktiivisesti ja toimii joustavasti erilaisissa tilanteissa. Opiskelija kykenee vuorovaikutukseen työyhteisössä eri asemassa olevien ihmisten kanssa, työskentelemään osana työryhmää ja erilaisten ihmisten kanssa sekä toimimaan sovitteluvasti myös konfliktitilanteissa.</p> <p>Opiskelija selvittää yrityksen ohjeet työntekijän viestinnästä sosiaalisen median käytöstä ja imagollisesta markkinoinnista sekä noudattaa verkonkäytön etikettiä.</p>