



YTO-osaamistavoitteet selkokielellä

Pakollinen opinto

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, 2 osp

= Liikunta ja terveystieto, 2 osp

A) Edistät liikunnan avulla opiskelukykyäsi, työkykyäsi ja hyvinvointiasi

- Etsit tietoa terveydestäsi ja edistät omaa terveyttäsi.
- Teet suunnitelman, miten voit edistää omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Suunnitelma sisältää liikunnan, ravitsemuksen, palautumisen, unen, mielen hyvinvoinnin, tupakoimattomuuden, päihteettömyyden, seksuaaliterveyden ja ihmissuhteet.
- Toimit suunnitelman mukaisesti ja arvioit, miten tavoitteet toteutuvat.
- Noudatat ohjeita, jotka edistävät turvallisuutta ja terveyttä yhteistyössä muiden kanssa.

Seuraavat sanat ovat siinä järjestyksessä,
kuin ne ovat osaamistavoitteissa.

työkyky	<p>Kuinka hyvin sinä voit tehdä työtä ja suoriutua työtehtävistä.</p> <p>Fyysinen työkyky = Olet hyvässä kunnossa ja jaksat esimerkiksi nostaa painavia esineitä.</p> <p>Psyykkinen työkyky = Keskityt ja ratkaisit ongelmia.</p> <p>Sosiaalinen työkyky = Teet työtä tiimissä ja kommunikoit muiden kanssa.</p>
hyvinvointi	<p>Voit hyvin.</p> <p>Olet terve fyysisesti ja psyykkisesti.</p> <p>Sinulla on hyvät sosiaaliset suhteet.</p>
edistää	<p>Autat jotakin asiaa tai toimintaa kehittymään tai menemään eteenpäin.</p>
liikunta	<p>Kaikki toiminta, jossa keho liikkuu.</p> <p>Esimerkiksi urheilu, kävely ja uinti.</p>
ravitsemus	<p>Ruoka, jota syöt.</p> <p>Juomat, joita juot.</p> <p>Niiden vaikutus sinun terveyteesi.</p>
palautuminen	<p>Mieli ja keho saavat lepoa tauolla ja vapaa-ajalla.</p> <p>Saat energiaa, jotta jaksat opiskella ja työskennellä myös seuraavana päivänä.</p>
tupakoimattomuus	<p>Et tupakoi.</p>
päihteettömyys	<p>Et käytä päihteitä.</p> <p>Päihteitä ovat alkoholi ja huumeet.</p> <p>Myös lääkkeet voivat olla päihteitä, jos käytät niitä väärin.</p>

seksuaaliterveys	Voit hyvin seksuaalisesti niin, että kehosi, mielesi, tunteesi voivat hyvin ja voit hyvin yhteisössäsi (sosiaalisesti). Kunnioitat ja arvostat ihmisen seksuaalisuutta ja teet valintoja, jotka lisäävät hyvinvointia.
tavoite	Kun ihmisellä on tavoitteita, hänellä on päämäärä. Esimerkiksi hän haluaa tehdä jonkin asian tai saada jonkin asian.
toteutua	Idea, suunnitelma, tavoite tai toive käy toteen, tapahtuu tai onnistuu.

B) Arvioit ympäristön ja toiminnan turvallisuutta ja terveyttä

- Otat työssäsi huomioon, mitkä tekijät voivat kuormittaa ammatissasi ja mikä on työkyvyn kehittämisen merkitys.
- Selvität, miten ergonomia vaikuttaa työkykyyn.
- Etsit tietoa liikunnan hyödyistä opiskelu- ja työkyvyillesi. Otat hyödyt huomioon omassa suunnitelmassasi, jonka teet opinnon osassa A.
- Käytät joitain fyysisiä ominaisuuksiasi ja ergonomiataitojasi niin, että pidät kunnossa opiskelu- ja työkykyäsi.
- Osaat liikkua liikuntatilanteissa ja pidät kunnossa opiskelu- ja työkykyäsi.

Seuraavat sanat ovat siinä järjestyksessä, kuin ne ovat osaamistavoitteissa.

kuormittaa	Aiheuttaa stressiä, raskautta tai painetta. Kuormitus voi olla fyysistä (esimerkiksi raskas työ) tai psyykkistä (esimerkiksi vaikea tehtävä).
-------------------	---

ergonomia	Tapa tehdä työskentelystä mukavampaa, helpompaa ja terveellisempää. Esimerkiksi oikeanlainen tuoli auttaa istumaan oikein ja ehkäisee selkäkipuja. Hyvät työasennot auttavat välttämään raskuudesta ja vammoja.
hyöty	hyvä tai hyödyllinen Esimerkiksi liikunnan hyöty on vahvempi keho ja hyvä kunto.
ylläpitäminen ylläpitää pitää yllä pitää kunnossa pysyä kunnossa	Teet tarvittavat asiat, jotta jokin asia pysyy hyvässä kunnossa. Esimerkiksi työkyvyn ylläpitäminen on sitä, että pidät huolta itsestäsi, jotta voit tehdä työtä hyvin ja pitkään.

C) Ehkäiset tapaturmia ja annat ensiapua

- Osaat ennakoida mahdolliset tapaturmariskit liikuntatilanteissa.
- Osaat antaa ensiapua tavallisimmissa tilanteissa.
- Tiedät, mitä osaat ja haet lisäapua nopeasti.

Seuraavat sanat ovat siinä järjestyksessä,
kuin ne ovat osaamistavoitteissa.

ehkäistä	Estää jotain tapahtumasta tai estää ongelmia, jotka syntyvät tapahtumasta. Teet jotain, että jokin toinen asia ei tapahdu.
tapaturma	vahinko, onnettomuus
ensiapu	Apu, jota voit antaa heti, ennen kuin ambulanssi, hoitaja tai lääkäri tulee.
ennakoida	Mietit etukäteen,

	<p>mitä voi tapahtua tulevaisuudessa.</p> <p>Esimerkiksi otat huomioon, että kukaan ei ole edessäsi, kun heität pallon. Silloin ennakoit, että pallo ei osu ihmiseen.</p>
tapaturmariski	<p>Todennäköisyys tai mahdollisuus, että tapaturma voi tapahtua.</p>

Lähteet

Opetushallitus. Yhteiset tutkinnon osat. Yhteisten tutkinnon osien arviointi.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillisten-perustutkintojen-yhteiset-tutkinnon-osat>. Luettu 5.8.2024.

Opetushallitus. Opintopolku. ePerusteet. Ammatillinen koulutus.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/selaus/ammattillinen>. Luettu 17.9.2024

Tämä materiaali on tuotettu VIERKO-hankkeessa vuonna 2024.

VIERKO on toteutettu Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2023 myöntämällä ammatillisen koulutuksen strategiarahoituksella. VIERKO on kuudenkymmenen kahden (62) koulutuksen järjestäjän yhteisponnistus. Työtä on koordinoanut Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä Keuda.

Hankkeessa on kehitetty vieraskielisen koulutuksen laatua ja kotimaisten kielten opetuksen tarjontaa ammatillisessa koulutuksessa.

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Oppimateriaalit:



[CC BY-SA 4.0 Deed](#) | [Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen](#) | [Creative Commons](#)