# SeAMK Hyvinvointipassi, 5 op

* 5 op vapaasti valittava opintojakso kaikille opiskelijoille.
* Toteutus verkossa ja toteutusympäristönä Moodle ja Googlen työkalut.

## Tavoite

* Osaa nimetä arkiliikunnan terveyshyötyjä sekä tietää passiiviseen elämäntyyliin liittyvät riskitekijät
* Tietää riittävän levon merkityksen hyvinvoinnille ja osaa luetella unihygieniaa edistävät tekijät
* Osaa selittää terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksen hyvinvoinnille ravitsemussuositukset huomioiden
* Osaa koostaa omien ruokailutottumusten pohjalta terveellisiä aterioita

*”Jotta hyvinvointia voidaan lisätä, se vaatii kyseisen käsitteen pohtimista sekä konkreettisia toimenpiteitä.” Rauramo, P.*

# Yksinkertainen kolmion muotoinen kaavio, jossa on esitetty liikunta, lepo ja ravinto.

## Sisältö ja tehtävät

* Opintokokonaisuus koostuu kahdesta orientoivasta tehtävästä (alkukysely ja muutoksen tekeminen) sekä kolmesta hyvinvointiin vaikuttavasta osa-alueesta ja niihin liittyvistä tehtävistä (liikunta, ravinto, lepo). Lisäksi opintojaksoon kuuluu kaksi välitenttiä. Välitentti 1: muutoksen tekeminen ja fyysinen aktiivisuus sekä välitentti 2: lepo ja ravinto

### Orientoivat tehtävät

1. Alkukysely
   * + Sisältää kysymyksiä liittyen jokaiseen fyysisen hyvinvoinnin osa-alueeseen.

2. Muutoksen tekeminen

* + - Opiskelija pohtii kurssin alussa omaa sen hetkistä tilannettaan ja vastaa itselleen muun muassa kysymyksiin: kuka minä olen, mitä minä haluan, kuka hallitsee elämääni? Orientoivaa tehtävää ei tarvitse palauttaa, eikä todistaa tehneensä. Ajatus on herätellä opiskelijaa ajattelemaan omaa hyvinvointinsa tilaa. Pohjustuksena toimii
      * McGonigal, K: How to make stress your friend (tekstitys suomeksi) 14,28min <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
      * Saari, O.: Aki Hintsa - Voittamisen anatomia, s. 52-69, 70-71 sekä 85-98.
      * Robbins, M: How to stop screwing yourself over (tekstitys suomeksi) 21,39min <https://www.youtube.com/watch?v=Lp7E973zozc>
      * Käytännön harjoitteet: niska- ja hartiaseutu, sivut 124-125. Tikka, K. & Härkönen, J.: 30 askelta toimivaan kehoon ja mieleen <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117498/30ASKELTA-kirja-pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
      * Vanderkam, L: How to gain control of your free time. [11,54min https://www.youtube.com/watch?v=n3kNlFMXslo](https://www.youtube.com/watch?v=n3kNlFMXslo)

### Fyysinen aktiivisuus

* + - Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveydelle, liikuntamäärät, arki- ja hyötyliikunnan näkökulma, luontoliikunnan monipuolisuus, liikunnan vaikutukset työssä jaksamiseen, paikallaanolon vähentäminen.
    - Materiaalit:
      * Valtakunnalliset terveysliikunnan suositukset. (julkaistu 10/2019) <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
      * Liikuntalääketiede 2010. Duodecim. s. 16-54
      * Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo & fyysinen kunto. OKM 2018.
      * Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. OKM 2011.
      * Physical activity is associated with better health and psychological well-being during transition to university life. 2006. Artikkelin löydät SeAMKin Finnasta.
      * Suzuki, W: The brain-changing benefits of exercise. [13,02min https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE](https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE)

### Välitentti

### Lepo

* + - Rentoutusharjoitukset, ajanhallinta, liian vähäisen unen vaikutukset, unihygienian merkitys.
    - Materiaalit:
      * Saari, O.: Aki Hintsa - Voittamisen anatomia-kirjasta osuus Uni, sivut 107-118. Lisämateriaaleista löytyy myös aiheeseen syventäviä kysymyksiä. (saatavilla myös ääni ja e-kirjana)
      * Partonen T. Univelka johtaa terveysvaaroihin. Lisää unta - kiireen lyhyt historia. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lis00205&p_teos=lis>
      * Elintavat ja ravitsemus: Uni. THL. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
      * Uni on aivojen aikaa. Aivoliitto. 2018. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa>
      * Uni ja palautuminen. Voimaa arkeen. 2016. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>
      * Prevalence of insomnia - related symptoms continues to increase in the Finnish working-age population. Journal of sleep research. 2016. (medline, finna)
      * Sleep is your superpower. Matt Walker. Ted Talk, 2019. (youtube-video)
      * Saari, O.: Aki Hintsa - Voittamisen anatomia, Uni s. 107-118

### Ravinto

* + - Lautasmalli, ateriarytmi, aterioiden koostaminen, ravinnon laatu, ruuan määrä.
    - Materiaalit:
      * Elintavat ja ravitsemus. Terveellinen ruokavalio. THL. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
      * Hulmi, J: Lihastohtori, Sporttinen ravinto. <https://lihastohtori.wordpress.com/2017/11/05/sporttaus/>
      * Juomasuositukset lapsille ja nuorille, aikuisille sekä ikääntyville. THL: Valtion ravitsemusneuvottelutoimikunta. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/juomasuositukset-ikaryhmittain/>
      * Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 sivut 5-31. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf>

### Lopussa palautekysely ja ylimääräinen materiaalipankki, jota opiskelija saa hyödyntää halutessaan.

* + - Materiaalipankki:
      * Pesola, A: Luomuliikunnan vallankumous - Sohvan pohjalta taisteluvoittoon-kirjasta sivut 10-33.
      * Artikkeli: Physical activity is associated with better health and psychological well-being during transition to university life. 2006.
      * Tikka, K. & Härkönen, J.: 30 askelta toimivaan kehoon ja mieleen, Liike s. 34 – 49 <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117498/30ASKELTA-kirja-pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
      * Ylävartalon harjoitteet sivulta 126-130, Tikka, K. & Härkönen, J.: 30 askelta toimivaan kehoon ja mieleen <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117498/30ASKELTA-kirja-pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Kurssin oppimistavoitteet:

* Opiskelija tietää suomalaisen väestön fyysisen aktiivisuuden tason suhteessa terveysliikuntasuosituksiin
* Osaa nimetä arkiliikunnan terveyshyötyjä sekä tietää passiiviseen elämäntyyliin liittyvät riskitekijät
* Tietää riittävän levon merkityksen hyvinvoinnille ja osaa luetella unihygieniaa edistävät tekijät
* Osaa luetella liian vähäisen unen riskitekijät terveydelle.
* Osaa selittää terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksen hyvinvoinnille ravitsemussuositukset huomioiden
* Osaa koostaa omien ruokailutottumusten pohjalta terveellisiä aterioita

Kurssin arviointi: Hyväksytty/Hylätty

### Lisätietoja [liisa.reinola@seamk.fi](mailto:liisa.reinola@seamk.fi)