

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen Syksy2022

Loimaa -

Suunnitelmat




Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen 2 osp

Suunnitelma	Päivämäärä	Kuvaus	Materiaalit ja tehtävät
Yhteiskunta ja työelämäosaamine	Lisää päivämäärä	Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen KATSO ESITTELYVIDEO KURSSISTA OIKEALTA ELI MATERIAALIT JA TEHTÄVÄT KOHDASTA	ePerusteet Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen (2osp) verkkokurssin esittelyvideo.mp4 Lisää

TERVEYSTIEDON OSUUS / TEHTÄVÄNANTO JA TEHTÄVÄT

Suunnitelma	Päivämäärä	Kuvaus	Materiaalit
-------------	------------	--------	-------------

<p>• Oppilas oppii huolehtimaan terveydestään ja toimintakyvystään- Oppilas osaa arvioida toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisyyttä</p>	<p>Lisää päivämäärä</p>	<p>- Terveystiedon tehtävien itsenäistä suorittamista</p> <p>- Viereisessä sarakkeessa "Materiaalit ja tehtävät" osiossa tehtävät ja linkit tehtävien suorittamiseen</p>	<p> TERVE TÄÄLLÄ</p>
<p>Oppilas tekee hyvinvointisuunnitelman</p>	<p>Lisää päivämäärä</p>	<p>Oppilas tekee itselleen hyvinvointisuunnitelman liittyen liikuntaan, ravintoon ja uneen</p> <p>- Tehtävänä arvioida tämän hetkistä tilannetta liikunnan, ravinnon ja levon suhteen sekä suunnitella em. osioiden tarvittavia muutoksia sekä 2 kk kuluttua arvioida niiden toteutumista</p>	<p> HYVIN</p>

LIIKUNNAN OSUUS /TEHTÄVÄNANTO JA TEHTÄVÄT

Suunnitelma	Päivämäärä	Kuvaus	Materiaalit ja tehtävät
<p>- Liikuntatehtävie itsenäinen suorittaminen</p>	<p>Lisää päivämäärä</p>	<p>- Oppilas oppii edistämään liikunnan avulla opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan</p> <p>- Liikunnan itsenäinen suorittaminen</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Liikunnan osuuden itsenäinen suorittaminen ja mahdollisesti liikuntakykytestit</p> <p><u>Lisää</u></p>

		raportoiden mm. Sportstracker-sovelluksella ja muutoin sovitusti	
TESTIT (EI PAKOLLINEN !!) Osaamisen/ toimintakyvyn testaus / Liikuntakykytest (ei pakollinen osio/ opettajalta lisätietoja !!)	Lisää päivämäärä	- EI PAKOLLINEN !! - Liikuntakykytestit Move-testistön mukaisesti ja mahdollisesti muita testejä	 Linkki Movetestimateriaaliin <u>Lisää</u>