15.4.9 TERVEYSTIETO 7.-9.lk

”Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan pohjautuva oppiaine. Terveystiedon opetuksen tehtävänä on oppilaiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Lähtökohtana on elämän kunnioittaminen ja ihmisoikeuksien mukainen arvokas elämä. Terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus.

Opetuksessa huomioidaan terveyteen liittyvien ilmiöiden moniulotteisuus ja -tasoisuus: terveyttä tukevat ja kuluttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet. Terveyttä tarkastellaan ihmisen elämänkulun eri vaiheissa, yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla sekä soveltuvin osin myös globaalisti. Oppilaiden kehittyessä ja elinpiirin kasvaessa terveyteen liittyvien kysymysten tarkastelu laajenee ja syvenee. Keskeistä on ohjata oppilaita ymmärtämään terveyttä voimavarana jokapäiväisessä elämässä, elinympäristössä ja yhteiskunnassa. Opetuksen tulee tukea oppilaiden yksilöllistä ja yhteisöllistä tiedon hankintaa, rakentamista, arviointia ja käyttämistä. Lisäksi tuetaan turvallisuustaitoihin, sosiaalisiin taitoihin sekä tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien valmiuksien kehittymistä.

Terveysosaamisen avulla oppilaat hahmottavat terveyden laaja-alaisuutta ja saavat valmiuksia tehdä tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä. Terveysosaaminen lisää kykyä tunnistaa ja muokata tekijöitä, jotka mahdollistavat oppilaiden oman ja ympäristönsä terveyden ja hyvinvoinnin arvostamisen, ylläpitämisen ja edistämisen. Opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksia havainnoida ja tutkia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä omassa elin-, ja oppimisympäristössä, tehdä yhteistyötä eri oppiaineiden kanssa sekä harjoitella ja soveltaa osaamista käytännössä.

Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1-6 osana ympäristöoppia. Vuosiluokilla 7-9 opetuksessa syvennetään ja laajennetaan alempien vuosiluokkien aikana käsiteltyjä teemoja ikäkauden mukaisesti. Opetuksessa pyritään aiempaa tarkempaan tiedonalakohtaiseen käsitteiden käyttöön ja vahvistetaan kriittiseen ajatteluun, itsetuntemukseen ja eettiseen pohdintaan liittyvää osaamista ikäkauden mukaisesti. Opetuksessa eri vuosiluokilla otetaan huomioon opetettavan aineksen ja siihen liittyvän osaamisen merkitys oppilaiden ikäkauden ja kehitysvaiheen näkökulmasta.

**Terveystiedon tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 7-9**

Tavoitteiden pohjalta luodaan ehyitä, ikätasoisesti eteneviä opetuskokonaisuuksia. Opintokokonaisuudet rakentavat monipuolista tietoa ja osaamista terveydestä voimavarana, sen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta sekä näiden välisestä vuorovaikutuksesta. Opintokokonaisuuksissa otetaan huomioon elämänkulku, lapsuuden ja nuoruuden kasvu, kehitys sekä niiden kehitystehtävät. Sisältöjen valinnoissa hyödynnetään paikallisia ja globaaleja ajankohtaisia aiheita ja sovelletaan niitä tavoitteiden mukaisesti.

**S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys:**Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämänkulun sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen, seksuaalinen kehittyminen, huolenpidon sekä perheen ja läheisten merkitys, mielen hyvinvointi ja itsensä arvostaminen sekä turvataidot. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sisällöissä kiinnitetään huomiota vuorovaikutustilanteissa toimimiseen, tunteiden ilmaisuun ja niiden säätelyyn. Lisäksi perehdytään ristiriitojen, ongelmatilanteiden, stressin ja kriisien rakentavaan käsittelyyn.

**S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy:**Sisältöjä valitaan syventäen tietoa ja ymmärrystä terveyttä tukevista voimavaroista ja sairauksia ehkäisevistä tekijöistä. Terveyteen liittyvistä tottumuksista käsitellään arkirytmi, uni, ravitsemus ja liikunta. Sisällöissä perehdytään seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen. Terveyden voimavaroista tarkastellaan mielenterveyttä, hyvinvointia tukevia ympäristöjä ja yhteisöjä sekä mielekästä vapaa-ajan toimintaa. Lisäksi käsitellään turvallisuustaitoja ja -valmiuksia, ensiaputaitoja, itsehoitoa sekä tuen ja avun hakemista. Sisältöjä valittaessa otetaan huomioon myös ajankohtaisia terveysilmiöitä sekä tarkastellaan terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.

Terveyden vaaratekijöistä nostetaan esiin liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa, ravitsemuksen ja nukkumisen ongelmat, kiusaaminen ja stressi. Sisällöissä otetaan huomioon nuoren mielen pahoinvointi, riippuvuudet sekä päihteet ja niiden käytön ehkäisy. Sairauksien ehkäisyyn liittyvistä sisällöistä valitaan keskeiset ja ajankohtaiset tartuntataudit sekä kansantaudit ja tapaturmat.

**S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri:**Sisällöissä otetaan esille opiskelu-, työ- ja toimintakyky nuoruudessa. Kestävää elämäntapaa tarkastellessa otetaan huomioon sosiaalinen kestävyys ja vastuullinen kuluttaminen. Elinympäristön terveysvaikutuksia käsiteltäessä nostetaan esille keskeisiä terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn keinoja, terveyspalvelut, kansalaistoiminta ja ympäristön terveysriskit.

Tietolähteitä, erilaisia terveysmarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta. Terveyden edistämisen sisällöissä otetaan huomioon kulttuurin terveyttä edistävä merkitys ja kulttuurinen herkkyys, kestävä elämäntapa, kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Sisältöjä käsiteltäessä otetaan huomioon eri näkökulmia kuten lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus, vammaisuus tai pitkäaikaissairaus.” (OPS 2014, 389–401.)

TERVEYSTIETO 7.lk

**Terveystiedon tavoitteet, tavoitetarkennukset, sisältötarkennukset paikallisine painotuksineen ja laaja-alainen osaaminen**

Tavoitteiden rakenne: opettajan toiminta + oppilaan toiminta + asiat tai ilmiöt, joiden parissa työskennellään

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoitteet** | **Tavoitetarkennukset** | **Sisältötarkennukset ja paikalliset painotukset** | **Laaja-alainen osaaminen** |
| **Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys** | **T1** ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämänkulkua, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti | S1-S3* Pyritään hahmottamaan terveys-käsityksen moniulotteisuus ja kokonaisvaltaisuus.
* Perehdytään terveyden osa-alueisiin.
* Ymmärretään terveyden edistäminen käsitteenä sekä tiedostetaan keinoja terveyden edistämiseen.
* Tutustutaan elämänkulun keskeisiin vaiheisiin.
* Tiedostetaan kasvun ja kehityksen tunnuspiirteet, moninaisuus ja henkilökohtaisuus.
 | * WHO:n terveyden määritelmä
* Koettu terveys
* Terveyden edistäminen
* Terveyteen vaikuttavat tekijät
* Terveyden lukutaito, terveysosaaminen
* Elämänvaiheet (lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus)
* Murrosikä ja murrosiässä tapahtuvat muutokset
* Kasvu ja kehitys voimavarana
* Kasvun ja kehityksen yksilöllisyys
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Myönteiset oppimiskokemukset (psyykkinen terveys)

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Hyvinvoinnin kulttuurinen aspekti, esteettisyys (psyykkinen terveys)
* Oman kehon hallinta, itsensä arvostaminen
* Sosiaalinen kanssakäyminen (sosiaalinen terveys)

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa ja yhteistä terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden väliset yhteydet elämänkulussa, kasvussa ja kehityksessä
* Vastuun merkitys elämänkulun eri vaiheissa
* Osallisuus (sosiaalinen terveys)
 |
| **T2** ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa | S1* Harjoitellaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa toimimista, tunteiden ilmaisemista ja tunteiden säätelyä.
* Osataan nimetä erilaisia tunteita.
* Tunnistetaan käyttäytymisen ja tunteiden välinen vuorovaikutus.
* Opitaan tuottamaan ratkaisuja ristiriita- ja ongelmatilanteiden rakentavaan käsittelyyn.
* Tiedostetaan kiusaamisen tunnuspiirteitä sekä keinoja kiusaamisen ehkäisemiseksi ja lopettamiseksi.
* Opitaan kuvaamaan oma turvaverkko ja ymmärretään sen merkitys elämässä.
 | * Perustunteet
* Tunnetaidot
* Tunteiden tiedostaminen, nimeäminen ja tunnistaminen
* Tunteiden säätely
* Sosiaaliset taidot
* Empatia
* Kuunteleminen
* Vuorovaikutustilanteissa toimiminen
* Minä- ja sinäviestit
* Koulukiusaaminen (kiusaamisen ehkäiseminen ja lopettaminen, eri roolit kiusaamistilanteissa)
* Turvaverkko
* Turvataidot
 | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Ihmisoikeudet (muiden kunnioittaminen ja arvostava kohtaaminen erilaisissa vuorovaikutustilanteissa)
* Keskustelutaitojen kehittäminen (mm. mielipiteiden rakentava ilmaiseminen, toimiminen eril. vuorovaikutustilanteissa)
* Empatia

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Hyvät tavat
* Sosiaalisten taitojen harjoitteleminen
* Tunnetaitojen kehittymisen tukeminen
* Ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaaminen ja hallinta

Monilukutaito (L4)* Sanallisista, kuvallisista, auditiivisista ja kinesteettisistä tunnetulkintaa
* Kuvantulkinta

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien näkemysten rakentava ilmaiseminen
* Erilaisten toimintatapojen oikeutuksen pohtiminen eri näkökulmista
* Neuvotteleminen, sovitteleminen, ristiriitojen ratkaiseminen
* Omien tekojen merkitys itselle ja lähiyhteisölle
 |
| **T3** ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä | S1* Opitaan omaa identiteettiä, minäkuvaa ja itsetuntemusta vahvistavia tekijöitä.
* Opitaan tunnistamaan erilaisia kehon ja mielen viestejä.
* Kehitetään käyttäytymisen, oppimisen ja opiskelun säätelyä tukevia tekijöitä.
 | * Itsetuntemus, itsetunto
* Itsensä arvostaminen
* Sosiaaliset taidot
* Kuunteleminen
* Vuorovaikutustilanteissa toimiminen
* Kehon viestit ja niiden tunnistaminen seitsemännen luokan aiheiden osalta
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Opiskelutavoitteiden asettaminen
* Opiskeluun liittyvien tehtävien suunnitteleminen, työskentelyn ja oppimisen etenemisen arvioiminen
* Opiskelu- ja oppimisstrategioiden tunnistaminen ja kehittäminen
* Tukeminen ja kannustaminen
* Itsensä kuunteleminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuullinen toiminta ja vastuun kantaminen

Monilukutaito (L4)* Moniaistillisuus oppimisessa

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Käyttäytyminen, vuorovaikutus ja yhteistyötaidot
* Toiminnallisuus
* Oppimisprosessien hahmottaminen
* Omien taipumusten, vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen ja kehittäminen
 |
| **T4** ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa | S1, S3* Ymmärretään huolenpidon sekä läheisten, perheen ja sosiaalisten suhteiden merkitys terveyden ja mielen hyvinvoinnin kannalta.
* Harjaannutetaan vuorovaikutustilanteissa toimimisen taitoja.
* Ymmärretään kansalaisten yhdenvertaisuuden ja osallisuuden sekä ihmisoikeuksien kunnioittamisen merkitys.
* Opetellaan nimeämään ja kuvaamaan yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja tilanteita.
* Vahvistetaan turvataitoja.
 | * Minä itse ja ainutlaatuisuus (temperamentti, minäkäsitys, persoonallisuus)
* Yhteisöllisyys ja terveys (sosiaalinen terveys)
* Arjen rytmi
* Mielen hyvinvointi
* Erilaisuuden kohtaaminen (esim. pitkäaikaissairaus, vammaisuus)
* Ihmisoikeudet
* YK:n lapsen oikeuksien sopimus (oikeus väkivallattomaan lapsuuteen)
* Turvataidot
* Itsemääräämisoikeus
* Yhdenvertaisuus
* Toisen kunnioittaminen
* Empatia
* Vastuullinen toiminta ja vastuun kantaminen (esim. eril. vuorovaikutustilanteet)
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Asioiden näkeminen toisen silmin
* Oikean ja väärän tiedostaminen sekä pohtiminen
* Eettisen toiminnan periaatteet

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Ihmisoikeuksien kunnioittaminen
* Keskeiset ihmisoikeussopimukset
* Hyvät tavat
* Muiden arvostava kohteleminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja muista
* Sosiaalisten taitojen harjoitteleminen ja tukeminen
* Yksityisyyden ja henkilökohtaisten rajojen suojaamisen valmiudet

Monilukutaito (L4)* Kulttuurinen lukutaito

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Käyttäytyminen, vuorovaikutus ja yhteistyötaidot

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Erilaisten toimintatapojen oikeutus
* Rakentava vuorovaikutus
* Omien valintojen ja tekojen merkitys itselle ja muille
 |
| **Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy** | **T5** ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti | S1-S3* Laajennetaan osaamista fyysisestä terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Laajennetaan osaamista psyykkisestä terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Laajennetaan osaamista sosiaalisesta terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Osataan kuvata pääpiirteissään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden välisiä yhteyksiä sekä syy- ja seuraussuhteita.
* Harjaannutaan terveyteen ja sairauteen liittyvien keskeisten käsitteiden täsmällisessä käytössä.
 | * Fyysinen terveys ja sitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät (ks. alla olevat sisällöt)
* Uni ja lepo (myös nukkumisen ongelmat)
* Hygienia (mm. iho ja hampaat)
* Liikunta (mm. terveysliikunta, liikunnan positiiviset ja negatiiviset vaikutukset, fyysinen toimintakyky, liikuntasuositukset, fyysinen kunto, kestävyys, voima, liikkuvuus, aerobinen ja anaerobinen kestävyys, lihashuolto, doping)
* Päihteet (mm. riippuvuudet, tupakka, nuuska)
* Psyykkinen terveys ja sitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät (mm. mielekäs toiminta, tunne-elämä, mielen hyvinvointi, turvaverkko)
* Sosiaalinen terveys ja sitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät (mm. ihmissuhteet, vuorovaikutustaidot)
* Täsmälliset ja asianmukaiset käsitteet
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Itseluottamus

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Esteettisyys (psyykkinen terveys)
* Vuorovaikutus (sosiaalinen terveys)

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa ja yhteistä terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Uni ja lepo
* Uni oppimisen näkökulmasta
* Tasapainoinen päivärytmi
* Liikkuminen
* Päihteettömyys
* Sosiaaliset taidot
 |
| **T6** tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa | S2, S3* Harjoitellaan terveyteen liittyvän luotettavan tiedon hakemista erilaisista lähteistä.
* Opitaan käyttämään terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa pääosin asianmukaisesti.
* Opitaan tuen ja avun hakemiseen liittyvät perusperiaatteet.
 | * Turvallisuustaidot
* Turvallisuusvalmiudet
* Tuen ja avun hakeminen (mm. tukiverkko)
* Terveyteen liittyvän tiedon hakeminen erilaisista lähteistä
* Terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen

(Tiedonhankinta liitetään seitsemännellä luokalla käsiteltäviin aiheisiin) | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Mediaympäristön analysoiminen ja median vaikutus terveysviestinnässä

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja muista, vastuullinen toiminta
* Yksityisyyden ja henkilökohtaisten rajojen suojaamisen valmiudet
* Terveyteen liittyvän mainosviestinnän analyyttinen tarkastelu, kriittisyys

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Monipuolinen tiedonhankinta
* Lähdekriittisyys

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien tekojen merkitys itselle ja muille
* Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden väliset yhteydet (esim. kansantaudit)
 |
| **T7** ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja sekä rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja | S1, S2* Opitaan tunnistamaan ja tiedostamaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksia ja valintoja.
* Opitaan arvioimaan ja perustelemaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksia ja valintoja.
* Harjaannutaan pohtimaan omalle terveydelle merkityksellisiä voimavaroja.
 | * Terveystottumukset
* Terveysvalinnat
* Koettu terveys
* Oma terveys ja voimavarat (esim. tiedot, taidot ja tahto, terveyden eri ulottuvuudet konkreettisesti)

(Terveystottumukset ja -valinnat seitsemännen luokan sisältöjen pohjalta) | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Oman kehon arvostaminen ja hallitseminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Vastuullinen toiminta, vastuu itsestä
* Ennakointi ja vaaratilanteiden välttäminen

Monilukutaito (L4)* Tiedon tulkitsemisen taidot

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien näkemysten rakentava ilmaiseminen
 |
| **T8** ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä | S1-S3* Opitaan tunnistamaan terveystottumusten omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä.
* Opitaan arvioimaan terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.
* Tiedostetaan erilaisia terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä.
 | * Terveystottumuksiin liittyvät ajankohtaiset ilmiöt, jotka liittyvät seitsemännen luokan oppisisältöihin (esim. sähkötupakka)
* Terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen
* Terveystottumusten omaksuminen (esim. tiedot, taidot ja tahto, ympäristö)
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Argumentaatio- ja päättelytaitojen kehittäminen

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Mediaympäristön analysoiminen ja median vaikutus terveysviestinnässä

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Terveyteen liittyvän mainosviestinnän analyyttinen tarkastelu, kriittisyys
* Ristiriitaisen tiedon käsittely

Monilukutaito (L4)* Kriittinen lukutaito

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Lähdekriittisyys

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Johtopäätösten tekeminen
* Uusien ratkaisujen löytäminen

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien tekojen merkitys itselle ja muille
 |
| **Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri** | **T9** ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille | S3* Opitaan tiedostamaan sekä median että tieto- ja viestintäteknologian merkitys terveydelle.
* Tiedostetaan yhteisöjen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille.
 | * Terveys ja media (esim. sosiaalinen media, ikärajat, mediataidot, medialukutaito, mainonnan vaikutuskeinot)
* Turvataidot tieto- ja viestintäteknologian käytössä
* Ergonomia
* Erilaisten yhteisöt ja terveys
 | Monilukutaito (L4)* Viestien ja viestinnän moniulotteisuus ja monipuolisuus

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Tvt-taitojen hyödyntämismahdollisuudet
* Turvallinen ja vastuullinen tvt:n käyttö
* Terveelliset ja ergonomiset työtavat

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien valintojen ja tekojen merkitys lähiyhteisölle, yhteiskunnalle ja luonnolle
 |
| **T10** ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä | S1, S2* Hahmotetaan ja opetellaan tunnistamaan erilaisia opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistäviä keinoja.
* Tutustutaan oman koulun ja kunnan terveyspalveluihin.
 | * Turvataidot avun hakemisen kannalta
* Opiskelu-, toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen
* Kouluterveydenhuolto
* Riippuvuuksien ehkäisy ja hoito (terveyspalvelut)
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Myönteiset opiskelukokemukset
* Vastuullinen toiminta
* Omien ajattelu- ja työtapojen merkitys tulevaisuudelle

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
 |
| **T11** ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsityksiä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista | S1-S3* Laajennetaan terveyskäsityksen tarkastelua perheeseen, läheisiin ja lähiyhteisöön, ja pyritään ymmärtämään sekä arvioimaan niiden merkitystä itselle ja omalle hyvinvoinnille.
* Opitaan tunnistamaan itselle sopivia oppimisen keinoja.
 | * Perhe, yhteisöt ja yhteiskunta terveyden ja turvallisuuden ylläpitäjinä ja edistäjinä (sekä mahdollisesti heikentäjinä)
* Mielekäs vapaa-ajan toiminta
* Oppimisen keinot
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Myönteiset oppimiskokemukset
* Vastuullinen toiminta
* Oppimisprosessin kokonaisuus
* Oppimis- ja opiskelustrategioiden tunnistaminen ja kehittäminen
* Kannustaminen ja tukeminen
* Monipuoliset oppimis- ja opetusmenetelmät

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Lähiympäristössä ilmenevien arvojen tunnistaminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Valmiuksia omien opiskelutapojen arviointiin
 |
| **T12** tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä | S3* Tarkastellaan sekä erilaisia terveyteen liittyviä tietolähteitä että terveysmarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinoja.
* Perehdytään yksilön oikeuksiin ja vastuisiin terveyden ja turvallisuuden osalta.
* Opitaan arvioimaan terveyteen liittyvän viestinnän luotettavuutta ja merkitystä.
* Ymmärretään elämäntapojen seuraukset sekä toisille että itselle.
 | * Kriittinen terveyden lukutaito
* Yksilön oikeudet terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa (esim. ihmisoikeudet, YK:n lapsen oikeuksien sopimus)
* Vastuullisuus ja vastuullinen toiminta terveyteen ja turvallisuuteen liittyvissä asioissa (esim. toisen kunnioittaminen)
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Vastuullinen toiminta
* Ristiriitaisen tiedon käsitteleminen
* Eettinen ajattelu (mm. oikea ja väärä, eettisen toiminnan periaatteet)
* Argumentaatio- ja päättelytaitojen kehittäminen

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Ihmisoikeuksien kunnioittaminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja toisista
* Terveyteen liittyvän mainosviestinnän analyyttinen tarkastelu, kriittisyys

Monilukutaito (L4)* Kriittinen lukutaito

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Monipuolinen tiedonhankinta
* Lähdekriittisyys

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Johtopäätösten tekeminen

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Erilaisten toimintatapojen oikeutus
* Omien tekojen merkitys itselle ja lähiyhteisölle
 |

TERVEYSTIETO 8.lk

**Terveystiedon tavoitteet, tavoitetarkennukset, sisältötarkennukset paikallisine painotuksineen ja laaja-alainen osaaminen**

Tavoitteiden rakenne: opettajan toiminta + oppilaan toiminta + asiat tai ilmiöt, joiden parissa työskennellään

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoitteet** | **Tavoitetarkennukset** | **Sisältötarkennukset ja paikalliset painotukset** | **Laaja-alainen osaaminen** |
| **Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys** | **T1** ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämänkulkua, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti | S1-S3* Laajennetaan terveys-käsityksen moniulotteisuutta.
* Ymmärretään terveyden edistäminen käsitteenä sekä tiedostetaan keinoja terveyden edistämiseen.
 | * Terveyden edistäminen
* Terveyteen vaikuttavat tekijät
* Terveyden lukutaito, terveysosaaminen

(Edellä mainitut asiat kahdeksannen luokan sisältöjen, esim. seksuaaliterveyden, osalta) | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Myönteiset oppimiskokemukset (psyykkinen terveys)

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa ja yhteistä terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden väliset yhteydet
 |
| **T2** ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa | S1* Kehitetään taitoa toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.
* Syvennetään taitoja tuottaa erilaisia ratkaisuja ristiriita- ja ongelmatilanteiden rakentavaan käsittelyyn.
 | * Sosiaaliset taidot
* Empatia
* Kuunteleminen
* Vuorovaikutustilanteissa toimiminen

(Edellä mainitut asiat kahdeksannen luokan sisältöjen, esim. seksuaaliterveyden, osalta) | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Ihmisoikeudet (muiden kunnioittaminen ja arvostava kohtaaminen erilaisissa vuorovaikutustilanteissa)
* Keskustelutaidot

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Hyvät tavat
* Sosiaalisten taitojen harjoitteleminen
* Ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaaminen ja hallinta

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien näkemysten rakentava ilmaiseminen
* Erilaisten toimintatapojen oikeutuksen pohtiminen eri näkökulmista
* Neuvotteleminen, sovitteleminen, ristiriitojen ratkaiseminen
 |
| **T3** ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä | S1* Syvennetään tietämystä ja osaamista erilaisista kehon ja mielen viestien tunnistamisesta.
* Kehitetään käyttäytymisen, oppimisen ja opiskelun säätelyä tukevia tekijöitä.
 | * Sosiaaliset taidot
* Kuunteleminen
* Vuorovaikutustilanteissa toimiminen

(Kehon viestit ja niiden tunnistaminen kahdeksannen luokan oppisisältöjen pohjalta) | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Opiskelutavoitteiden asettaminen
* Opiskeluun liittyvien tehtävien suunnitteleminen, työskentelyn ja oppimisen etenemisen arvioiminen
* Opiskelu- ja oppimisstrategioiden tunnistaminen ja kehittäminen
* Tukeminen ja kannustaminen
* Itsensä kuunteleminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuullinen toiminta ja vastuun kantaminen

Monilukutaito (L4)* Moniaistillisuus oppimisessa

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Käyttäytyminen, vuorovaikutus ja yhteistyötaidot
* Toiminnallisuus
* Oppimisprosessien haltuunottaminen
* Omien taipumusten, vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen ja kehittäminen
 |
| **T4** ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa | S1, S3* Syvennetään ymmärrystä kansalaisten yhdenvertaisuudesta, osallisuudesta sekä ihmisoikeuksien kunnioittamisesta.
* Laajennetaan tietoa ja taitoa yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyvien eettisten kysymysten ja tilanteiden nimeämisessä ja kuvaamisessa.
* Kehitetään entisestään turvataitoja.
 | * Erilaisuuden kohtaaminen (esim. seksuaalinen suuntautuminen)
* Nuorten seksuaalioikeudet
* Turvataidot
* Itsemääräämisoikeus
* Yhdenvertaisuus
* Toisen kunnioittaminen
* Vastuullinen toiminta ja vastuun kantaminen (esim. seurustelu ja erilaiset vuorovaikutustilanteet)
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Asioiden näkeminen toisen silmin
* Oikean ja väärän tiedostaminen sekä pohtiminen
* Eettisen toiminnan periaatteet

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Ihmisoikeuksien kunnioittaminen
* Muiden arvostava kohteleminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja muista
* Hyvät tavat
* Yksityisyyden ja henkilökohtaisten rajojen suojaamisen valmiudet

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Erilaisten toimintatapojen oikeutus
* Omien valintojen ja tekojen merkitys itselle ja muille
 |
| **Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy** | **T5** ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti | S1-S3* Syvennetään osaamista fyysisestä terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Syvennetään osaamista psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Tiedostetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden välisiä yhteyksiä ja syy- ja seuraussuhteita.
* Harjaannutaan terveyteen ja sairauteen liittyvien keskeisten käsitteiden täsmällisessä käytössä.
 | * Fyysinen terveys ja sitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät (ks. alla olevat tekijät)
* Ravitsemus (mm. ateriarytmi, ravitsemussuositukset, ruokakolmio, ravintoaineet, vastuulliset ruokavalinnat, erityisruokavaliot, ravitsemuksen ongelmat)
* Päihteet (alkoholi)
* Seksuaaliterveys
* Täsmälliset ja asianmukaiset käsitteet

(Psyykkinen ja sosiaalinen terveys kahdeksannen luokan sisältöjen pohjalta) | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Itseluottamus

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Kulttuurit, uskonnot ja ravitsemus

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa ja yhteistä terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Monipuolinen ravinto
* Päihteettömyys
 |
| **T6** tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa | S2, S3* Harjaannutetaan terveyteen liittyvän luotettavan tiedon hakemista erilaisista lähteistä.
* Laajennetaan terveyteen liittyvän luotettavan tiedon hyödyntämistä.
* Harjaannutetaan ensiaputaitoja.
* Laajennetaan tuen ja avun hakemisen periaatteita ensiapuun ja seksuaaliterveyteen.
* Tiedostetaan turvallisuustaitojen ja -valmiuksien merkitys.
* Opitaan ehkäisemään tapaturmia.
* Tutustutaan keskeisiin ja ajankohtaisiin seksuaaliterveyteen liittyviin tartuntatauteihin.
 | * Turvallisuustaidot
* Turvallisuusvalmiudet
* Turvallinen toiminta liikenteessä, vesillä ja jäällä
* Ensiaputaidot (mm. tyrehdyttäminen, sitominen, elvyttäminen, kylkiasento, hätäilmoitus)
* Tavanomaiset ensiapua vaativat tapaturmat ja tilanteet (esim. pyörtyminen, haavat ja verenvuodot, revähdykset, murtumat, palovammat, paleltumat, sokki)
* Seksuaaliterveys (sukupuolitaudit, ehkäisy)
* Terveyteen liittyvän tiedon hakeminen erilaisista lähteistä
* Terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen kahdeksannen luokan oppisisällöissä
 | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja muista, vastuullinen toiminta
* Terveyttä ja turvallisuutta edistävien toimintatapojen harjaannuttaminen
* Ennakointi ja vaaratilanteiden välttäminen
* Vastuullinen liikennekäyttäytyminen
* Tarkoituksenmukaiset toimintatavat onnettomuustilanteissa
* Turvavarusteet ja päihteettömyys liikenteessä

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Monipuolinen tiedonhankinta
* Lähdekriittisyys

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Ennakointi

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien tekojen merkitys itselle ja muille
* Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden väliset yhteydet (esim. sukupuolitaudit)
 |
| **T7** ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja sekä rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja | S1, S2* Opitaan tunnistamaan ja tiedostamaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksia ja valintoja.
* Opitaan arvioimaan ja perustelemaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksia ja valintoja.
* Harjaannutaan pohtimaan omalle terveydelle merkityksellisiä voimavaroja.
 | * Terveystottumukset
* Terveysvalinnat
* Oma terveys ja voimavarat

(Terveystottumukset ja -valinnat kahdeksannen luokan sisältöjen pohjalta, esim. ravitsemus ja seksuaaliterveys) | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Arvot
* Kulttuurin merkitys omalle hyvinvoinnille
* Oman kehon arvostaminen ja hallitseminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Vastuullinen toiminta, vastuu itsestä
* Ennakointi ja vaaratilanteiden välttäminen

Monilukutaito (L4)* Tiedon tulkitsemisen taidot
* Omien näkemysten ilmaiseminen
 |
| **T8** ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä | S1-S3* Laajennetaan taitoa tunnistaa terveystottumusten omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä.
* Harjaannutetaan taitoaja ja tietoja arvioida terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.
* Perehdytään erilaisiin terveyteen ja sairauteen liittyviin ilmiöihin kahdeksannen luokan sisältöjen pohjalta.
 | * Terveystottumusten omaksuminen (esim. etiikka tai uskonto ja ruoka, seksuaalinen käyttäytyminen)
* Terveystottumuksiin liittyvät ajankohtaiset ilmiöt (esim. energiajuomat, ortoreksia, tatuoinnit tai lävistykset)

(Terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen kahdeksannen luokan oppisisällöissä) | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Argumentaatio- ja päättelytaitojen kehittäminen

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Mediaympäristön analysoiminen ja median vaikutus terveysviestinnässä
* Arvot

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Terveyteen liittyvän mainosviestinnän analyyttinen tarkastelu, kriittisyys
* Ristiriitaisen tiedon käsittely

Monilukutaito (L4)* Kriittinen lukutaito

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Lähdekriittisyys

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Johtopäätösten tekeminen
* Uusien ratkaisujen löytäminen
 |
| **Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri** | **T9** ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille | S3 | Tämä sisältöalue painottuu seitsemännen ja yhdeksännen luokan terveystiedon opetuksessa. | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)Monilukutaito (L4)Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7) |
| **T10** ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä | S1, S2* Monipuolistetaan erilaisia opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistäviä keinoja.
* Laajennetaan tietämystä oman koulun, kunnan sekä sosiaali- ja terveyspiirin terveyspalveluista.
* Opitaan tiedostamaan eri terveyspalvelujen käytön tarkoituksenmukaisuus.
 | * Terveyttä edistävät ja sairauksia ehkäisevät terveyspalvelut (mm. seksuaaliterveys-, ravitsemus- ja mielenterveyspalvelut)
* Sairauksien hoitaminen eri terveyspalveluissa
* Oman lähialueen terveyspalvelut (esim. Eksote)
* Turvataidot avun hakemisen kannalta
* Opiskelu-, toiminta- ja työkyvyn edistäminen

(Terveyspalvelut kahdeksannen luokan sisältöjen pohjalta) | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Myönteiset opiskelukokemukset
* Vastuullinen toiminta
* Omien ajattelu- ja työtapojen merkitys tulevaisuudelle

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Vastuullinen toiminta, vastuu itsestä

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Tutustuminen lähialueen terveyspalveluihin mahdollisuuksien mukaan
 |
| **T11** ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsityksiä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista | S1-S3* Laajennetaan terveyskäsityksen tarkastelua perheeseen, läheisiin ja lähiyhteisöön, ja pyritään ymmärtämään sekä arvioimaan niiden merkitystä itselle ja omalle hyvinvoinnille.
 | * Perhe, yhteisöt ja yhteiskunta terveyden ja turvallisuuden ylläpitäjinä ja edistäjinä (sekä mahdollisesti heikentäjinä) kahdeksannen luokan oppisisällöissä (esim. mielenterveys, ravitsemus, seksuaaliterveys, alkoholi ja ensiapu)
 | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Lähiympäristössä ilmenevien arvojen tunnistaminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
 |
| **T12** tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä | S3* Laajennetaan osaamista arvioida terveyteen liittyvän viestinnän luotettavuutta ja merkitystä.
* Perehdytään yksilön oikeuksiin ja vastuisiin terveyden ja turvallisuuden osalta.
* Ymmärretään elämäntapojen itselle ja seuraukset toisille.
 | * Kriittinen terveyden lukutaito
* Yksilön oikeudet terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa (esim. nuorten seksuaaliset oikeudet)
* Vastuullisuus ja vastuullinen toiminta terveyteen ja turvallisuuteen liittyvissä asioissa (esim. toisen kunnioittaminen, seurustelusuhteet, ensiaputaidot, liikennekäyttäytyminen)

(Terveyteen liittyvän viestinnän luotettavuuden arviointi kahdeksannen luokan sisältöjen pohjalta) | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Vastuullinen toiminta
* Eettinen ajattelu (mm. oikea ja väärä, eettisen toiminnan periaatteet)

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Ihmisoikeuksien kunnioittaminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja toisista

Monilukutaito (L4)* Kriittinen lukutaito

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Monipuolinen tiedonhankinta
* Lähdekriittisyys

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Johtopäätösten tekeminen

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Erilaisten toimintatapojen oikeutus
* Omien tekojen merkitys itselle ja lähiyhteisölle
 |

TERVEYSTIETO 9.lk

**Terveystiedon tavoitteet, tavoitetarkennukset, sisältötarkennukset paikallisine painotuksineen ja laaja-alainen osaaminen**

Tavoitteiden rakenne: opettajan toiminta + oppilaan toiminta + asiat tai ilmiöt, joiden parissa työskennellään

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoitteet** | **Tavoitetarkennukset** | **Sisältötarkennukset ja paikalliset painotukset** | **Laaja-alainen osaaminen** |
| **Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys** | **T1** ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämänkulkua, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti | S1-S3* Syvennetään terveys-käsityksen laaja-alaisuutta.
* Syvennetään näkemystä terveyden edistämisestä sekä terveyden edistämisen keinoista.
 | * Koettu terveys
* Terveyden edistäminen
* Terveyteen vaikuttavat tekijät
* Terveyden lukutaito, terveysosaaminen

(Terveyden edistämistä ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä käsitellään yhdeksännen luokan sisältöalueiden, esim. itsehoidon, ympäristöterveyden, mielenterveyden ja kansansairauksien pohjalta) | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Hyvinvoinnin kulttuurinen aspekti

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa ja yhteistä terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Vastuun merkitys elämänkulun eri vaiheissa
 |
| **T2** ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa | S1* Tiedostetaan stressin ja kriisin käsittelykeinoja.
* Osataan kuvata erilaisia tapoja selvitä elämän haastavista tilanteista.
* Opitaan käsitteet kehityskriisi, elämänkriisi ja äkillinen kriisi.
* Syvennetään ymmärrystä käsitteestä turvaverkko.
* Perehdytään kriisien ratkaisukeinoihin.
 | * Kriisit (kehityskriisi ja elämänkriisi)
* Äkillinen kriisi ja sen vaiheet
* Turvaverkko
* Stressi
* Turvataidot
 | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Empatia

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaaminen ja hallinta

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Erilaisten toimintatapojen oikeutuksen pohtiminen eri näkökulmista
* Ristiriitojen ratkaiseminen
* Omien tekojen merkitys itselle ja lähiyhteisölle
 |
| **T3** ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä | S1* Opitaan tunnistamaan erilaisia kehon ja mielen viestejä.
* Opitaan selittämään käsitteet arvo ja asenne sekä osataan kuvata niiden merkitys terveyden kannalta.
* Syvennetään käyttäytymisen, oppimisen ja opiskelun säätelyä tukevia tekijöitä.
 | * Arvot, arvovalinnat
* Asenteet, ennakkoluulot
* Kehon ja mielen viestit ja niiden tunnistaminen yhdeksännen luokan oppisisältöjen pohjalta
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Opiskelutavoitteiden asettaminen
* Opiskeluun liittyvien tehtävien suunnitteleminen, työskentelyn ja oppimisen etenemisen arvioiminen
* Opiskelu- ja oppimisstrategioiden kehittäminen
* Tukeminen ja kannustaminen
* Itsensä kuunteleminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuullinen toiminta ja vastuun kantaminen

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Oppimisprosessien haltuunottaminen
* Omien taipumusten, vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen ja kehittäminen
 |
| **T4** ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa | S1, S3* Laajennetaan ymmärrystä kansalaisten osallisuudesta, yhdenvertaisuudesta sekä ihmisoikeuksien kunnioittamisesta
* Syvennetään turvataitotietämystä.
 | * Turvataidot (avun hakeminen mielenterveyteen ja eril. sairauksiin liittyen)
* Itsemääräämisoikeus
* Terveydenhuolto (yhdenvertaisuus)

  | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Ihmisoikeuksien kunnioittaminen
* Muiden arvostava kohteleminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja muista
* Yksityisyyden ja henkilökohtaisten rajojen suojaamisen valmiudet
 |
| **Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy** | **T5** ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti | S1-S3* Syvennetään osaamista fyysisestä terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Syvennetään osaamista psyykkisestä terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Syvennetään osaamista sosiaalisesta terveydestä ja sitä tukevista sekä vaarantavista tekijöistä.
* Osataan kuvata fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden välisiä yhteyksiä ja syy- ja seuraussuhteita.
* Harjaannutaan terveyteen ja sairauteen liittyvien keskeisten käsitteiden täsmällisessä käytössä.
 | * Fyysinen terveys ja sitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät (mm. päihteistä huumeet ja lääkkeet sekä kansansairaudet)
* Psyykkinen terveys ja sitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät (mm. stressi, kriisit, turvaverkko, syömishäiriöt, mielenterveyden häiriöt)
* Sosiaalinen terveys ja sitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät (mm. ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa)
* Ympäristöterveys
* Kulttuuri ja terveys
* Täsmälliset ja asianmukaiset käsitteet
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Itseluottamus

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa ja yhteistä terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Päihteettömyys

Monilukutaito (4)* Kriittinen lukutaito
* Kulttuurinen lukutaito
* Oman kehon lukutaito (esim. kehon viestien tunnistaminen)
 |
| **T6** tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa | S2, S3* Opitaan itsehoidon alkeita.
* Tutustutaan tavanomaisimpiin kansantauteihin.
* Tutustutaan keskeisiin ja ajankohtaisiin tartuntatauteihin.
* Perehdytään lääkehoidon periaatteisiin.
* Syvennetään tuen ja avun hakemiseen liittyviä tietoja ja taitoja erityisesti kansansairauksiin ja tartuntatauteihin liittyvissä asioissa.
* Monipuolistetaan terveyteen liittyvän luotettavan tiedon hakemista erilaisista lähteistä.
* Syvennetään luotettavan terveystiedollisen tiedon hallintaa ja käyttämistä.
 | * Itsehoito
* Lääkkeet
* Kansantauti käsitteenä ja tavanomaisimmat kansantaudit (esim. tuki- ja liikuntaelinsairaudet, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, mielen häiriöt, astma)
* Tartuntataudit (mm. influenssa, flunssa)
* Muut oireet (mm. päänsärky, allergiat)
* Rokotus
* Tuen ja avun hakeminen (mm. tukiverkko)

(Terveyteen liittyvän tiedon hakeminen erilaisista lähteistä ja tiedon luotettavuuden arviointi yhdeksännen luokan sisältöjen pohjalta) | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Mediaympäristön analysoiminen ja median vaikutus terveysviestinnässä

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Vastuu itsestä ja muista, vastuullinen toiminta
* Terveyttä ja turvallisuutta edistävien toimintatapojen harjaannuttaminen
* Ennakointi ja vaaratilanteiden välttäminen

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Monipuolinen tiedonhankinta
* Lähdekriittisyys

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Ennakointi

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien tekojen merkitys itselle ja muille
* Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden väliset yhteydet (esim. kansantaudit)
 |
| **T7** ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja sekä rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja | S1, S2* Syvennetään tietämystä omista terveyteen ja turvallisuuteen liittyvistä tottumuksista ja valinnoista.
* Arvioidaan perustellen omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksia ja valintoja.
* Pohtimaan omalle terveydelle merkityksellisiä voimavaroja.
 | * Terveystottumukset
* Terveysvalinnat
* Koettu terveys
* Oma terveys ja voimavarat (esim. tiedot, taidot ja tahto, terveyden eri ulottuvuudet konkreettisesti, omat arvot)

(Edellä mainitut asiat yhdeksännen luokan sisältöjen, esim. kansansairauksien ja ympäristöterveyden, pohjalta) | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Arvot
* Oman kehon arvostaminen ja hallitseminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Vastuullinen toiminta, vastuu itsestä
 |
| **T8** ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä | S1-S3* Tiedostetaan erilaisia terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä.
* Tunnistamaan terveystottumusten omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä.
* Syvennetään tiedon luotettavuuden arvioimisen tietoja ja taitoja.
 | * Terveystottumuksiin liittyvät ajankohtaiset ilmiöt (esim. pandemiat, epidemiat)
* Sairauksiin liittyvät ajankohtaiset ilmiöt (esim. medikalisaatio tai lääkkeenomaiset tuotteet)
* Terveystottumusten omaksuminen (esim. tiedot, taidot ja tahto, ympäristö)

(Terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen yhdeksännen luokan sisällöissä) | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Argumentaatio- ja päättelytaitojen kehittäminen

Monilukutaito (L4)* Kriittinen lukutaito

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Lähdekriittisyys

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Johtopäätösten tekeminen
* Uusien ratkaisujen löytäminen

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Omien tekojen merkitys itselle ja muille
 |
| **Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri** | **T9** ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille | S3* Tarkastellaan elinympäristön terveysvaikutuksia.
* Perehdytään ympäristön suoriin ja epäsuoriin terveysriskeihin.
* Pohditaan kulttuurin terveyttä edistävää merkitystä ja kulttuurista herkkyyttä.
* Syvennetään kestävän elämäntavan tietämystä.
 | * Ympäristöterveys (huom! erilaiset ympäristöt)
* Suorat ympäristötekijät
* Epäsuorat ympäristötekijät
* Ilmanpuhtaus ja sen vaikutus terveyteen
* Veden puhtaus ja sen vaikutus terveyteen
* Ruoan puhtaus ja sen vaikutus terveyteen
* Matkailijan terveys
* Erilaiset säteilyt ja niiden vaikutus terveyteen
* Melu ja sen vaikutus terveyteen
* Kulttuuri ja terveys
 | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Kulttuuri ja terveys
* Elinympäristön arvostaminen
* Taiteen, kulttuurin ja kulttuuriperinnön merkitys yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnille

Monilukutaito (L4)* Kulttuurin ja ympäristön lukutaito

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Yhteiskuntaa rakentavan osallistumisen keinot terveyden näkökulmasta (esim. ympäristötoiminta, vapaaehtoistyö, kansalaisjärjestöt, julkinen sektori)
* Omien valintojen ja tekojen merkitys lähiyhteisölle, yhteiskunnalle ja luonnolle
* Toimintatapoja kestävän hyvinvoinnin edistämiseksi
* Yhteisöllisyyden kehittäminen
 |
| **T10** ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä | S1, S2* Tutustutaan oman koulun, kunnan sekä sosiaali- ja terveyspiirin terveyspalveluihin.
* Opitaan tiedostamaan eri terveyspalvelujen käytön tarkoituksenmukaisuus.
* Syvennetään opiskelu-, toiminta- ja työkykyä ylläpitäviä toimia.
 | * Terveydenhuolto Suomessa (terveydenhuollon portaat)
* Terveyttä edistävät ja sairauksia ehkäisevät terveyspalvelut.
* Sairauksien hoitaminen eri terveyspalveluissa.
* Oman lähialueen terveyspalvelut (esim. Eksote)
* Kolmas sektori ja terveyspalvelut
* Turvataidot avun hakemisen kannalta
* Opiskelu-, toiminta- ja työkyky
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Myönteiset opiskelukokemukset
* Vastuullinen toiminta
* Omien ajattelu- ja työtapojen merkitys tulevaisuudelle

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Omaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävien ja kuluttavien tekijöiden tunnistaminen
* Terveyttä edistävät toimintatavat
* Oman oppimisympäristön havainnointi terveyden näkökulmasta
* Vastuullinen toiminta, vastuu itsestä

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)* Tutustuminen lähialueen terveyspalveluihin mahdollisuuksien mukaan
 |
| **T11** ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsityksiä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista |  S1-S3 | Tämä sisältöalue painottuu seitsemännen ja kahdeksannen luokan terveystiedon opetuksessa. | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7) |
| **T12** tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä | S3* Laajennetaan ja syvennetään tietämystä sosiaalisesta kestävyydestä sekä vastuullisesta kuluttamisesta.
* Tarkastellaan sekä erilaisia terveyteen liittyviä tietolähteitä että terveysmarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinoja.
* Perehdytään yksilön oikeuksiin, vastuisiin ja vaikuttamiskeinoihin terveyden ja turvallisuuden osalta.
* Ymmärretään elämäntapojen merkitys ympäristön terveydelle.
 | * Vastuullisuus ja vastuullinen toiminta terveyteen ja turvallisuuteen liittyvissä asioissa (esim. vastuullinen kuluttaminen, ympäristöstä huolehtiminen)
* Kriittinen terveyden lukutaito
* Terveysmarkkinointi
* Turvallisen terveystiedon hakeminen (esim. luotettavat lähteet)
* Yksilön oikeudet ja vastuut terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa (mm. eettisyys, oikeus terveyspalveluihin)
* Vaikuttamiskeinot terveyteen ja turvallisuuteen liittyvissä asioissa (esim. kansalaistoiminta)
 | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)* Vastuullinen toiminta
* Ristiriitaisen tiedon käsitteleminen
* Eettinen ajattelu (mm. oikea ja väärä, eettisen toiminnan periaatteet)

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)* Kulttuurinen kestävyys
* Ihmisoikeuksien kunnioittaminen

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)* Terveyteen liittyvän mainosviestinnän analyyttinen tarkastelu, kriittisyys

Monilukutaito (L4)* Kriittinen lukutaito

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5)* Monipuolinen tiedonhankinta
* Lähdekriittisyys

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)* Erilaisten toimintatapojen oikeutus
* Omien tekojen merkitys itselle ja lähiyhteisölle
* Aktiivinen toimijuus terveyden edistämisessä
 |

**Terveystiedon oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 7–9**

”Erilaisia työtapoja hyödyntävä tutkiva oppiminen, arjen terveysilmiöiden käsitteleminen ja ajankohtaisuuden huomioiminen luovat perustaa oppimiselle, osaamisen soveltamiselle sekä kriittisen ajattelun ja oppimisen taitojen kehittymiselle.

Ilmiölähtöisyyden avulla oppilaita rohkaistaan omien tietojen ja kokemusten esiintuomiseen, kysymysten esittämiseen ja vastausten etsimiseen, tietojen jäsentämiseen, johtopäätösten tekemiseen ja niiden perustelemiseen. Oppilaita ohjataan eri tekijöiden merkityksellisyyden arviointiin sekä laajempien asiakokonaisuuksien hahmottamiseen. Aktiivinen toiminta, tavoitteellisuus ja pohtiva työskentely kehittävät sekä eettisiä valmiuksia että tunne-, vuorovaikutus-, ajattelu- ja yhteistyötaitoja.

Monipuolisen fyysisen ympäristön lisäksi terveystiedon keskeisiä oppimisympäristöjä ovat ihmisten väliset vuorovaikutustilanteet, yhteisöt ja sähköiset ympäristöt. Oppimisympäristöjä ja työtapoja valitessa tulee huomioida, että ne mahdollistavat tiedon rakentamisen yksin ja yhdessä, toiminnallisuuden, liikunnallisuuden, kokemuksellisuuden, draaman ja tarinoiden käytön sekä terveyteen yhteydessä olevien ilmiöiden tutkimisen mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa ja ympäristöissä.

Oman oppimisympäristön aktiivinen havainnointi, oppilaiden mukaan ottaminen oppimisympäristöjen ja työtapojen valintaan sekä voimavaralähtöinen terveyden ja turvallisuuden edistäminen tarjoavat mahdollisuuksia terveysosaamisen harjoittelulle ja soveltamiselle kouluyhteisössä. Ne tukevat samalla yhteenkuuluvuutta, yhteisöllistä hyvinvointia ja osallisuutta omassa opetusryhmässä ja koko kouluyhteisössä.” (OPS 2014, 401.)

Terveystiedon opetuksessa hyödynnetään monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä ja työtapoja. Yllä on kuvattu kattavasti terveystiedon oppimisympäristöjen ja työtapojen mahdollisuudet terveystietojen ja -taitojen opettamisessa ja oppimisessa. Korostetusti voidaan nostaa esiin tieto- ja viestintäteknologian käytön tehostaminen, kriittisen medialukutaidon harjaannuttaminen sekä lähiympäristön ja -yhteisön havainnointi osallistavuuden ja toiminnallisuuden ohella. Tietojen ja taitojen oppimisessa korostuu reflektointi sekä yksilö- että ryhmätasolla. Tunneilla harjoitellaan muiden kunnioittamista ja arvostamista sekä erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemista. Kulttuurinen kestävyys alaelementteineen syventää entisestään oppilaiden vastuullisuutta ja erilaisuuden hyväksymistä. Rohkaiseva, välittävä ja erehdyksistäkin oppiva työskentelyilmapiiri tukee oppimista.

**Ohjaus, eriyttäminen ja tuki terveystiedossa vuosiluokilla 7–9**

”Monet terveystiedon aihepiirit koskettavat oppilaiden kehitysvaihetta, yksilöllisiä kokemuksia ja elämäntilannetta. Opetuksessa ja työtapojen valinnassa otetaan huomioon oppilaiden kehitykseen, elämäntilanteeseen ja kulttuuriin liittyvät erityistarpeet. Oppilaita ohjataan ymmärtämään ja kunnioittamaan jokaisen oikeutta yksityisyyteen ja koskemattomuuteen itseään koskevissa terveyteen ja sairauteen liittyvissä kysymyksissä.

Opetus suunnitellaan siten, että se mahdollistaa yhteistyön eri oppiaineiden, kouluterveydenhuollon ja muun oppilashuollon kanssa ja tarjoaa mahdollisuuksia harjoitella ja soveltaa terveysosaamiseen eri osa-alueita osana yhteisöllistä oppilashuoltoa ja koulun toimintakulttuuria. Yhteistyöllä varmistetaan myös oppilaan tarvitsema henkilökohtainen tuki oppimiseen ja elämäntilanteeseen liittyvissä kysymyksissä.” (OPS 2014, 401.)

Oppimisen haasteissa siirrytään tietoja syventäen ja taitoja kasvattaen tutustuvalta portaalta harjoittelun kautta soveltavalle portaalle. Mitä, miksi ja miten -askelmat tukevat oppimisessa ja auttavat oivaltamaan syy-yhteyksiä. Tämän oppimisprosessin aikana vastuu, itsenäisyys ja luovuus lisääntyvät. Tavoitteena on kehittää oppilas itseohjautuvaksi ja oma-aloitteiseksi toimijaksi. Tällöin opettajan rooli opettamisessa ja ohjaamisessa vähenee. Ohjaamisen, eriyttämisen ja tuen tavoitteena on parantaa oppimista ja oppimisen syventymistä. Lisäksi niiden avulla pystytään kohottamaan itsetuntoa ja itseluottamusta. Tässä yhteydessä on olennaista varmistaa oppilaan realistinen kuva itsestä oppijana. Tämän tiedostaminen helpottaa ohjaamisen, eriyttämisen ja tuen muotojen ja menetelmien valintaa tavoitteiden asettamisen ohella. Ohjaamisella, eriyttämisellä ja tuella pyritään myös opetustilanteiden toimivuuteen. Yhteisten pelisääntöjen noudattaminen helpottaa oppimis- ja opetusprosessia.

On muistettava, että oppilaat ovat yksilöitä, joiden lähtökohdat terveystiedon opiskeluun ja osaamisen kehittämiseen ovat erilaiset. Erilaiset oppimisvaikeudet, sosioemotionaaliset haasteet ja toiminnanohjauksen ongelmat voivat vaikeuttaa terveystiedon oppimisprosessien etenemistä. Näiden havaitseminen ja huomioiminen kuin myös heterogeenisten ryhmien ja oppilaiden tieto-taitotason vaihtelevuuden tiedostaminen vaativat joustavaa ja tarvittaessa myös eriyttävää opetuksellista ja ohjeuksellista lähestymistapaa. Yhteisöllinen toiminta tarjoaa mahdollisuuden erilaisten töiden ja tehtävien jakamiseen erilaisille oppilaille tasapuolisuutta ja yhdenvertaisuutta kunnioittaen. Eriyttämisen tarpeesta, siihen johtaneista syistä sekä parannus- ja eriyttämiskeinoista on hyvä keskustella oppilaan kanssa. Tarvittaessa oppilas voidaan eriyttää määräajaksi muihin tehtäviin tai erityisopetukseen. Eriyttämisratkaisussa tehdään tarvittaessa yhteistyötä huoltajien kanssa.

Monikielisten oppilaiden tarvetta tukeen ja painotettuun ohjaukseen tulee tarkastella oppilaskohtaisesti. Näissä tilanteissa on mahdollisuus hyödyntää vertaisoppimista ja -ohjausta; eri kulttuureista tulevat oppilaat toimivat omien kulttuureidensa asiantuntijoita ja heidän tietämykselleen on mahdollista antaa tilaa oppimistilanteissa.

**Oppilaan oppimisen arviointi terveystiedossa vuosiluokilla 7–9**

”Terveystiedon arvioinnin kohteena on terveysosaamisen eri osa-alueiden arviointi. Arvioinnin ja palautteen tehtävänä on tukea oppimista ja kannustaa oppilaita kehittämään terveysosaamistaan sekä soveltamaan sitä arjessa. Oppilailla tulee olla mahdollisuus osoittaa osaamistaan monipuolisesti, opetuksen eri vaiheissa ja osaamisalueen ominaispiirteet huomioon ottaen. Oppimisen tukena käytetään myös itsearviointia ja vertaispalautetta. Terveystiedossa on erityisen tärkeätä huolehtia siitä, että arviointi ei kohdistu oppilaan arvoihin, asenteisiin, terveyskäyttäytymiseen, sosiaalisuuteen, temperamenttiin tai muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Eettistä pohdintaa ja itsetuntemusta koskevissa tavoitteissa kiinnitetään huomiota siihen, miten oppilas pohtii ja perustelee käsiteltävää aihetta terveyden näkökulmasta, tiedonalan käsitteitä ja erilaisia lähteitä käyttäen.

Päättöarviointi sijoittuu siihen lukuvuoteen, jona terveystiedon opiskelu päättyy kaikille yhteisenä oppiaineena. Päättöarvioinnilla määritellään, miten oppilas on opiskelun päättyessä saavuttanut terveystiedon oppimäärän tavoitteet. Päättöarvosana muodostetaan suhteuttamalla oppilaan osaamisen taso terveystiedon valtakunnallisiin päättöarvioinnin kriteereihin. Osaaminen terveystiedossa kehittyy oppimäärän päättövaiheeseen saakka. Päättöarvosanan muodostamisessa otetaan huomioon kaikki valtakunnalliset päättöarvioinnin kriteerit riippumatta siitä, mille vuosiluokalle vastaava tavoite on asetettu paikallisessa opetussuunnitelmassa. Oppilas saa arvosanan kahdeksan (8), mikäli hän osoittaa keskimäärin kriteerien määrittämää osaamista. Arvosanan kahdeksan tason ylittäminen joidenkin tavoitteiden osalta voi kompensoida tasoa heikomman suoriutumisen joidenkin muiden tavoitteiden osalta.” (OPS 2014, 401–402.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tavoitteet** | **Arvioinnin kohteet** | **Arvosanan kahdeksan (8)/ hyvä osaaminen** |
| **Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys** |
| **T1** ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämänkulkua, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti | * Terveyteen liittyvät käsitykset
 | * Oppilas osaa kuvata terveyden osa-alueet ja näiden välistä vuorovaikutusta esimerkkien avulla sekä kuvata esimerkein mitä terveyden edistämisellä tarkoitetaan.
* Oppilas pystyy esittelemään elämänkulun eri vaiheita, erityisesti nuoruuden kehitystä ja kuvaamaan esimerkkien avulla terveyden, kasvun ja kehityksen merkitystä elämän voimavarana.
 |
| **T2** ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa | * Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn analysointi
 | * Oppilas osaa nimetä useita tunteita sekä osaa antaa esimerkkejä tunteiden ja käyttäytymisen välisestä vuorovaikutuksesta ja käyttäytymisen säätelystä.
* Oppilas pystyy tuottamaan ratkaisuja ristiriitatilanteiden selvittämiseen sekä esitellä keinoja stressin ja kriisien käsittelyyn.
 |
| **T3** ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä  |  | * Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena.
* Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
 |
| **T4** ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa | * Terveydellisen kehityksen analysointi ja toiminta vuorovaikutustilanteissa
 | * Oppilas osaa eritellä esimerkkien avulla yksilölliseen kehitykseen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta ja arvioida sosiaalisten suhteiden merkitystä mielen hyvinvoinnille ja terveydelle.
* Oppilas osaa nimetä ja kuvata yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja tilanteita tuottaa niihin vastuullisia ratkaisuja.
 |
| **Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy** |
| **T5** ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti | * Terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja terveyteen liittyvien käsitteiden käyttäminen
 | * Oppilas pystyy nimeämään useita terveyttä tukevia ja vaarantavia tekijöitä sekä kuvaamaan pääpiirteissään näiden välisiä yhteyksiä ja syy- ja seuraussuhteita.
* Oppilas osaa käyttää keskeisiä terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.
 |
| **T6** tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa | * Terveyteen, turvallisuuteen ja sairauteen liittyvien tietojen ja taitojen soveltaminen
 | * Oppilas osaa hakea terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa erilaisista lähteistä ja käyttää sitä pääosin asianmukaisesti.
* Oppilas osaa kuvata esimerkein tai esittää asianmukaisia toimintamalleja itsehoidossa, avun hakemisessa ja terveyttä ja turvallisuutta vaarantavissa tilanteissa.
 |
| **T7** ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja sekä rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja |  | * Ei käytettä arvosanan muodostamisen perusteena.
* Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
 |
| **T8** ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä | * Terveyteen ja sairauteen liittyvien ilmiöiden tarkastelu ja terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen
 | * Oppilas osaa eritellä terveystottumusten omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä ja osaa selittää terveystottumuksiin liittyvien ilmiöiden muodostumista.
* Oppilas osaa kuvata elämäntapoihin liittyviä eettisiä kysymyksiä ja esimerkkejä käyttäen arvioida elämäntapoihin liittyvien valintojen seurauksia.
* Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta useantiedon luotettavuutta kuvaavan tekijän pohjalta.
 |
| **Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri** |
| **T9** ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille | * Ympäristön terveysvaikutusten hahmottaminen
 | * Oppilas osaa kuvata elinympäristön aiheuttamia keskeisiä suoria ja epäsuoria vaikutuksia terveyteen sekä esitellä yhteisöjen, kulttuurin, median ja tieto- ja viestintäteknologian yhteyksiä terveyteen.
 |
| **T10** ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä | * Työkyvyn edistämisen keinojen hahmottaminen
 | * Oppilas osaa laatia opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistäviä suunnitelmia.
* Oppilas osaa kuvata miten hakeutua oman koulun ja kunnan terveyspalveluihin ja antaa useampia esimerkkejä siitä, miten niitä voi hyödyntää tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa.
 |
| **T11** ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsityksiä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista | * Terveyskäsitysten arviointi sekä oppimista edistävien tekijöiden hahmottaminen
 | * Oppilas osaa pohtia esimerkein sitä, miten perhe, lähiyhteisöt, muut sosiaaliset yhteisöt vaikuttavat käsityksiin terveydestä.
* Oppilas osaa esimerkein eritellä omaa oppimistaan tukevia tekijöitä.
 |
| **T12** tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä | * Terveyteen liittyvän viestinnän arviointi sekä terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttavien keinojen tunteminen
 | * Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän viestinnän luotettavuutta ja merkitystä sekä perustella terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä käsityksiä.
* Oppilas osaa eritellä elämäntapojen seurauksia toisille ja ympäristön terveydelle sekä esitellä esimerkein keinoja ja tapoja miten terveyteen voidaan vaikuttaa lähiyhteisöissä.
 |

Terveystiedossa arviointi kohdistuu \*terveyteen liittyviin käsityksiin, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn analysointiin, \*terveydellisen kehityksen analysointiin ja toimintaan vuorovaikutustilanteissa, \*terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistamiseen ja terveyteen liittyvien käsitteiden käyttämiseen, \*terveyteen, turvallisuuteen ja sairauteen liittyvien tietojen ja taitojen soveltamiseen, \*terveyteen ja sairauteen liittyvien ilmiöiden tarkasteluun ja terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arviointiin, \*ympäristön terveysvaikutusten hahmottamiseen, \*työkyvyn edistämisen keinojen hahmottamiseen, \*terveyskäsitysten arviointiin sekä oppimista edistävien tekijöiden hahmottamiseen ja \*terveyteen liittyvän viestinnän arviointiin sekä terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttavien keinojen tuntemiseen. Arvioinnissa huomioidaan toiminnallisuus, yritteliäisyys, vastuullisuus ja tavoitteellisuus. Arviointi pohjautuu jatkuvaan näyttöön; oppilaan suunnittelu-, toiminta- ja arviointitaitoihin. Jatkuvan näytön ohella arvioinnissa käytetään tarvittaessa erilaisia arviointiin kohdennettuja yksilö- ja ryhmätehtäviä, kirjallisia, suullisia tai toiminnallisia testejä, käytännön osaamista mittaavia taitokokeita ja kotitehtäviä. Arviointivälineinä on mahdollista hyödyntää tieto- ja viestintätekniikkaa sekä laajenevaa oppimisteknologiaa. Arviointi on luonteeltaan monimuotoista, jatkuvaa, säännöllistä, ohjaavaa ja kannustavaa.

Opettajan palautteen ohella merkityksellisiä ovat sekä itsearviointi, vertaisarviointi että ryhmäarviointi. Itsearvioinnilla on merkittävä osa oppilaan oppimisen prosessissa, ja sen merkitys korostuu entisestään oppilaan ”tavoite-toiminta-arviointi” -periaatetta noudatettaessa. Opetuksessa vahvistetaan oppilaan taitoja arvioida omaa toimintaansa itse asetettujen tavoitteiden pohjalta. Oman oppimispolun dokumentointi mahdollistaa syvällisemmän oppimisen ja ajattelun reflektoinnin, jota on mahdollista hyödyntää sekä oppimisprosessin arvioinnissa että kurssiarvioinnissa. Oppimisen ymmärtämisen kannalta on tärkeä arvioida myös ilmiöpohjaisia, laaja-alaisia ja monialaisia oppimiskokonaisuuksia.

Kurssin alussa oppilaiden toiveiden ja odotusten kartoittaminen osallistaa oppilaat opetuksen suunnitteluun. Opetuksen valtakunnallisista tavoitteista, keskeisistä sisältöalueista ja oppilaiden toiveista muodostuvien reunaehtojen myötä oppilaat pystyvät asettamaan itselleen oppimistavoitteita. Oppilaiden ottaminen mukaan opetus- ja oppimisprosessiin alusta lähtien sitouttanee oppilaita kokonaisvaltaisemmin toimintaan ja työskentelyyn. Terveystiedon opintojen alussa oppilaille ja heidän huoltajilleen tiedotetaan terveystiedon opetuksen tavoitteet, arviointiperusteet ja päättöarvioinnin kriteerit. Terveystiedon päättöarvosana muodostuu terveystiedon yhteisten opintojen päättövaiheessa osoitetusta kumuloituvasta osaamisesta. Terveystiedon päättöarvioinnin valtakunnalliset kriteerit on esitelty terveystiedon tavoite- ja sisältötaulukon yhteydessä yhdeksännen luokan kohdalla. Kaikille yhteinen terveystieto arvioidaan numeerisesti. Opintojen aikana on mahdollista käyttää suullista palautetta ja sanallista arviointia. Näiden avulla ohjataan oppimisprosessia kohdennetusti oppimistavoitteisiin nähden. Sanallinen arviointi ja suullinen palaute havainnollistavat yksityiskohtaisemmin oppimisen edistymistä.

Tehostetun ja erityisen tuen oppilaiden oppimistavoitteiden asettelussa ja arviointimenetelmien käytössä toimitaan joustavasti siten, että palautteella ja arvioinnilla kannustetaan ja tuetaan oppilaan realistisen kuvan ja käsityksen muodostumista omista terveystiedon tiedoista ja taidoista sekä niiden kehittymisestä. Jos oppilaalla on yksilöllistetty oppimissuunnitelma terveystiedossa, suunnitellaan arvioinnin tavoitteet, menetelmät ja toteutus yksilöllistetysti.