

TERVEYSTIEDON AINEREAAALI

OHJEITA YO-KOKEESEEN VALMISTAUTUVILLE

1. Terveystieto reaalikokeessa
2. Valmistautuminen terveystiedon kokeeseen
3. Terveystiedon tehtävätyypit
4. Ohjeita koetilaisuuteen
5. Hyvä esseevastaus
6. Tavallisimpia virheitä
7. Linkkivinkkejä

1. Terveystieto reaalikokeessa

Terveystieto on oppiaineena monitieteinen eli terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita käsitellään monesta eri näkökulmasta. Huomioitavia näkökulmia ovat esimerkiksi lääketieteen, yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden, talouden ja kansanterveyden historian näkökulmat.

Tärkeää on ymmärtää terveyteen ja sairauteen vaikuttavia tekijöitä ja niiden vaikutusmekanismeja sekä pohtia terveyden edistämistä niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla.

Lukiossa terveystiedon kursseja on vain kolme, Terveyden perusteet (TE1), Nuoret, terveys ja arkielämä (TE2) ja Terveys ja tutkimus (TE3). Koulussamme järjestetään usein myös terveystiedon kertauskurssi (TE4). Hyvä menestyminen terveystiedon ylioppilaskokeessa edellyttää näiden kurssien tietojen lisäksi myös muiden terveystiedolle läheisten oppiaineiden kuten psykologian ja biologian osaamista.

Terveystiedon ylioppilaskokeessa on kysymyksiä kaikista terveystiedon kursseista. Kokeessa on kolme osaa, joissa on yhteensä yhdeksän tehtävää. Näistä yhdeksästä tehtävästä kokelas vastaa enintään viiteen tehtävään. Kokeen maksimipistemäärä on 120 pistettä.

Osa I sisältää kolme tehtävää (0-20 pistettä), joista kokelas vastaa yhteen tehtävään. Tehtävät ovat niin sanottuja perustehtäviä eli edellyttävät pääasiassa tiedon muistamista. Tehtävät voivat olla rajattuja tai yksi tehtävä voi sisältää useita pienempiä kysymyksiä.

Osa II sisältää kolme tehtävää (0-20 pistettä), joista kokelas vastaa kahteen tehtävään. Tehtävät vaativat pääasiassa kykyä tiedon soveltamiseen ja analysointiin.

Osa III sisältää kolme tehtävää (0-30 pistettä), joista kokelas vastaa kahteen tehtävään. Tehtävät voivat olla laajoja. Ne edellyttävät pääasiassa kykyä tiedon arviointiin ja kehittelyyn.

Terveystiedon kokeessa on aina myös oppiainerajat ylittäviä tehtäviä, joihin vastaaminen edellyttää myös muiden oppiaineiden sisältöjen hallintaa. Terveystiedolle on oppiaineena tyypillistä käsitteiden suuri määrä ja koevastauksissakin oikean terminologian käyttö ja käsitteiden määrittely on tärkeää.

2. Valmistautuminen terveystiedon kokeeseen

✓ Tee lukusuunnitelma ja pidä siitä kiinni!

✓ Silmäile, syvenny, sovela, kerta! Jokainen oppii omalla tavallaan. Olet jo tähän mennessä varmasti löytänyt oman tapasi, yksi alleviivaa, toinen tekee käsitekarttoja..

✓ Kokonaisuudet auttavat ymmärtämistä, sisällysluettelot kertovat aiheet. Etsi keskeisiä teemoja, tee tiivistelmiä.

- ✓ Pidä mielessäsi terveyden ulottuvuudet (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) sekä terveyden rakennusaineet (perimä, elintavat, yhteiskunta, terveydenhuolto, valinnat, sattuma) → saat näkökulmia vastauksiisi.
- ✓ Hanki lisätietoa, jos et ymmärrä. Selvitä, käsitteet, joita et tiedä.
- ✓ Tutustu muihin terveystiedon oppikirjasarjoihin, seuraa tiedotusvälineitä, pidä itsesi ajan tasalla.
- ✓ Tee harjoitustehtäviä, jäsentele vastaukset esim. käsitekartan avulla. Tutustu vanhoihin ylioppilaskokeisiin
- ✓ Keskustele, pohdi, väittele, opiskele yhdessä ystävän kanssa.
- ✓ Muista myös lepo, erityisesti kirjoituksia edeltävänä iltana on hyvä keskittyä vain rentoutumiseen.

3. Terveystiedon tehtävätyypit

Tehtäviä tulee kaikista terveystiedon kursseista (1-3). Ne eivät pohjaudu mihinkään oppikirjaan vaan terveystiedon opetussuunnitelmaan.

- Määrittelytehtävä tai monivalintatehtävä

Määrittelytehtävässä pyydetään määrittelemään käsitteitä, ilmiöitä tm. Pelkkä synonyymi tai parin lauseen vastaus ei riitä, vaan kirjoita ”miniessee” aiheesta. Kirjoita selkeästi, havainnollisesti ja mahdollisuuksien mukaan esimerkkejä käyttäen.

– Esim. (YO-syksy 07) *Selvitä, mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan:*

a) *Keliakia* b) *Eutanasia* c) *hoitotakuu*

- Otsikkotehtävä

Kirjoita kattava selvitys annetusta aiheesta. Vastaus kannattaa suunnitella erittäin huolellisesti, koska tehtävänanto ohjaa vastaamista vain vähän. Jos tehtävä on useampiosainen (a, b, c), vastataan kaikkiin osakysymyksiin

- esim. (YO-kevät 07) *Tarkastele unen ja nukkumisen terveydellistä merkitystä.*

- Johdantotehtävä

Aineistona teksti tai video, jota tulee hyödyntää vastauksessa. Aineistosta voi esimerkiksi poimia faktoja ja esimerkkejä, jos mahdollista. Johdanto on kuitenkin vain aiheen avaus, vastauksessa aihetta tulee käsitellä laajemmin ja monipuolisemmin.

- Esim. (YO-kevät 07) *Ohessa on erään työntekijän kertomus omasta työyhteisöstään. Minkälaisesta työyhteisön ilmiöstä on kyse? Pohdi, miten tämäntyyppisiin ilmiöihin on mahdollista puuttua.*

Sain 55-vuotissyntymäpäiväkseni parhaan mahdollisen lahjan: kahden vuoden työttömyyden jälkeen löysin työpaikan! Juhlimme tietoa vaimoni kanssa enemmän kuin itse syntymäpäivää. Viihdyin aluksi uudessa työssäni oikein hyvin. Työyhteisöön kuului vähän toistakymmentä ihmistä. Esimieheni vaihtui melkein heti saapumiseni jälkeen. Vähitellen alkoi tuntua siltä, että jokaista

tekemistäni vahdittiin aivan jatkuvasti. Uusi esimies kävi huomauttelemassa minulle muita enemmän kovaäänisesti työajan tehokkaasta käytöstä ja puuttui silloin tällöin pukeutumiseeni. Yritin keskittyä vain omiin töihini, mutta alkoi tuntua ahdistavalta olla tarkkailtavana. Jotkut työkaverit, jotka alkuun tuntuivat mukavilta, alkoivat jotenkin vältellä, ja kahvilla tunsin aina olevani vähän erilläni. Minusta alkoi tuntua siltä, että keskustelut aina hiljenivät, kun tulin sisään kahvihuoneeseen ja selvisi, että juuri oli puhuttu minusta pahaa. Kun sitten rohkaisin mieleni ja kysyin, esimies raivostui ja uhkaili erottamisella. Töitä kyllä riitti ylitöiksi asti, mutta kiitoksia ei herunut.

- Väittämätehtävä

Arvioi ja tulkitse väitteen sisältämiä argumentteja myös vasta-argumentein, perustele.

- Esim. (YO-kevät 07) *Julkisessa keskustelussa on esitetty, että ihmisten tulisi itse vastata syntyneistä hoitokustannuksista, mikäli he elintavoillaan laiminlyövät terveydestään huolehtimisen. Esitä argumentteja tämän näkökannan puolesta ja sitä vastaan.*

- Vertailutehtävä

Kerro eroista ja yhtäläisyyksistä, älä pelkästään keskity kuvailemaan asiaa.

- Esim. (YO-syksy 07) *b) Vertaile raskaudenehkäisymenetelmiä ja niiden raskautta ehkäisevää vaikutustapaa. (5p)*

- Soveltava tehtävä

Soveltavassa tehtävässä tarvitaan paitsi faktatietoa, myös sen soveltamista, analysointia, arviointia. Älä oleta asioita, varo omien mielipiteiden esille tuomista.

- Esim. (YO-syksy 07) *Kuvaile aikuisten terveysliikunnan suositukset ja laadi näiden suositusten mukaisesti itsellesi yhden viikon liikuntaohjelma esimerkkejä käyttäen.*

- Aineistotehtävä

Terveystiedon ylioppilaskokeessa on hyvin usein tehtäviä, joihin liittyy tilasto, kartta, kuva tm.

Tällöin vastauksessa on hyödynnettävä lähdettä. Kuvaile annettua aineistoa omin sanoin, mutta älä kerro sellaista, mitä tuloksista ei voi nähdä. Muista tarkastella myös lähteen luotettavuutta. Tehtävänä voi olla myös täydentää annettua kuvaa tai piirtää diagrammi annetusta aineistosta. Esim. (YO-kevät 07) *Mitä oheinen kuvio kertoo? Tarkastele karieksen yleisyyden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ja mahdollisuuksia tilanteen parantamiseksi.*

4. Ohjeita koetilaisuuteen

Ennen koetta:

Tarvitset kokeeseen tietokoneen. Tietokoneen näytön koko saa olla korkeintaan 18 tuumaa ja siinä pitää olla USB-portti ja paikka Ethernet-kaapelille. Tietokoneen lisäksi tarvitset myös tietokoneen latausjohdon ja kuulokkeet, voit ottaa halutessasi mukaan myös tietokoneen hiiren, mutta sen pitää olla langallinen.

Tullessasi koepäivänä kokeeseen ota mukaan myös kirjoitusvälineet, eväät ja henkilöllisyystodistus. Eväät

tulisi olla rasiassa, pussissa tai pullossa, jossa ei ole tekstiä. Muista selvittää, missä koe pidetään, ja olla paikalla ajoissa.

Koetilaisuudessa on sinulle varattu paikka, jossa on koulun numero ja oma kokelasnumerosi. Saat kokeessa konseptipapereita, joille voit halutessasi suunnitella vastauksiasi.

Tehtäviin vastaaminen:

Useimpiin kysymyksiin vastataan ihan perinteisesti kirjoittamalla tietokoneella tekstimuotoinen vastaus annettuun tekstikenttään. Kysymyksessä voidaan rajoittaa sitä, kuinka pitkä teksti saa olla eli tarvitet ehkä myös tekstin tiivistämisen taitoja. Koejärjestelmän ohjelmilla on mahdollista laatia esseevastausten lisäksi esimerkiksi piirroskuvia, taulukoita ja diagrammeja.

Kokeessa olisi siis hyvä osata yksinkertaisten diagrammien, kaavioiden ja taulukoiden tuottaminen esimerkiksi Libre Office Calc -taulukkolaskentaohjelmalla. Kuva-aineistojen täydentämiseen tai yksinkertaisten havainnekuvien piirtämiseen voi käyttää mitä tahansa ylioppilaskoejärjestelmän piirto-ohjelmaa (Libre Office Draw, Libre Office Impress, Pinta, Gimp1) Tuotosten liittäminen vastaukseen tapahtuu kuvankaappauksen avulla. Toistaiseksi kuvankaappaukset ovat erillisinä vastauksen lopussa, joten niihin viittaaminen tekstissä on tärkeää. Vastausten luonnostelemiseen voi käyttää kynää ja paperia.

Kokeen jälkeen:

Opettaja arvostelee suoritukset alustavasti 1-2 viikon kuluessa. Lopullisen arvioinnin suorittaa YTL:n määräämä arvostelija, sensori.

5. Hyvä esseevastaus

1. Kuvaat **kysyttyä asiaa kattavasti**
2. Esität erilaisia **näkökulmia**
3. Selität mahdolliset **syy-seuraussuhteet**
4. Kerrot kysytyn asian **merkityksestä**
5. **Tulkitsit ja arvioit** (teksti-, kuva tai tilastoaineisto)
6. Omia mielipiteitä voi esittää **joskus**, mutta niiden pitää olla **hyvin perusteltuja**
7. Osoitat osaavasi soveltaa oppimaasi

6. Tavallisimpia virheitä

Vastaus ei sisällä riittävästi tietoa

Heikosta vastauksesta puuttuvat konkreettiset faktat, mikä näkyy esimerkiksi asioiden esittämisenä ympäröivästä, esimerkkien puuttumisena.. Jos kysymys on moniosainen, muista vastata kaikkiin kysymyksiin. Toisinaan kysymys sisältää useampia pienempiä kysymyksiä, vaikka niitä ei olisi jaettukaan a- ja

b-kohtiin (ns. piilotetut kysymykset). Lue siis kysymys tarkkaan ja mieti, oletko vastannut kaikkeen, mitä kysytään.

Kysymykseen sisältyvä dokumentti on jätetty liian vähälle huomiolle

Dokumenttitehtävissä oletetaan aina, että kokelas käsittelee vastauksessaan itse dokumenttia. Sinulta vaaditaan riittävää malttia esimerkiksi tekstidokumentin, tilaston tai kuvan analyysiin. Vältä ylimielisyyttä, tulkitse dokumentti ennemmin puhki kuin jätät jotain mainitsematta ”itsestäänselvytenä”. Voit sitoa dokumentin vastaukseesi esimerkiksi ottamalla siitä suoria lainauksia. Dokumentin mekaaninen jäljentäminen ilman analyysia ei ole kuitenkaan tehtävän tarkoitus.

Vastaus on hajanainen

Asiasta toiseen hyppivä vastaus tekee vaikutelman, ettei kirjoittaja hallitse kokonaisuutta. Suunnittele vastaus etukäteen ja poimi faktat paperiin mielestäsi loogisessa järjestyksessä. Jos haluat lisätä tekstin väliin jotain, käytä alaviitteitä, älä siis kirjoita rivien välejä täyteen. Hyvä tapa aloittaa vastaus on selittää kysymykseen mahdollisesti sisältyvä termi (termit on muutenkin hyvä aukaista).

Rajausongelma

Ole tarkkana, mitä asiaa kysytään. Asiaa voi taustoittaa yhdellä kappaleella, mutta pidä huoli, että menet riittävän nopeasti asiaan ja pysyt asiassa.

Vastaus sisältää virheitä

Jos et ole varma jonkin yksittäisen tiedon oikeellisuudesta, mieti, onko järkevämpi jättää koko asia mainitsematta kuin lähteä arvailemaan. Virheelliset tiedot saavat seurakseen punakynämerkinnän. Ole tarkkana erilaisten termien täsmällisessä käytössä.

Vastauksessa on naiiveja piirteitä

Ainereaali on kypsyysskoe. Vältä siis jyrkkiä omia mielipiteitä, erilaisten asioiden tuomitsemista, julistamista yms. mustavalkoista tai naiivia lähestymistapaa. Mieti sen sijaan aina, voitko tarkastella asiaa enemmän kuin yhdestä näkökulmasta. Pyri asialliseen kieleen, älä käytä esimerkiksi puhekieltä tai kuluneita fraaseja. Varo puhekielisiä ilmaisuja, jotka eivät kuulu asiakieleen.

7. Linkkivinkkejä:

Määräykset ja ohjeet <https://www.ylioppilastutkinto.fi/fi/ylioppilastutkinto/yleiset-maaraykset-ja-ohjeet>

Ylioppilaskokeen sähköistäminen: <https://digabi.fi/>

Abitti-järjestelmä: <http://www.abitti.fi/>

Vanhat ylioppilaskokeet <http://abitreenit.yle.fi/>