

Hyvinvointiosaaminen

Opiskelija rakentaa identiteettiään tunnistamalla vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan sekä syventämällä osaamistaan lisääntyvän itsetuntemuksen pohjalta. Lukio-opinnot kehittävät opiskelijan epävarmuuden sietokykyä, sinnikkyyttä ja luottamusta tulevaisuuteen. Opiskelija ymmärtää terveyden ja terveellisten elämäntapojen merkityksen sekä vaalii fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Opiskelija omaksuu hyvinvointiaan tukevia ja iloa tuottavia toimintatapoja sekä tunnistaa niitä edistäviä yhteisöjä. Riittävä fyysinen aktiivisuus, uni, opiskelupäivän aikaiset tauot ja terveellinen ravinto tukevat oppimista sekä opiskelijan jaksamista ja palautumista. Opiskelija vahvistaa myös elämäntapoja, joissa korostuvat itselle merkityksellinen kulttuuri, teknologian vastuullinen käyttö ja eettisyys. Opiskelija toimii aktiivisesti oman ja toisten hyvinvoinnin ja turvallisuuden hyväksi. Lukio-opinnot kehittävät opiskelijan valmiuksia tunnistaa myös hyvinvointia ja turvallisuutta heikentäviä tekijöitä, kuten uupumusta, kiusaamista ja häirintää, ja osallistua niiden ehkäisemiseen. Opiskelija saa valmiuksia hakeutua itse tai ohjata muita hakeutumaan palvelujärjestelmien piiriin ongelma- ja poikkeustilanteissa. Lukio-opinnoissa tutustutaan yhteiskunnallisiin, kulttuurisiin ja globaaleihin keinoihin, joiden avulla edistetään yhteisöjen ja ekosysteemien hyvinvointia. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus toimia ja oppia yhdessä sekä löytää tapoja kohdata muuttuvan maailman epävarmuutta.

PSYKOLOGIA	TERVEYSTIETO	LIIKUNTA	OPINTO-OHJAUS
Hyvinvointiosaamisen näkökulmasta psykologian tiedot ja taidot tukevat itsetuntemusta, itsensä kehittämistä, muiden ihmisten ymmärtämistä sekä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä. Psykologian opetus tukee opiskelijan identiteetin rakentamista ja antaa valmiuksia tarkastella omaa psyykkistä hyvinvointia sekä tehdä sitä tukevia ratkaisuja. Psykologian tietojen pohjalta opiskelija saa välineitä ymmärtää sosiaalisten suhteiden, tunteiden säätelytaitojen ja resilienssin merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja palauttamisessa.	Terveystiedon opetus tuottaa hyvinvointiosaamista kehittämällä ymmärrystä keskeisistä hyvinvointiin liittyvistä yksilöllisistä, yhteisöllisistä ja yhteiskunnallisista edellytyksistä sekä lisäämällä valmiuksia oman ja muiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Terveystiedossa kehitetään opiskelijan itsetuntemusta, mikä auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja rakentamaan identiteettiä.	Liikunta tukee opiskelijan pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä ja jaksamista vahvistaen hyvinvointiosaamista sekä laajemmin terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria. Liikunnassa toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä edellytyksiä selvittää erilaisista arkielämään kuuluvista toiminnoista. Liikunnassa opetellaan pitämään huolta omasta toimintakyvystä sekä opitaan ymmärtämään, miten toimintakyky vaikuttaa omaan fyysiseen ja kognitiiviseen suoriutumiskykyyn sekä hyvinvointiin.	Opiskelija osaa opinto-ohjauksen tuella etsiä aktiivisesti tietoa, tarkastella sitä kriittisesti ja soveltaa sitä. Hän oppii kehittämään hyvinvointiosaamistaan. Opiskelija harjaantuu tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja oppii kohtaamaan epävarmuutta sekä hakemaan tarvittaessa ohjausta ja neuvontaa.

Vuorovaikutusosaaminen

Hyvän vuorovaikutuksen lähtökohta on myötätunto, joka mahdollistaa merkityksellisyyden kokemisen. Opiskelija saa kokea kuuluvansa lukioyhteisöön, ja hän tulee kuuluksi omana itsenään. Opiskelija kehittää vuorovaikutusosaamistaan tunnistamalla, käsittelemällä ja säätelämällä tunteitaan. Hän oppii myös kuuntelemaan, kunnioittamaan ja ennakoimaan toisten tunteita ja näkemyksiä sekä niiden ilmaisuja. Hän oppii käyttämään tunteita voimavarana vuorovaikutuksessa.

Vuorovaikutusta opitaan yhdessä ja yhteistyössä sekä erilaisissa ympäristöissä. Samalla opiskelijat kehittävät kielitietoisuuttaan ja monilukutaitoaan. He ymmärtävät niiden keskeisen merkityksen tiedon tuottamisessa ja tulkinnassa sekä ratkaisujen etsimisessä. Vuorovaikutusosaaminen tukee opiskelijoita heidän asettaessaan tavoitteita opiskelulle ja muulle toiminnalleen. Lukio-opinnot antavat opiskelijalle valmiuksia rakentavaan vuorovaikutukseen. Hän syventää kykyään käsitellä ristiriitoja ja konflikteja rakentavasti ja myös sovittelun keinoin. Opiskelija saa kokemuksia toiminnasta viestien ja merkitysten välittäjänä myös kieli- ja kulttuurirajoja ylittävässä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutusosaamisen kehittämisessä pohditaan sananvapauden merkitystä, sen vastuullista käyttöä sekä tiedonkäsitteiden ja tiedonvälityksen muuttumista eri näkökulmista. Opiskelija hahmottaa rakentavan vuorovaikutuksen ja kulttuurienvälisen ymmärryksen merkityksen kestäväälle tulevaisuudelle, demokratialle ja rauhalle.

PSYKOLOGIA	TERVEYSTIETO	LIIKUNTA	OPINTO-OHJAUS
Psykologian opetuksessa käytetään dialogisia ja reflektiivisiä menetelmiä, jotka vahvistavat opiskelijan vuorovaikutusosaamista. Psykologian opiskelu kehittää taitoja tunnistaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tärkeitä tunteita niin itsessä kuin muissa. Psykologian opetus kehittää valmiuksia rakentavaan viestintään sekä ymmärrystä empatian merkityksestä sosiaalisissa suhteissa.	Vuorovaikutusosaaminen kehittyy terveystiedossa sekä oppiaineen sisältöjen että käytettävien opetusmenetelmien avulla. Opetuksessa käsitellään mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Yhteisöllinen tiedonrakentaminen edistää sosiaalisia taitoja ja kykyä yhteistyöhön.	Vuorovaikutusosaaminen kehittyy liikunnan opetuksen monipuolisten työtapojen ja menetelmien avulla. Vuorovaikutusosaamisen näkökulmasta on oleellista, että opiskelijan myönteistä minäkuvaa vahvistetaan niin, että hän oppii arvostamaan itseään. Hyvä vuorovaikutus edellyttää itsesäätelyn taitoja, kuten omien tunteiden tunnistamista, ymmärtämistä ja ilmaisun säätelyä. Näin liikunta oppiaineena edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta kouluyhteisössä laajemminkin.	Opinto-ohjauksessa opiskelija oppii tietoja ja taitoa toimia vastuullisena kansalaisena ja osallistua aktiivisesti yhteiskunnan toimintaan. Hän omaksuu elinikäisen oppimisen taitoja, urasuunnittelutaitoja ja työelämävalmiuksia. Opiskelija pohtii toimintaansa ja työskentelee rakentavasti muiden kanssa. Opinto-ohjauksen avulla opiskelija kehittää yhteiskunnallista ja vuorovaikutusosaamistaan.

Monitieteinen ja luova osaaminen

Monitieteinen osaaminen tukee opiskelijan ajattelun, näkemysten ja toiminnan eettisten, esteettisten ja ekologisten arvolähtökohtien pohdintaa. Hän tutustuu erilaisiin tiedonhankinnan ja -esittämisen tapoihin ja harjaantuu käyttämään niitä. Samalla hän vahvistaa kykyään arvioida tiedon luotettavuutta. Opiskelija tottuu arvioimaan erilaisen tiedon tarpeellisuutta ja merkittävyyttä elämänhallinnan, opiskelun ja työ- ja jatko-opintosuunnitelmien sekä eri yhteisöjensä kannalta. Tätä konkretisoidaan

Lähde: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet liikunnan, psykologian, terveystiedon ja opinto-ohjauksen oppiaineiden kuvauksissa (LOPS 2019)

tutustumalla korkeakouluopiskelun ja työssä oppimisen tapoihin rakentaa tietoa ja hyödyntää osaamista. Samalla opiskelija vahvistaa oppimaan oppimisen taitojaan sekä valmiuksiaan jatko-opintoihin ja muita elämänvaiheita varten. Opiskelijan monilukutaitoa syvennetään tavoitteellisesti. Monilukutaito perustuu laaja-alaiseen käsitykseen tekstistä. Lukio-opinnot vahvistavat opiskelijan uteliaisuutta ja taitoa löytää, tulkita ja tuottaa monenlaisia tekstejä vaativuusastetta, näkökulmia ja konteksteja vaihdellen. Lukio-opinnoissa pohditaan, miten teknologia ja digitalisaatio tukevat yksilöiden ja yhteisöjen kyvykkyyksiä. Opiskelija tutkii mahdollisuuksia ratkaista monimutkaisia ongelmia. Opiskelija pohtii tulevaisuuden kannalta kestäviä ratkaisuja, joissa otetaan huomioon ympäristön, talouden, teknologian ja politiikan yhteyksiä, ja oppii tekemään ja arvioimaan vaihtoehtoisia tulevaisuusskenaarioita yksilön, yhteisöjen ja ekosysteemien näkökulmasta.

PSYKOLOGIA	TERVEYSTIETO	LIIKUNTA	OPINTO-OHJAUS
Psykologian opiskelu tukee laajasti opiskelijan monitieteistä ja luovaa osaamista. Perehtyminen oppimisen psykologiaan antaa opiskelijalle valmiuksia tiedostaa, arvioida ja kehittää omia oppimisen taitojaan. Psykologiassa ihmisen toimintaa tarkastellaan monipuolisesti luonnontieteellisestä, yhteiskuntatieteellisestä ja käyttäytymistieteellisestä näkökulmasta. Ihmisen tiedonkäsittelyn rajoitusten ja mahdollisuuksien käsittely tukee kriittisen ajattelun kehittymistä ja monilukutaitoa. Oppiaineen soveltava luonne luo perustaa luovalle tiedonkäsittelylle.	Eri tieteenaloihin perustuva oppiaineena terveystiedolle on luontevaa kehittää monitieteistä ja luovaa osaamista. Terveystiedossa opiskelija ohjataan yhdistelemään eri tieteenalojen tuottamaa tietoa ja muodostamaan näin itselle uutta tietoa. Oppiaine sisältää tavoitteita, jotka ohjaavat tiedon soveltamiseen ja kriittiseen tulkintaan. Terveystiedon tavoitteet tukevat myös oppimisen säätelyä ohjaamalla opiskelijaa löytämään itselle sopivia oppimisen tapoja ja pohtimaan oppiaineen aihepiirien merkitystä itselle.	Lukion liikunta on monitieteinen oppiaine, joka tarjoaa mahdollisuuksia eri tieteenalojen ja oppiaineiden, esimerkiksi terveystiedon, biologian, fysiikan ja musiikin, ymmärtämiseen. Monitieteinen ja luova osaaminen kehittyy liikunnan oppimistilanteissa, jotka ovat luonteeltaan ongelmanratkaisutilanteita. Liikunta kehittää aivoja ja niiden hyvinvointia monipuolisesti tukien yleistä opiskeluvireyttä ja oppimisedellytyksiä.	Opinto-ohjauksen avulla opiskelija kehittää monitieteisen ja luovan osaamisen tavoitteiden mukaista sinnikkyyttä, ongelmanratkaisukykyä ja uteliaisuutta uusia oppimismahdollisuuksia kohtaan.

Yhteiskunnallinen osaaminen

Opiskelijan monimuotoiset osallistumis-, vaikuttamis- ja työkokemukset sekä niiden reflektointi ovat yhteiskunnallisen osaamisen lähtökohtana. Opinnot syventävät opiskelijan ymmärrystä omasta roolistaan, vastuustaan ja mahdollisuuksistaan tukea demokratian monimuotoista toteutumista ympäröivässä yhteiskunnassa ja yhteistyössä

Lähde: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet liikunnan, psykologian, terveystiedon ja opinto-ohjauksen oppiaineiden kuvauksissa (LOPS 2019)

muiden kanssa. Yhteiskunnallinen osaaminen tukee opiskelijaa hänen suuntautuessaan jatko-opintoihin, työelämään ja kansalaistoimintaan. Yhteiskunnallisen osaamisen myötä opiskelija sisäistää yritteliään ja uudistumishenkisen asenteen eri elämänalueilla. Hän harjaantuu suunnittelemaan tulevaisuuttaan avarakatseisesti sekä rohkaistuu ottamaan perusteltuja riskejä ja sietämään epävarmuutta, turhautumista ja epäonnistumisia. Opiskelija oppii ymmärtämään ja arvostamaan demokraattisen, oikeudenmukaisen sekä tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen perustuvan yhteiskunnan toimintaperiaatteita ja rakenteita. Hän ymmärtää, miten yhteinen sosiaalinen pääoma muodostuu ja miten sitä voi kartuttaa. Opiskelija omaksuu aktiivisen kansalaisuuden ja toimijuuden taitoja. Hän motivoituu ottamaan kantaa yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja tekemään aloitteita sekä viemään niitä eteenpäin yhteistyössä paikallisesti ja kansainvälisesti. Opiskelijan oman työn merkitystä hyvän tulevaisuuden rakentamisessa tehdään näkyväksi.

PSYKOLOGIA	TERVEYSTIETO	LIIKUNTA	OPINTO-OHJAUS
Psykologian opiskelu kehittää opiskelijan itsetuntemusta, mikä tukee urasuunnittelua, työelämävalmiuksia ja muuta yhteiskunnallista osaamista. Psykologian opiskelu antaa valmiuksia ymmärtää esimerkiksi pystyvyysuskomusten, itsensä kehittämisen ja tavoitteiden asettamisen merkitystä yritteliään asenteen taustalla.	Oppiaineen tavoitteet ja arvope- rusta ohjaavat opiskelijaa pohti- maan esimerkiksi turvallisen ympäristön edellytyksiä, terveyden eriarvoisuutta sekä elintapavalin- tojen seurauksia. Näiden aihepii- rien tarkastelu tuottaa aineksia turvallisen, oikeudenmukaisen ja kestäväen tulevaisuuden hahmot- tamiseen ja kehittävät siten yh- teiskunnallista osaamista.	Opiskelijan hyvä toimintakyky vahvistaa niin opiskelu- kuin työelämävalmiuksia. Yhteis- kunnallista osaamista vahvistetaan liikun- nassa opettamalla opiskelijaa ottamaan vas- tuuta omasta ja yhteisestä toiminnasta ja sen turvallisuudesta sekä auttamalla ja avus- tamalla muita liikuntatunneilla. Parhaansa yrittäminen, ponnistelu ja pitkäjänteinen toi- minta tavoitteiden saavuttamiseksi ovat niin liikunnan opiskelun kuin opiskelu- ja työelä- mänkin arkista ydintä. Liikunnassa opiskelijat kokevat yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen, keskinäisen kannustamisen, osallisuuden ja yhteiseen päämäärään pyrkimisen kautta.	Opinto-ohjauksessa opiskelija oppii tietoja ja taitoa toimia vastuullisena kansalaisena ja osallistua aktiivisesti yhteiskunnan toimin- taan. Hän omaksuu elinikäisen oppimisen taitoja, urasuunnittelutaitoja ja työelämäval- miuksia. Opiskelija pohtii toimintaansa ja työskentelee rakentavasti muiden kanssa. Opinto-ohjauksen avulla opiskelija kehittää yhteiskunnallista ja vuorovaikutusosaamis- taan.

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Opiskelija arvioi ja suunnittelee toimintaansa eettisyyden ja vastuullisuuden lähtökohdista. Hän oppii perusasioita kestäväen elämäntavan ekologisesta, taloudellisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta ulottuvuudesta sekä näiden keskinäisriippuvuuksista. Opiskelija ymmärtää, miksi ihmisen toiminta on sovitettava luonnonympäristöjen kanto- kykyyn sekä rajallisiin luonnonvaroihin ja niiden kestäväen käyttöön. Kokemukset ihmisiin ja luontoon kohdistuvasta huolenpidosta vahvistavat luottamusta siihen, että arkipäivän hyvillä teoilla on vaikutusta. Opiskelija tutustuu tutkimustietoon ja käytäntöihin, jotka liittyvät ilmastonmuutoksen hillitsemiseen ja luonnon monimuotoisuuden turvaamiseen. Hän saa mahdollisuuksia havainnoida, suunnitella, tutkia ja arvioida toimintaa, jolla näitä ilmiöitä voidaan muuttaa kestäväen suuntaan. Opiskelija reflektoi havaintojaan yhteiskunnallisen vaikuttamisen näkökulmasta pyrkien tunnistamaan rakenteita, jotka mahdollistavat eri yhteisöjen kestäväen toiminnan tai ovat sen esteenä. Opiskelija ymmärtää perusasiat globalisaatiosta ja siitä, miten se vaikuttaa erilaisissa olosuhteissa elävien ihmisten mahdollisuuksiin noudattaa kestäväen elämäntapaa. Hän

Lähde: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet liikunnan, psykologian, terveystiedon ja opinto-ohjauksen oppiaineiden kuvauksissa (LOPS 2019)

tuntee YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda 2030:n tavoitteita ja arvioi niissä edistymistä. Opiskelija pohtii ja vahvistaa omaa panostaan ja tarvittavia kumppanuuksia kestävän tulevaisuuden hyväksi.

PSYKOLOGIA	TERVEYSTIETO	LIIKUNTA	OPINTO-OHJAUS
Psykologian opiskelu antaa välineitä ymmärtää ihmisten arvojen, asenteiden ja käyttäytymisen eroja eettisissä kysymyksissä. Psykologian sisällöt lisäävät ymmärrystä maailmankuvan merkityksestä ihmisen ajattelulle ja toiminnalle tukien ympäristöosaamisen kehittymistä.	Eettisyys ja ympäristöosaaminen näkyy terveystiedon opetuksessa erilaisten ympäristöjen terveysvaikutuksiin liittyvien omien kulutustottumusten analysointina ja seurausten arviointina sekä eettisten kysymysten ratkomisena.	Itsensä pitkäjänteinen kehittäminen, oman lihasvoiman käyttö sekä toisia kunnioittava toiminta ilmenevät eettisyytenä ja ympäristöosaamisena, joka toteutuu liikunnassa toimintana yhteiseksi hyväksi. Liikunnassa tuetaan opiskelijan myönteisiä sosiaalisia arvoja ja niiden mukaista toimintaa, kuten rehellisyyttä, vastuullisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Opiskelija oppii tunnistamaan ympäristöä säästäviä ja kuormittavia liikuntamuotoja oppien esimerkiksi luontoliikunnassa eettisesti kestävään liikuntakulutukseen.	Hän kehittää eettisen ja ympäristöosaamisen sekä globaali- ja kulttuuriosaamisen tavoitteissa linjattua halua kehittyä mainittujen osaamisalueiden ja elämän eri osa-alueilla.

Globaali- ja kulttuuriosaaminen

Opiskelija syventää tietojaan ja ymmärrystään omasta identiteetistään sekä lukioyhteisön ja yhteiskunnan moninaisuudesta, jossa erilaiset identiteetit, kielet, uskonnot ja katsomukset elävät rinnakkain ja vuorovaikutuksessa keskenään. Opiskelija vahvistaa kansainvälistä osaamistaan ja monilukutaitoaan hyödyntämällä kulttuurisesti ja kielellisesti monimuotoisia verkostoja, medioita ja lähdeaineistoja. Hän saa kokemuksia opiskelusta, yhteistyöstä ja eettisestä toimijuudesta erilaisia kansainvälisyyden toimintamuotoja ja teknologiaympäristöjä hyödyntäen. Opiskelija oppii tunnistamaan ja refleктоimaan kulttuuriperintöjä, arvoja, ihmisten erilaisia toimintaympäristöjä ja muita seikkoja, joiden pohjalle kulttuuri-identiteetit ja elämäntavat rakentuvat omassa arjessa sekä suomalaisessa yhteiskunnassa, Euroopassa ja globaalisti. Samalla hän harjaantuu arvostamaan ihmisten ja yhteisöjen oikeutta kulttuuriseen identiteettiin sekä toimimaan kulttuurisen moninaisuuden puolesta. Opiskelija saa monenlaisia tilaisuuksia tutkia, harjoitella ja kartuttaa maailmankansalaisen taitoja ja etiikkaa YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda 2030:n mukaisesti. Samalla hän oppii erittelemään kansainvälistymistä ja globalisaatiota ilmiöinä. Opiskelija vahvistaa ihmisoikeuksien tuntemustaan ja toimijuuttaan ihmisoikeuksien, yhdenvertaisuuden, oikeudenmukaisuuden ja eettisesti vastuullisten elintapojen edistämiseksi. Hän tunnistaa ja oppii hyödyntämään mahdollisuuksia monenkeskiseen, luovaan yhteistyöhön hyvän tulevaisuuden rakentamiseksi.

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet liikunnan, psykologian, terveystiedon ja opinto-ohjauksen oppiaineiden kuvauksissa (LOPS 2019)

PSYKOLOGIA	TERVEYSTIETO	LIIKUNTA	OPINTO-OHJAUS
Psykologia antaa tutkimustietoon perustuvia näkökulmia siihen, mikä ihmisyydessä on universaalia ja mikä kulttuurisidonnaista. Psykologian opiskelu kehittää valmiuksia ymmärtää yksilöiden välisiä eroja ja kulttuurien moninaisuutta ja kehittää siten globaali- ja kulttuuriosaaamista.	Terveystiedossa etsitään selityksiä erilaisten terveyskulttuurien ilmiöiden syntymiselle ja arvioidaan niiden merkitystä. Lisäksi tarkastellaan globaaleja terveyskysymyksiä ja niihin vaikuttamista. Tällaisten aihepiirien käsittely vahvistaa osaltaan globaali- ja kulttuuri-osaamista.	Liikunnan opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan hyvinvointi- ja liikuntateknologiaa sekä opitaan tiedon kriittistä tulkintaa ja turvallista toimintaa mediassa, kuten paikkatietojen julkaisuja ja suorituksen kuvaamista. Liikunta globaalina, yhteisenä ja kehollisena, kielenä yhdistää erilaiset ihmiset ja kulttuurit vahvistaen opiskelijoiden globaali- ja kulttuuriosaaamista.	Hän kehittää eettisen ja ympäristöosaamisen sekä globaali- ja kulttuuriosaaamisen tavoitteissa linjattua halua kehittyä mainittujen osaamisalueiden ja elämän eri osa-alueilla.