|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ops Terveystieto** | **Ydinsisällöt Terveystieto** |
| 7 lk | S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys  Opetuksessa tuodaan esille terveyden kolmiuloitteisuus (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys).  Oppilasta tulee auttaa nimeämään ja löytämään omia käytettävissä olevia voimavaroja, joilla hän voi edistää omaa hyvinvointiaan.  Selvittää elämänkulku ja siihen kuuluvat kehitysvaiheet.  Tunteiden tunnistamaminen ja nimeäminen sekä erilaisten tunteiden aiheuttamien reaktioiden tunnistaminen.  S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy  Opetuksessa tulee käsitellä terveelliset elämäntavat: arkirytmi, unen ja hygienian merkitys terveydelle, ravitsemus ja liikunta.  Mielihyvän käsitteleminen ja sen merkityksen ymmärtäminen sekä mielihyvää tuottavien tekijöiden nimeäminen.  Päihde-aihealueen monipuolinen läpikäyminen, riippuvuuksien käsittely sekä sen käsitteleminen, millainen vaikutus niillä on ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin.  Turvallinen liikennekäyttäytyminen ja sen pohtiminen, kuinka voi omalta osaltaan edistää omaa ja toisten turvallisuutta liikenteessä.  Erilaisten tartuntatautien käsittely ja keinot niiden ehkäisemiseen.  S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri  Opetellaan itsehoidon keinoja ja tutustutaan terveyspalveluiden käyttöön esimerkiksi yleisimpien tartuntatautien osalta.  Arvioidaan eri lähteistä löytyvän tiedon luotettavuutta erityisesti päihteitä koskevissa asioissa. Pohditaan median vaikutusta terveyteen elämäntapojen ja päihteiden käytön näkökulmasta. | S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys Oppilas tiedostaa, että terveys koostuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden osa-alueesta ja osaa tarvittaessa avustettuna antaa jokaisesta yhden esimerkin.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna nimetä muutaman omaa tai toisten hyvinvointia edistävän asian.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna nimetä vähintään yhden lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen liittyvän kehityshaasteen ja yhden terveyttä tukevan asian.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna nimetä muutaman perustunteen ja tilanteen, joissa näitä tunteita voi ilmetä.  S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman esimerkin siitä mitä hyötyä terveistä elämäntavoista (eli riittävästä levosta/unesta, hyvästä hygieniasta, arkirytmin noudattamisesta, terveellisestä ravinnosta ja riittävästä liikunnasta) on.  Oppilas tutustuu mielihyvän syntymiseen ja osaa nimetä muutaman ihmisille mielihyvää tuottavan asian.  Oppilas tutustuu riippuvuuden syntymiseen ja osaa nimetä muutaman riippuvuutta aiheuttavan asian.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman riippuvuuden aiheuttaman haitan.  Oppilas osaa kertoa muutaman asian siitä miten tupakointi vaikuttaa ihmisen terveyteen.  Oppilas osaa kertoa muutaman asian siitä millaisia vaaroja alkoholinkäyttöön liittyy.  Oppilas tutustuu asiatietoon kannabiksesta ja lääkkeiden päihdekäytöstä ja pohtii omaa suhdettaan päihteisiin.  Oppilas tutustuu jalankulkijan ja pyöräilijän näkökulmasta liikenneturvallisuuteen ja liikennesääntöihin.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman tartuntataudin ja taudinaiheuttajan.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna antaa muutaman esimerkin tartuntatautien ehkäisykeinoista.  S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri  Oppilas osaa antaa esimerkin siitä miten yleisimpiä sairauksia (vatsakipu, kuume, päänsärky) hoidetaan.  Oppilas tutustuu avustettuna siihen mistä saa apua yleisimpien sairauksien hoitoon esim. omalla paikkakunnallaan.  Oppilas tutustuu eri lähteisiin, joista terveyteen liittyvää tietoa on saatavissa ja avustettuna pohtii lähteen luotettavuutta.  Oppilas tutustuu terveysaiheisiin mediajulkaisuihin ja avustettuna pohtii niiden vaikutusta ihmisiin. |
| 8 lk | S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys  Tunteiden ilmaisu ja ristiriitojen sekä kriisien käsittely ystävyys- ja seurustelusuhteissa.  Nuoruudelle tyypillisten kehitysvaihden käsitteleminen (etenkin murrosikä ja sen tuomat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset).  Seksuaalisuuteen liittyvien asioiden kokonaisvaltainen käsittely.  Turvataitojen harjoitteleminen erilaisissa hätätilanteissa.  S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy  Seksuaaliterveyden eri osa-alueiden käsittely sekä seksuaalisen moninaisuuden käsitteleminen.  Yleisimpien sukupuolitautien ja niiltä suojautumisen käsittely.  Ajankohtaisten seksuaaliterveyteen liittyvien ilmiöiden pohtiminen ja tiedon luotettavuuden arvioinnin harjoitteleminen. Yleisimpien tapaturmien ja onnettomuuksien syiden käsittely sekä niiden ennaltaehkäisyn keinojen pohtiminen.  S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri  Median vaikutus ihmisen minäkuvan muodostumiseen.  Tutustutaan terveyspalveluiden käyttöön seksuaaliterveyden näkökulmasta ja Harjoitellaan hälyttämään apua oikein.  Seksuaalioikeuksien käsittely.  Pohditaan keinoja vaikuttaa oman elinympäristön turvallisuuteen.  Koulukiusaamiseen ja turvalliseen kouluympäristöön liittyvien asioiden käsittely. | S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys  Oppilas tutustuu erilaisiin tunteiden säätelykeinoihin ja harjoittelee itselleen sopivia vaikeiden tunteiden säätely- ja ilmaisukeinoja.  Oppilas ymmärtää mitä itsetunto tarkoittaa ja tarvittaessa avustettuna tutustuu keinoihin, joilla sitä voi parantaa.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman esim. koulu- tai kaveriympäristössä hyödyllisen sosiaalisen taidon.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman murrosiässä tapahtuvan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen muutoksen.  Oppilas tietää miten raskaus alkaa, osaa kertoa tarvittaessa avustettuna muutaman syyn miksi raskaana olevan naisen on vältettävä päihteitä ja tutustuu siihen millaisia vaihtoehtoja naisella on raskaaksi tullessaan.  Oppilas tutustuu tarvittaessa avustettuna erilaisiin turvataitoihin.  S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy  Oppilas tulee tietoiseksi sukupuolen moninaisuudesta ja seksuaalisen suuntautumisen eri muodoista.  Oppilas tulee tietoiseksi siitä mitä turvaseksi on, osaa tarvittaessa avustettuna nimetä muutaman raskauden ehkäisykeinon ja tietää miten sukupuolitaudeilta voi suojautua.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman sukupuolitaudin aiheuttaman oireen ja hoitokeinon.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna nimetä muutaman tapaturmatilanteen ja miten tapaturmia voisi ennaltaehkäistä.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna antaa tyydyttävää ensiapua yleisimmissä tapaturmatilanteissa (esim. liikuntavammoihin, murtumiin, pyörtymiseen ja myrkytykseen).  Oppilas tutustuu (vähintään teoriassa) miten painelu-puhalluselvytystä annetaan, miten tajuton käännetään kylkiasentoon ja miten verenvuoto tyrehdytetään.  S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna antaa esimerkkejä koulukiusaamisesta ja sen vaikutuksista.  Oppilas tietää missä tilanteessa soitetan hätänumeroon ja tulee tietoiseksi mitä asioita puhelun aikana tulee kertoa.  Oppilas tulee tietoiseksi seksuuaalioikeuksistaan ja ymmärtää mitä seksuaalinen kaltoinkohtelu on.  Oppilas tutustuu oman kunnan seksuaaliterveyden palveluita tarjoaviin tahoihin.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa välttävästi miten tulipaloja voi ennaltaehkäistä, miten tulipalossa tulee toimia ja miten palovammaa hoidetaan.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa välttävästi miten turvallisuutta voi lisätä liikenteessä (liikuttaessa moottoriajoneuvoilla) ja vesillä. |
| 9 lk | S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys  Terveysasioiden käsittely kokonaisvaltaisesti erityisesti mielenterveyden näkökulmasta.  Mielenterveyden merkitys sairauksia ennaltaehkäisevänä tekijänä.  Pohditaan, miten elämän kriisit muokkaavaat mielenterveyttä ja omaa minäkuvaa.  Stressin, sen ennaltaehkäisyn ja siitä selviämisen käsittely.  S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy  Ruoan vaikutus terveyteen erilaisten ruokavalioiden ja painnonhallinan näkökulmasta.  Mielenterveyden häiriöiden, syömishäiriöiden ja niiden ennaltaehkäisyn käsitteleminen.  Pohditaan keinoja mielenterveyden edistämiseen.  Käydään läpi miten ja mistä voi hakea apua jos oppilas kohtaa mielenterveys- tai syömishäiriöitä.  Suomalaisten ajankohtaisten kansantautien läpikäyminen; mistä niissä on kyse ja millaisilla valinnoilla voi edistää omaa terveyttään kansantautien näkökulmasta. Tarkastellaan median vaikutusta terveyteen.  S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri  Käydään läpi terveyseroja Suomessa ja maailmalla aiheuttavat tekijät ja niiden taustalla olevia syitä.  Yhdenvertaisuuden käsite erityisesti terveyspalvelujen käytössä.  Kansalaistoiminnan merkitys terveyden edistäjänä.  Käsitellään kulttuurisia ja lähiympäristösssä olevia tekijöitä, jotka edesauttavat tai estävät mielenterveyden ongelmien ja kansantautien syntymistä.  Medialukutaidon kehittäminen.  Pohditaan vammaisuuden ja pitkäaikaissaurauksien vaikutusta ihmisen hyvinvoinnille. | S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys  Oppilas ymmärtää mitä stressillä tarkoitetaan ja osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman keinon miten sitä voi ennaltaehkäistä tai hoitaa.  Oppilas tutustuu kriisin vaiheisiin ja tarvittaessa avustettuna pohtii keinoja, joilla kriiseistä voi selvitä.    S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman erityisruokavalion.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna valita kahdesta selvästi erilaisesta elintarvikkeesta terveyden kannalta paremman version.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna kertoa muutaman terveellisen ruokavalion periaatteen painonhallinnan kannalta (miten tulee syödä jotta paino pysyy hallinnassa).  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna nimetä vähintään yhden mielenterveyden häiriön ja vähintään yhden syömishäiriön sekä kertoa muutaman keinon, joilla mielenterveyden ongelmien syntymistä voi ennaltaehkäistä tai omaa mielenterveyttään parantaa.  Oppilas tutustuu yhdessä opettajan kanssa paikkoihin, joista voi saada apua mielenterveyden ongelmiin.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna nimetä muutaman kansantaudin, kertoa muutaman kansantaudeille altistavan tekijän ja kertoa muutaman keinon miten kansantauteja voidaan hoidetaan.  S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri  Oppilas tutustuu johonkin terveyteen liittyvään mediajulkaisuun ja yhdessä opettajan kanssa pohtii julkaisun laatua ja tiedonlähteen luotettavuutta.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna antaa muutaman esimerkin terveysriskeistä muualla maailmassa esim. matkustettaessa ulkomaille.  Oppilas osaa tarvittaessa avustettuna nimetä muutaman ympäristötekijän, jolla on vaikutusta ihmisen terveyteen. |