



OULUNSALO

Viihtyisä kotikunta

OULUNSALON KUNNAN
PERUSOPETUKSEN
OPETUSSUUNNITELMA 2005-2008

6.8 TERVEYSTIETO

6.8 TERVEYSTIETO	3
Vuosiluokat 0-6	3
0-2- LUOKAT	3
TAVOITTEET	3
KESKEISET SISÄLLÖT	3
3-4. LUOKAT	4
TAVOITTEET	4
KESKEISET SISÄLLÖT	4
5—6 LUOKAT	5
TAVOITTEET	5
KESKEISET SISÄLLÖT	6
TERVEYSTIETO 7 – 9 ik	7
OPETUSMENETELMÄT.	7
TAVOITTEET	7
SISÄLLÖT	8
KESKEISET TAVOITTEET JA SISÄLTÖALUEET (OULUNSALO)	8
AIHEKOKONAISUUDET	12
ARVIOINTI	12
PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITTEERIT ARVOSANALLE 8	13

Eri luokka-asteiden opetuskokonaisuuksien järjestystä voidaan harkinnan mukaan vaihtaa opetussuunnitelmaan merkitystä järjestyksestä poiketen, kunhan kukin aihekokonaisuus opetetaan tuntijakopäätöksen mukaisten nivelkohtien rajaamien alueiden sisällä.

6.8 TERVEYSTIETO

VUOSILUOKAT 0-6

Esiopetuksessa sekä perusopetuksen vuosiluokilla 1-6 terveystiedon opetuksen tärkeimpänä tavoitteena on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen. Opetuksen tavoitteena on antaa oppilaalle jokapäiväisessä elämässä tarvittavia terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita. Terveystieto on laaja-alainen oppiaine, joka sisältyy useisiin oppiaineisiin (mm. ympäristö- ja luonnontietoon, biologiaan ja maantietoon, fysiikkaan ja kemiaan, liikuntaan ja äidinkieleen). Sitä voidaan opettaa myös omina sisältöalueinaan edellä mainittujen aineiden sisällä. 1.-4. luokilla terveystieto sisältyy pääsääntöisesti ympäristö- ja luonnontietoon. Opetuksen lähtökohtana on oppilaan ympäristöön ja oppilaaseen itseensä liittyvät asiat, ilmiöt ja tapahtumat. Opetuksessa korostuu elämyksellisyys, kokemuksellisuus ja vuorovaikutteisuus. 5.-6. luokilla terveystieto opetetaan yhdessä biologia- maantiedon ja fysiikka-kemian kanssa. Tunneilla korostetaan erityisesti terveyskasvatuksellista näkökulmaa. Vuosiluokkien 0—6 taulukoihin on koottu terveystiedon tavoitteet ja sisällöt luetteloiksi. Tavoitteet ja sisällöt löytyvät myös 0—2 ja 3—4 ympäristö- ja luonnontiedon oppiaineen tavoitteista ja sisällöistä ja luokilla 5—6 biologia-maantiedon ja fysiikka-kemian oppiaineiden tavoitteista ja sisällöistä. Myös terveydenhoitajan tekemät terveystarkastukset ovat osa terveyskasvatusta.

0-2- LUOKAT

TAVOITTEET

- lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun edistäminen
- lapsen kasvun ja kehityksen edistäminen
- autetaan lasta tiedostamaan itsensä suhteessa muihin ja ympäristöön antamalla kokemuksia ja onnistumisen mahdollisuuksia
- edistetään lapsen valmiuksia ymmärtää ja ottaa vastuuta omasta terveydestään ja turvallisuudestaan
- ohjataan lasta liikkumaan turvallisesti lähiympäristössä
- lapsi tunnistaa kasvun ja kehityksen sekä elämänsä eri vaiheita

KESKEISET SISÄLLÖT

OMA KEHO JA TERVEYS, TERVEYDEN EDISTÄMISEN TAIDOT

0. LK

- ulkoilu ja terveellinen ruoka
- tasapaino työn, levon ja virkistykseen välillä
- oikea pukeutuminen
- yleinen hygienia
- ensiaputaidot

1. LK

- terveystottumukset: terveellinen aamupala, puhtaus
- pukeutuminen sään mukaan
- käsihygienian merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä

2. LK

- omasta terveydestä huolehtiminen: terveellinen ravinto, tasapaino koulunkäynnin, harrastusten ja levon välillä
- sairastaminen ja yksinkertaiset ensiaputoimet
- ihmisen kehon fysiologiaan tutustuminen (esim. luusto, lihakset, hengitys)

KASVU JA KEHITYS**0. LK**

- yhteistyötaidot
- opettelen huolehtimaan tavaroistani
- minä ja perheeni

1. LK

- ihmisen kehon kasvuun ja kehitykseen tutustuminen

2. LK

- psykososiaalisten vuorovaikutustaitojen harjoittelu: tunteiden ilmaisu, hallinta ja myötätunto

VIIHTYISÄ JA TURVALLINEN YMPÄRISTÖ

- käytöstavat
- turvallinen liikkuminen liikenteessä ja jalankulkijana ja pyöräilijänä
- pyöräilijän turvalaitteet: pyöräilykypäri, turvavyö ja heijastin

- luokan ja koulun säännöt
- hyvät tavat
- paloturvallisuus ja poistumisreitit
- turvallinen liikennekäyttäytyminen (jalankulkija)
- jalankulkijan ja pyöräilijän varusteet

- fyysinen koskemattomuus ja kiusaamisen ehkäisy
- erilaisuuden hyväksyminen
- turvallisuus liikenteessä kerraten: turvallinen pyöräilijän liikennekäyttäytyminen

3-4. LUOKAT**TAVOITTEET**

Oppilas oppii

- fyysistä ja psyykkistä itsetuntemusta
- itsensä ja muiden arvostamista ja sosiaalista osaamista
- terveyden edistämiseen, terveyteen ja sairauteen liittyviä toimintatapoja sekä tekemään terveyttä edistäviä valintoja
- tuntee terveyttä edistäviä arkikäytäntöjä ja tottumuksia
- tietää ja tunnistaa turvallisuutta uhkaavia vaaratekijöitä lähiympäristössä ja liikuttaessa liikenteessä, vesillä ja jäällä
- tuntee jalankulkijana ja pyöräilijänä keskeiset liikennesäännöt
- osaa yksinkertaisia ensiaputaitoja
- osaa hälyttää ja hakea apua tarvittaessa

KESKEISET SISÄLLÖT**OMA KEHO JA TERVEYS, TERVEYDEN EDISTÄMISEN TAIDOT****3. LK**

- liikunnan, ruoan ja levon merkitys terveellisessä elämäntavassa

4. LK

- monipuolinen ravinto terveyden ylläpitäjänä
- oikeat työskentelyasennot kotona ja koulussa
- -hyvä ryhti
- tavallisimmat lastensairaudet ja niiden kotihoito

KASVU JA KEHITYS

3. LK

- itsetunnon kehittäminen
- tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

4. LK

- perheen ja ystävyyden merkitys-
vuorovaikutustaidot
- tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

VIIHTYISÄ JA TURVALLINEN YMPÄRISTÖ

3. LK

- ensiaputaitojen harjoittelu: nivelen nyrjähdys, vuotava haava, palovamma
- hätätilanteessa toimiminen: hälytyksen tekeminen, auttamisvelvollisuus, avun hakeminen
- vastuullinen toimiminen liikenteessä jalan, pyörällä, rullaluistimilla ja -laudalla
- turvallinen liikkuminen vesillä ja jäällä
- pelastautuminen veden varasta

4. LK

- erilaisuuden hyväksyminen, suvaitsevaisuus
- koulukiusaaminen
- hyvät tavat
- fyysisen koskemattomuuden kunnioittaminen
- väkivallaton asenne

5—6 LUOKAT

TAVOITTEET

Oppilas

- oppii perusasiat ihmisen rakenteesta ja elintoiminnoista
- oppii arvostamaan kasvua ja kehitystä yksilöllisenä prosessina
- tunnistaa murrosiän tunnuspiirteitä
- ymmärtää ihmisen seksuaalisuutta
- oppii pohtimaan kasvuun, kehitykseen, ihmisten erilaisuuteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä kysymyksiä
- oppii ottamaan vastuuta omista teoistaan sekä huomioimaan toiset ihmiset
- oppii työskentelemään ja liikkumaan turvallisesti itseään ja ympäristöään suojellen sekä noudattamaan annettuja ohjeita
- oppii toimimaan ympäristöystävällisesti ja huolehtimaan lähiympäristöstään
- oppii ymmärtämään päihde- ja vaikuteaineiden vaarallisuuden

KESKEISET SISÄLLÖT**OMA KEHO JA TERVEYS, TERVEYDEN EDISTÄMISEN TAIDOT****5. LK**

- ihmisen kehon rakenne ja keskeiset elintoiminnot
- oman kehon arvostus ja suojele
- tervettä kasvua ja kehitystä tukevat ja haittaavat tekijät
- päihde ja vaikuteaineet

6. LK

- vaikuttavat aineet päihteissä ja huumaavissa aineissa ja niiden haitat
- elinympäristöön kuuluvien aineiden ja tuotteiden alkuperä ja niiden turvallinen käyttö

KASVU JA KEHITYS**5. LK**

- ihmisen lisääntymien
- murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset
- yksilöllinen seksuaalinen kehitys
- ihmissuhteisiin, huolenpitoon ja tunteiden säätelyyn liittyvät sosiaaliset tekijät
- suvaitsevaisuus

6. LK

- ihmissuhteisiin, huolenpitoon ja tunteiden säätelyyn liittyvät sosiaaliset tekijät
- suvaitsevaisuus

VIIHTYISÄ JA TURVALLINEN YMPÄRISTÖ**5. LK**

- kierrätys
- turvallinen liikkuminen
- ensiaputaitoja
- tapaturmien ehkäisy

6. LK

- ikäkauteen liittyvät oikeudet ja vastuu
- sähköturvallisuus
- luonnonsuojelu
- kestävä kehitys

TERVEYSTIETO 7 – 9 LK

Terveystiedon opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan. terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia.

Terveys ymmärretään fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Opetuksen lähtökohtana on lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämänsä kulku. Opetuksessa pyritään ottamaan huomioon yleiset sekä Oulun seudun ja erityisesti Oulunsalon ajankohtaiset terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset. terveystiedon opetussuunnitelma sisältää tavoitteiden, sisältöjen ja arvioinnin lisäksi myös koulussa käytössä olevat toimintastrategiat ongelmien ennaltaehkäisemiseksi ja varhaisen puuttumisen tueksi.

OPETUSMENETELMÄT.

Terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistuvuutta tukeva. Luokkien 7-9 opetuksessa jatketaan alempien vuosiluokkien tutkivan oppimisen toiminnallista linjaa siten, että terveyteen liittyvien asioiden ja ilmiöiden tutkiminen on syvällisempää, mutta edelleen riittävän konkreettista ja toiminnallista. Opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan myös koulun ulkopuolisia asiantuntijoita. Murrosiässä nuorella on mahdollisuus päättää entistä enemmän itseään koskevista asioista, joten oppilaiden omakohtaiset kokemukset sekä tiedot ja luulot terveyttä koskevista asioista pyritään ottamaan huomioon. Terveyteen liittyvissä asioissa on usein kyse valinnoista. Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan itsetuntoa ja rohkaista oppilasta osallistumaan siten, että hän esittää omia mielipiteitä ja harjaantuu tekemään omia, itsenäisiä valintoja. Kannustus itsenäiseen ajatteluun on tärkeää, koska kavereiden merkitys korostuu ja samaistumisen tarve on suuri. Toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin myös tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja käsittelyyn, mikä on terveyden kannalta tärkeää. Opetuksessa pyritään kehittämään tärkeitä tiedonhankintaan ja sen soveltamiseen liittyviä taitoja sekä edistämään terveyden ja hyvinvoinnin kriittistä arvopohdintaa.

Terveystietoa opetetaan omana oppiaineena 0,5 viikkotuntia 7-luokalla ja 1,5 viikkotuntia 8-luokalla ja 1 viikkotunti 9-luokalla. terveystiedon opetussuunnitelman laadinnassa on huomioitu terveystiedon sisältöjen käsittely muissa oppiaineissa, esiopetuksessa ja vuosiluokilla 1-9. Opetussuunnitelman laadintaan osallistuu kotitalouden ja liikunnan opettajat, ja sitä tukevat biologian ja yhteiskuntaopin opettajat sekä kouluterveydenhoitaja.

TAVOITTEET

Oppilas oppii

- tuntemaan ihmisen kasvun, kehityksen ja elämänsä kulun tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.
- ymmärtämään yhteisöllisyyden, ihmissuhteiden sekä keskinäisen huolenpidon merkityksen ihmisten hyvinvoinnissa
- ymmärtämään itseään ja ihmisten erilaisuutta sekä terveyteen, vammaisuuteen

teen ja sairauksiin liittyviä arvoja ja näkemyksiä

- kuvaamaan ja arvioimaan terveyttä edistäviä ja sairauksia aiheuttavia keskeisiä tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä valintoja
- huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyyn ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairauteen ja turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa
- tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja
- arvioimaan ympäristön, elämäntavan ja kulttuurin sekä median merkitystä turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta
- käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä ja tiedonhankintamenetelmiä ja hyödyntämään niitä terveyden edistämiseksi
- ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen yhteisöjen kuten perheen, koulun, vertaisryhmän ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edellytyksenä.

SISÄLLÖT

- Kasvu ja kehitys
- Terveys arkielämän valintatilanteissa
- Voimavarat ja selviytymisen taidot
- Terveys, yhteiskunta ja kulttuuri

KESKEISET TAVOITTEET JA SISÄLTÖALUEET (OULUNSALO)

KASVU JA KEHITYS. VOIMAVARAT JA SELVIYTYMISEN TAIDOT.

KESKEISET TAVOITTEET

Oppilas

- tuntee ihmisen kasvun, kehityksen ja elämänkulun tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä omaa ainutkertaisuuttaan
- oppii suvaitsevaisuutta ja erilaisuuden hyväksymistä sekä arvioimaan toimintansa eettisyyttä ja tunnistamaan oikean ja väärän
- tietää itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ja positiivisen palautteen merkitystä itsetunnon vahvistamisessa
- harjaantuu itsetuntemuksessa, tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisemisessa
- harjoittelee vuorovaikutustaitoja: toimiminen ryhmän ja yhteisön jäsenenä, rakentava kommunikointi ja ristiriitojen selvittäminen
- pohtii läheisten ihmissuhteiden merkitystä
- ymmärtää yksilön vastuun, välittämisen ja huolenpidon merkitystä
- tuntee henkisen tasapainon ja stressin eron sekä tietää keinoja hyvinvointinsa ylläpitämiseksi

KESKEISET SISÄLLÖT

7.Ik

- terveys voimavarana
- murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset

- itsetuntemus, itsensä arvostaminen, terve itsetunto ja myönteinen minäkuva
- yksilöllisyys ja erilaisuus, toisen huomioonottaminen ja arvostaminen
- hyvä ystävyssuhde ja toimiva yhteisö
- tunteet, niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

8.lk

- tunteet, niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen
- kuunteleminen ja puhuminen, myönteisen palautteen antaminen
- yksilön velvoitteet ja vastuu yhteisössään, välittäminen ja huolenpito
- ristiriitojen selvittäminen ja mieltä painavista asioista puhuminen

9.lk

- ihmisen elämäntapa, ikäkaudet, syntymä ja kuolema
- perhe ja sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja turvaverkostot
- mielenterveyden edistäminen, mielenterveys ja sen vaihtelu, mielen ja ruumiin tasapaino
- mielenterveyspalvelut

ELÄMÄNTAVAT

KESKEISET TAVOITTEET

Oppilas

- oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja
- osaa tehdä terveyttä edistäviä elämäntapavalintoja, osaa huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastaan ja hoitaa terveyttään
- ymmärtää, miksi ja miten kannattaa liikkua terveyden ylläpitämiseksi
- osaa laatia kunto-ohjelman ja ymmärtää terveysliikunnan merkityksen
- osaa arvioida omia ruokailutottumuksiaan terveydelliseltä näkökannalta ja tutustuu erityisruokavalioihin
- ymmärtää ravinnon tarpeen yksilöllisyyden ja tietää ali- ja ylipäivittämisen riskitekijöitä
- tutustuu kriittisesti terveyttä koskevaan tiedonvälitykseen

KESKEISET SISÄLLÖT

7.lk

- elämäntapojen ja valintojen vaikutukset terveyteen.

8.lk

- henkilökohtainen hygienia, vuorokausirytmä, uni, lepo, ruokailutottumukset, kauneushuollot
- oman kunnan seuranta ja henkilökohtainen liikuntaohjelma

9.lk

- terveysliikunta, liikuntapalveluiden hyödyntäminen
- ergonomia
- ajankohtainen terveystiedon välittäminen

SEKSUAALITERVEYS

KESKEISET TAVOITTEET

- pohtii seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä ja ymmärtää vastuullisen seksuaalisen käyttäytymisen merkitystä
- tuntee seksuaalisuuteen liittyvää lainsäädäntöä
- tietää nuorille sopivat ehkäisymenetelmät ja niiden käyttöön liittyviä kysymyksiä
- tietää aborttilain ja pohtii raskauden keskeytykseen liittyviä kysymyksiä
- tunnistaa yleisimmät sukupuolitaudit ja tietää niiden ehkäisyn ja hoitomahdollisuudet
- osaa tarvittaessa hakea apua seksuaaliterveyteen liittyvissä kysymyksissä

KESKEISET SISÄLLÖT

7.lk

- itsetuntemus, itsensä arvostaminen
- nuoruuden kehityksen erityispiirteet ja kehittyvä seksuaalisuus
- seksuaalisuus ja käyttäytyminen sekä niihin liittyvät arvot, normit ja asenteet

8.lk

- ihastuminen ja rakastuminen
- seksuaalisuus ja käyttäytyminen sekä niihin liittyvät arvot, normit ja asenteet
- seksuaalisuuteen liittyvä lainsäädäntö
- raskauden ehkäisy
- sukupuolitaudit ja niiden ehkäisy

9.lk

- vastuut ja velvollisuudet parisuhteessa ja perheessä
- abortti
- Oulunsalon terveystieteiden tukipalvelut

PÄIHDE- JA VAIKUTEAINEET

KESKEISET TAVOITTEET

Oppilas

- pohtii päihdyttävien aineiden kokeilun ja käytön syitä ja seurauksia
- etsii keinoja vastustaa sosiaalista painetta päihdyttävien aineiden kokeiluun ja käyttöön liittyvissä tilanteissa
- tietää tupakoinnin, passiivisen tupakoinnin ja nuuskan käytön välittömät ja pitkäaikaisen käytön vaikutukset elimistön terveyteen
- tietää alkoholin ja huumausaineiden vaikutukset elimistön toimintaan ja terveyteen
- tietää mielihyvän tunteen merkityksen riippuvuuden syntymiseen
- pohtii päihdyttävien ja riippuvuutta aiheuttavien aineiden vaikutusta yksilön, lähiympäristön ja yhteiskunnan näkökulmasta
- tuntee tupakka-, alkoholi- ja huumelain
- pohtii median merkitystä päihdyttävien aineiden käyttöön

KESKEISET SISÄLLÖT

7.lk

- päihde- ja vaikuteaineet, käytön syyt ja vaikutukset sekä terveystriskit
- koulun päihdestrategia
- mielihyvä ja riippuvuudet
- päihteisiin liittyvä lainsäädäntö

8.lk

- päihde- ja vaikuteaineet
- mielihyvä ja riippuvuudet
- päihteiden käytön syiden pohdintaa ja seurauksia
- päihteiden vaikutukset ympäristöön
- päihteisiin liittyvä lainsäädäntö

9.lk

- ehkäisevä päihdetyö ja avun hakeminen ongelmatilanteissa
- median merkitys mielikuviin ja päihteiden käyttöön

TURVALLISUUS

KESKEISET TAVOITTEET

Oppilas

- tunnistaa turvallisuus- ja terveystriskejä ja oppii ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita erilaisissa tilanteissa
- oppii toimimaan terveyttä ja turvallisuutta edistävästi erilaisissa vaara- ja kriisitilanteissa
- oppii toimimaan vastuullisesti ja turvallisesti liikenteessä
- oppii vaikuttamaan ympäristön turvallisuuteen ja osaa toimia erilaisissa tapaturmatilanteissa

KESKEISET SISÄLLÖT

7.lk

- viihtyisä kouluympäristö, koulun säännöt, kouluympäristön vaaranpaikat ja turvallisuussuunnitelma
- yksilön koskemattomuuden kunnioittaminen
- turvallinen koulutie
- auttamisvelvollisuus, hätäilmoituksen teko

8.lk

- turvallisesti kotona, koulussa, vapaa-aikana koulussa ja liikenteessä
- paloturvallisuus sekä toiminta palon syttyessä
- ensiapu

9.lk

- vaaratilanteet ja onnettomuudet
- toiminta erilaisissa onnettomuus- ja vaaratilanteissa sekä tarvittavan ensi-avun soveltaminen niissä

SAIRAUDET

TAVOITTEET

Oppilas

- pohtii omia elämäntapojaan ja terveystarpeitaan
- osaa tunnistaa tavallisimpia nuorten vaivoja, ennaltaehkäistä ja hoitaa niitä
- tietää lääkkeiden tarkoituksenmukaisen käytön
- tietää yleisimpiä suomalaisia kansantauteja, niiden oireita ja hoitokeinoja sekä osaa ennaltaehkäistä niitä

KESKEISET SISÄLLÖT

7.lk

- tavallisimmat nuorten vaivat

8.lk

- omasta terveydestä huolehtiminen
- tavallisimmat nuorten vaivat, oireiden tunnistaminen, sairastaminen ja itsehoito
- lääkkeiden tarkoituksenmukainen käyttö

9.lk

- suomalaisten yleisimmät kansantaudit
- terveyteen liittyviä eroja eri kulttuureissa
- keskeiset terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelut

AIHEKOKONAISSUUDET

1. Ihmisenä kasvaminen terveystiedon kaikissa aihealueissa.
2. Kulttuuri-identiteetti ja kansainvälisyys: kasvu ja kehitys, voimavarat ja selviytymisen taidot, elämäntavat, päihde- ja vaikuteaineet, sairaudet.
3. Viestintä ja medialukutaito terveystiedon kaikissa aihealueissa.
4. Osallistuva kansalaisuus ja yrittäjäyys: turvallisuus, sairaudet.
5. Vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta: päihde- ja vaikuteaineet, turvallisuus.
6. Turvallisuus ja liikenne: turvallisuus.
7. Ihminen ja teknologia: terveystiedon kaikissa aihealueissa

ARVIOINTI

Terveystiedon opintojen kuluessa tapahtuvan arvioinnin tehtävänä on ohjata ja kannustaa opiskelua ja kuvata, miten oppilas on saavuttanut asetetut tavoitteet. Menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi päiväkirjatyöskentelyä, portfolioa tai itsearviointia, johon on liitetty opettajan kommentointi. Arvioinnin tulee olla jatkuvaa ja tavoitteellista ja siinä tulee huomioida palautteen merkitys oppimisprosessille. Palautteen tulee kohdistua oppilaan oppimisen ja edistymisen lisäksi myös oppilaan terveystottumuksiin ja hänen tekemiinsä valintoihin kannustavalla ja ohjaavalla tavalla. Arvioinnin avulla opettaja ohjaa oppilasta tiedostamaan omaa ajatteluaan ja toimintaansa sekä auttaa oppilasta ymmärtämään oppimistaan. Arviointia voidaan tehdä hyvin monipuolisen näytön perusteella. Arvioinnin kohteena on oppilaan aktiivinen osallistuminen sekä opiskelu.

Oppilaan edistymistä ja työskentelyä arvioidaan suhteessa opetussuunnitelman tavoitteisiin ja opetussuunnitelman perusteissa olevaan päättöarvioinnin kuvaukseen oppilaan hyvästä osaamisesta (arvosana 8).

Kasvu ja kehitys

Oppilas

- tietää eri ikäkausien piirteitä ja elämänkulkuun liittyviä tapahtumia ja osaa tarkastella niitä terveyden näkökulmasta
- osaa selittää, miten uni ja lepo vaikuttavat vireyteen ja hyvinvointiin, antaa esimerkkejä terveyden kannalta tasapainoisesta ja monipuolisesta ravinnosta ja tietää liikkunnan terveystvaikutukset
- osaa kuvata hyvän ystävyysuhteen ja toimivan yhteisön ominaispiirteitä sekä antaa esimerkkejä keskeisistä vuorovaikutuksen taidoista
- tietää, miten voi hoitaa itseään ja terveyttään
- osaa pohtia ja eritellä nuorten ongelmatilanteiden syitä ja seurauksia sekä kuvata niiden mahdollisia ratkaisuja.

Terveys arkielämän valintatilanteissa

Oppilas

- tietää seksuaaliterveyden perusteita, tietää raskauden ehkäisyn merkityksen ja menetelmiä sekä osaa pohtia ja perustella vastuullista seksuaalikäyttäytymistä
- osaa kuvata ja pohtia päihde- ja vaikuteaineiden kuten tupakan, nuuskan, alkoholin, huumeiden ja liuottimien käyttöön liittyviä riippuvuutta ja terveystriskejä sekä käytön syitä ja seurauksia ja antaa perustellen esimerkkejä keinoista välttää niiden käyttöä
- tunnistaa kiusaamisen ja muun väkivallan tunnuspiirteitä ja osaa tuottaa käytännön esimerkkejä väkivallan ehkäisemisestä ja rakentavasta kommunikaatiosta
- osaa nimetä yleisimpiä tartuntatauteja ja muita sairauksia ja kuvata niiden ehkäisyä pääpiirteissään.
- tietää liikenneturvallisuuden pääperiaatteita ja osaa kuvata tai esittää, miten erilaisissa vaara- tai onnettomuustilanteissa toimitaan ja annetaan ensiapua.

Voimavarat ja selviytymisen taidot

Oppilas

- osaa nimetä, tunnistaa ja ilmaista erilaisia tunteita ja kuvata niiden syitä sekä antaa esimerkkejä siitä, miten niihin perustuvaa käyttäytymistä ja vuorovaikutusta voidaan säädellä tilanteeseen sopivalla tavalla
- osaa tehdä havaintoja tuntemuksistaan ja oireistaan ja tietää lääkkeiden tarkoituksenmukaisen käytön perusteet
- osaa pohtia elämäntapavalintojen merkitystä terveydelle ja perustella tai näyttää esimerkein arkielämän terveyttä edistäviä valintoja
- osaa käyttää keskeisiä terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä sekä käyttää ja arvioida kriittisesti erilaisia terveystiedon tiedonhankintalähteitä.

Terveys, yhteiskunta ja kulttuuri

Oppilas

- tietää tavallisimmat kansantaudit ja niiden riskitekijöitä
- osaa kuvata ympäristön terveyttä ja turvallisuutta ja antaa esimerkkejä niitä edistävästä keinoista lähiympäristössään

- tietää oman koulun ja kunnan keskeisiä terveys- ja hyvinvointipalveluja, osaa hakeutua niihin ja kuvata esimerkein, miten palveluja käytettäessä toimitaan tarkoituksenmukaisesti
- osaa kuvata keskeisiä lasten ja nuorten oikeuksia, toiminnan rajoituksia ja seuraamuksia koskevaa lainsäädäntöä.