

Terveystieto

Terveystiedon opetus edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksen, joka perustuu monitieteiseen tietoperustaan, lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaaliseksi toimintakyvyksi. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Terveystieto on oppiaineena oppilaslähtöinen, toiminnallisuutta ja osallistuvuutta tukeva. Opetuksen lähtökohtana on lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä ihmisen elämänkulku. Opetuksessa kehitetään tärkeitä vuorovaikutukseen ja tiedonhankintaan sekä niiden soveltamiseen liittyviä taitoja ja valmiuksia. Opetuksessa pyritään edistämään terveyden ja hyvinvoinnin eettistä ja kriittistä arvopohdintaa.

LUOKKA 7

Oma kehitys, elämänkulku ja hyvinvointi

Tavoitteet

Oppilas

- oppii käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä
- tuntee ihmisen kasvun, kehityksen ja elämänkulun tunnuspiirteitä ja oppii ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä omaa ainutkertaisuuttaan
- oppii ymmärtämään itseään ja ihmisten erilaisuutta sekä terveyteen, vammaisuuteen ja sairauksiin liittyviä arvoja ja näkemyksiä
- oppii arvioimaan terveyttä edistäviä ja haittaavia tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan ja turvallisuuteen liittyviä valintoja

Sisällöt

- terveyden määrittelyä
- nuoren fyysinen kasvu ja kehitys sekä niihin vaikuttavat tekijät:
 - vuorokausirytmii, uni, lepo, kuormitus, terveyttä edistävä liikunta, ravinto
- nuoruuden kehityksen erityispiirteitä ja tarpeita, kehittyvää seksuaalisuutta, hygieniää
- psyykkinen kasvu ja kehitys sekä niihin liittyvät tekijät:
 - itsetuntemus, itsensä arvostaminen, perhe ja sosiaaliset suhteet, mielen ja ruumiin tasapaino
- sosiaalinen kasvu ja kehitys sekä niihin liittyvät tekijät:
 - yksilöllisyys, erilaisuus ja itsenäistyminen, ystävien ja ryhmän vaikutus,
- yksilön veloitteet ja vastuu yhteisössään, suvaitsevaisuus, välittäminen ja huolenpito
- vuorovaikutustaidot:
 - tunteet ja niiden ilmaiseminen, ristiriitojen selvittäminen ja mieltä painavista asioista puhuminen
- terveellisten elintapojen vaikutuksia

LUOKKA 8

Terveys ja hyvinvointi

Tavoitteet

Oppilas

- oppii kuvaamaan ja arvioimaan terveyttä edistäviä ja sairauksia aiheuttavia keskeisiä tekijöitä sekä tunnistamaan ja pohtimaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä valintoja
- oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja
- oppii huolehtimaan itsestään, tunnistamaan ennaltaehkäisyn ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairauteen ja turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa
- oppii käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä ja tiedonhankintamenetelmiä ja hyödyntämään niitä terveyden edistämiseksi

Sisällöt

- yksilön vastuu itsestään, omasta terveydestään ja turvallisuudestaan sekä elämäntavan vaikutus terveyteen
- ravinnon merkitys hyvinvointiin:
 - yleisimmät ruoka-allergiat, erityisruokavaliot
 - ravitsemukselliset tarpeet ja ongelmat eri tilanteissa, syömishäiriöt
- liikunnan vaikutus terveyteen
- unen ja levon merkitys sekä stressin vaikutukset hyvinvointiin
- mielihyvä ja riippuvuus sekä niihin liittyvät valinnat:
 - tupakka, alkoholi ja muut päihde- ja vaikuteaineet
- epäterveellisistä elintavoista aiheutuvat kansantaudit
- tavallisimmat tartuntataudit ja sairaudet:
 - oireiden tunnistaminen, sairastaminen ja hoitaminen
- seksuaaliterveys:
 - seksuaalisuus, läheiset ihmissuhteet ja seksuaalikäyttäytyminen sekä niihin liittyvät arvot ja normit, sukupuolitaudit

LUOKKA 9

Nuori, yhteiskunta ja hyvinvointi

Tavoitteet

Oppilas

- ymmärtää yhteisöllisyyden, ihmissuhteiden sekä keskinäisen huolenpidon merkityksen ihmisten hyvinvoinnissa
- oppii huolehtimaan ympäristöstään, tunnistamaan ennaltaehkäisyn ja avun tarpeen sekä toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, sairauteen ja turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa

- oppii ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen yhteisöjen kuten perheen, koulun, vertaisryhmän ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edellytyksenä
- oppii arvioimaan ympäristön, kulttuurin ja median merkitystä turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta

Sisällöt

- ihmisen elämänkaari
 - eri ikäkaudet, syntymä, kuolema
- terveys ja kulttuuri
- kehitykseen ja elämäntapaan liittyvät muutokset, kriisit ja niistä selviytyminen
- mielenterveys ja sen vaihtelu
- terveys voimavarana, henkilökohtaiset voimavarat, työ- ja toimintakyky
- sosiaalinen tuki ja turvaverkostot
- ympäristö ja terveys:
 - ympäristökulttuuri
 - työhyvinvointi, ergonomia
- kansanterveys ja kansantaudit
- keskeiset terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelut ja kansalaisjärjestöjen työ
- lasten ja nuorten oikeudet:
 - toiminnan rajoituksia ja seuraamuksia koskeva lainsäädäntö
- tie- ja vesiliikenneturvallisuus ja –käyttäytyminen:
 - vaaratilanteet ja onnettomuudet, tapaturmat ja ensiapu

Arviointi

Terveystiedon arviointi perustuu oppilaan jatkuvaan näyttöön, tuotosten arviointiin, kokeisiin ja itsearviointiin. Itsearvioinnissa osa-alueina ovat oma työskentely, oppisisältöjen hallinta ja opiskelussa kehittyminen.

Arviointikohteena ovat oppilaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tiedot, taidot, kyky työskennellä yksin ja ryhmissä sekä yleiset työskentelytaidot. Arviointia sovelletaan opintojakson aikana käytettyjen toiminta- ja työskentelytapojen mukaan.

Terveystietokurssien oppisisältöihin liittyvät päättöarvioinnin kriteerit

Oppilas

- osaa käyttää keskeisiä terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä
- osaa selittää, miten uni, lepo, ravinto ja liikunta vaikuttavat kasvuun ja kehitykseen, vireyteen sekä hyvinvointiin
- 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 pohtia ja eritellä nuorten ongelmatilanteiden syitä ja seurauksia sekä kuvata niiden mahdollisia ratkaisuja
- osaa kuvata hyvän ystävyysuhteen ja yhteisön ominaispiirteitä sekä antaa esimerkkejä keskeisistä vuorovaikutuksen taidoista
- tunnistaa kiusaamisen ja muun väkivallan tunnuspiirteitä ja osaa tuottaa käytännön esimerkkejä väkivallan ehkäisemisestä ja rakentavasta kommunikaatiosta

- tietää, miten voi hoitaa itseään ja terveyttään
- osaa tehdä havaintoja tuntemuksistaan ja oireistaan ja tietää lääkkeiden tarkoituksenmukaisen käytön perusteet
- osaa antaa esimerkkejä terveyden kannalta tasapainoisesta ja monipuolisesta ravinnosta ja tietää liikunnan terveysvaikutukset
- osaa kuvata ja pohtia päihde- ja vaivateaineiden kuten tupakan, nuuskan, alkoholin, huumeiden ja liuottimien käyttöön liittyviä riippuvuutta ja terveysriskejä sekä käytön syitä ja seurauksia ja antaa perustellen esimerkkejä keinoista välttää niiden käyttöä
- tietää tavallisimmat kansantaudit ja niiden riskitekijöitä, osaa nimetä yleisimpiä tartuntatauteja ja muita sairauksia ja kuvata niiden ehkäisyä pääpiirteissään
- tietää seksuaaliterveyden perusteita, tietää raskauden ehkäisyn merkityksen ja menetelmiä sekä osaa pohtia ja perustella vastuullista seksuaalikäyttäytymistä
- osaa käyttää ja arvioida kriittisesti erilaisia terveystiedon tiedonhankintalähteitä
- tietää eri ikäkausien piirteitä ja elämäntapaan liittyviä tapahtumia ja osaa tarkastella niitä terveyden näkökulmasta
- osaa pohtia elämäntapavalintojen merkitystä terveydelle ja perustella tai näyttää esimerkein arkielämän terveyttä edistäviä valintoja
- osaa kuvata ympäristön terveyttä ja turvallisuutta ja antaa esimerkkejä niitä edistävästä keinoista omassa lähiympäristössään
- tietää oman koulun ja kunnan keskeiset terveys- ja hyvinvointipalvelut, osaa hakeutua niihin ja toimia tarkoituksenmukaisesti näitä palveluja käyttäessään
- osaa kuvata keskeisiä lasten ja nuorten oikeuksia, toiminnan rajoituksia ja seuraamuksia koskevaa lainsäädäntöä
- tietää liikenneturvallisuuden pääperiaatteita ja osaa kuvata tai esittää, miten erilaisissa vaara- ja onnettomuustilanteissa toimitaan ja annetaan ensiapua