

Oppiaineiden psykologia, terveystieto, liikunta ja opinto-ohjaus 1. moduulien kuvaukset
Lukion opetussuunnitelman perusteissa 2019

Moduuli	PS1 Toimiva ja oppiva ihminen (2 op)	TE1 Terveys voimavarana (2 op)	LI1 Oppiva liikkuja (2 op)	OP1 Minä opiskelijana (2 op)
Moduulin yleinen kuvaus	–	Moduulissa luodaan kokonaiskuvaa ihmisen voimavaroista, terveyden edistämisestä sekä terveyttä määrittävistä tekijöistä ja niiden yhteyksistä ja vaikutusmekanismeista. Lisäksi syvennetään ja laajennetaan perusopetuksen aikana hankittua ymmärrystä elintapojen merkityksestä terveydelle ja arvioidaan terveyden edellytysten toteutumista omassa elämässä, perheessä ja lähiyhteisöissä.	Opiskelija ymmärtää liikuntataitojen sekä fyysisen aktiivisuuden merkityksen oman toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytyksenä. Opiskelija saa monipuolisia kokemuksia yhdessä liikkumisesta, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä reilun pelin hengessä. Opiskelijan koettu liikunnallinen pätevyys ja myönteinen minäkuva vahvistuvat uuden oppimisen sekä liikunnan tuoman ilon ja virkistystyksen myötä.	–
Tavoitteet	Moduulin tavoitteena on, että opiskelija • ymmärtää sen, millainen tiede psykologia on, ja sen, että psykologinen tieto perustuu tutkimukseen • osaa kuvailla tieteellisen ajattelun peruspiirteitä psykologian näkökulmasta • osaa selittää tietoisien ja	Moduulin tavoitteena on, että opiskelija • pystyy kuvailemaan ja jäsentelemään keskeisiä ihmisen voimavaroja ja terveyttä määrittäviä tekijöitä sekä analysoimaan niiden yhteyksiä ja vaikutusmekanismeja terveyteen • osaa selittää erilaisten terveyskulttuurien	Moduulin tavoitteena on, että opiskelija • soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä) • osaa toimia vuorovaikutustilanteissa toisia kuntoittavasti, auttaa ja	Moduulin tavoitteena on, että opiskelija • tunnistaa ja osaa sanoittaa vahvuuksiaan, osaamistaan ja kiinnostuksen kohteitaan • tuntee lukio-opintojen käytänteet ja opintojen rakenteen • asettaa valintojaan tärkeysjärjestykseen suhteessa omiin

Oppiaineiden psykologia, terveystieto, liikunta ja opinto-ohjaus 1. moduulien kuvaukset
Lukion opetussuunnitelman perusteissa 2019

	ei-tietoisien toiminnan luonnetta ja eroja • osaa eritellä ihmisen toimintaan liittyviä psyykkisiä, biologisia, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä • Tutustuu johonkin hyvinvoinnin ilmiöön psyykkisestä, biologisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta • osaa eritellä oppimiseen liittyviä psyykkisiä, biologisia, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä sekä arvioida ja kehittää sen pohjalta omaa oppimistaan ja opiskeluaan.	ilmiöiden muodostumista ja arvioida niiden merkitystä terveydelle sekä soveltaa keskeisiä sosiaali-psykologisia malleja ja teorioita elintapojen omaksumisen selittämisessä • tunnistaa omiin elintapoihinsa vaikuttavia tekijöitä ja pystyy arvioimaan elintapavalintojen merkitystä omalle ja lähiympäristön terveydelle sekä antamaan perusteltuja ehdotuksia siitä, miten terveyttä edistäviä elintapoja voidaan ylläpitää ja vaarantavia ehkäistä.	kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia • yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.	suunnitelmiinsa • osaa lukiossa tarvittavat opiskelutaidot ja -menetelmät sekä työtavat • tunnistaa henkilökohallaisen opintosuunnitelman merkityksen urasuunnittelun kannalta • osaa suunnitella opintojaan suhteessa ylioppilastutkinnon suorittamiseen liittyviin vaatimuksiin • ymmärtää, miten tehdyt valinnat vaikuttavat mahdollisuuksiin hakeutua jatkoopintoihin • osaa suunnitella ajankäyttönsä siten, että selviytyy opiskelun ja muun elämän vaatimuksista • tunnistaa tapoja edistää hyvinvointiaan ja toimintakykyään.
Keskeiset sisällöt	Psykologia tieteenä Ihmisen toiminnan tarkastelu psykologian näkökulmista	Terveyden kokonaisvaltaisuus • terveyttä määrittävät keskeiset tekijät ja niiden vaikutusmekanismit	• Liikuntataitojen soveltaminen erilaisissa opetusryhmän yhteisissä liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa	• henkilökohtainen opintosuunnitelma: opiskelu-, ylioppilastutkinto- sekä jatkoopinto- ja

Oppiaineiden psykologia, terveystieto, liikunta ja opinto-ohjaus 1. moduulien kuvaukset
Lukion opetussuunnitelman perusteissa 2019

	• psyykkinen näkökulma: perustietoa tiedonkäsittelystä, motiiveista ja tunteista • biologinen näkökulma: perustietoa hermoston toiminnasta ja evoluutio-psykologian lähestymistavasta • sosiaalinen näkökulma: perustietoa sosialisatiosta ja tilannetekijöistä • kulttuurinen näkökulma: esimerkkejä kulttuurien eroista ja yhtäläisyyksistä • tietoinen ja ei-tietoinen toiminta Oppiminen ja opiskelu psykologian näkökulmista • psyykkinen näkökulma: ehdollistuminen, perustietoa työmuistin ja säilömuistin toiminnasta, sisäiset mallit, oppimisstrategiat, metakognitio, tavoiteorientaatiot ja pystyvyysuskomukset • biologinen näkökulma: aivojen plastisuus ja unen vaikutus oppimiseen • sosiaalinen ja	• terveyttä ja elintapoja se- littävät keskeiset sosiaali- psykologiset teoriat ja mallit: suunnitellun käyt- tämisen teoria, sosiaa- lis-kognitiivinen teoria, terveysuskomusmalli, muutosvaihemalli • terveystieteen ilmi- öitä: terveyden arvosta- misen ja käyttämisen välinen ristiriita, medika- lisaatio ja terveyteen sai- rastuminen, elintapoihin puuttuminen, uskomus- eli vaihtoehtohoidot Kehon ja mielen hyvinvoinnin keskeiset perusteet • terveyttä edistävä ra- vinto, liikunta, lepo, uni sekä painonhallinta • seksuaalisuus, seksuaali- terveys, seksuaalioikeu- det • mielenterveyttä suojaavat yksilölliset, yhteisölliset ja yhteiskunnalliset tekijät; stressi ja kriisit mielenter- veyttä kuormittavina teki- jöinä; keinoja kuormituk- sen hallintaan • opiskeluhyvinvointi	opiskeluympäristön mahdollisuuksia (kesä-, talvi-, luonto- ja vesiliik- unta) sekä sisä- ja ulko- liikuntaa monipuolisesti toteuttaen • opetusryhmän yhteis- työtaitoja ja yhteishen- keä kehittävät liikunta- tehtävät ja -leikit sekä pelit	urasuunnitelma • itsetuntemus ja omat vahvuudet sekä oman osaamisen monipuoli- nen tunnistaminen, kehittäminen ja doku- mentointi • toimijuus, arjen- ja elämänhallintataidot, minäpystyvyys sekä toimintakyky • hyvinvointi, opiskelu- kyky, tasapainoinen elämä • opiskelu- ja tiedon- hankintataidot, oppi- maan oppiminen • jatko-opintoihin ja tu- levaisuuden suunnit- teluun liittyvät tieto- lähteet, digitaaliset ohjauspalvelut ja ha- kujärjestelmät • Työelämään sekä toi- sen ja korkea-asteen koulutuspaikkoihin tutustuminen • lukio-opintojen kan- nalta kulloinkin ajan- kohtaiset asiat
--	--	---	--	--

Oppiaineiden psykologia, terveystieto, liikunta ja opinto-ohjaus 1. moduulien kuvaukset
Lukion opetussuunnitelman perusteissa 2019

	kulttuurinen näkökulma: esimerkkejä oppimisen sosiaalisuudesta ja erilaisista oppimiskulttuureista Psykologinen tutkimus • tieteellinen tieto ja arkitieto tieteellisen tutkimuksen prosessi • otoksen ja perusjoukon merkitys tutkimuksen arvioinnissa • psykologisen tutkimuksen eettiset periaatteet • esimerkkejä laadullisista ja määrällisistä psykologian tutkimuksista			
--	---	--	--	--