|  |
| --- |
| TE 9lk – VSOP |
| Esimerkkejä opiskelu- ja suoritustavoista |
| * aineet ja esseet
* draamaharjoitus/näytelmä
* havainnointitehtävät (esim. vuorovaikutustilanteiden havainnointi ja analysointi)
* kuvalliset/kirjalliset harjoitteet
* käsitekartta
* laminoidut kuvat
 | * oppimispelit
* podcastit ja blogit
* portfoliot ja oppimispäiväkirjat
* projektityöt
* ryhmätehtävä, paritehtävä
* suulliset työt ja esitelmät
 | * tabletti- ja videotyöskentely
* uutiset, dokumentit ja elokuvat
* videot ja kuvat
* vierailut ja vierailijat livenä tai etänä (esim. kriisipalveluita tuottavat yksiköt, nuorisopalvelut)
* visuaalinen tuotos (esim. sarjakuva, kuvakooste, mainos, piirros)
* väittelyt, keskustelut, paneelikeskustelut
 |
| SISÄLTÖALUE TAVOITTEET  | Opiskeltava sisältö  | Lisähuomioita | Näyttötavat, suunnitelmat, omat ideat esim. opintokokonaisuuksista | Aikataulu/suoritettu  |
| S1 **Jyväskylässä arvioidaan T10-T11**(T1-T5, T7-T8, T10-T11) | **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.* **Psyykkinen hyvinvointi (esimerkiksi stressi, syömishäiriöt)**
 |  |   |   |
| S2 **Jyväskylässä arvioidaan T10-T11**(T1, T5-T8, T10-T11) | **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.* **Kansantaudit, pitkäaikaissairaudet, tartuntataudit**
* **Riippuvuus ja päihteet**
* **Ravinto ja terveys**
* **Liikunta ja terveys**
* **Seksuaaliterveys**
 |  |   |   |
| S3 **Jyväskylässä arvioidaan T9, T11-T12**(T1, T4-T6, T8- T9, T11-T12) | **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.* Terveyspalvelut ja kansalaistoiminta
* **Ympäristö ja terveys**
* **Terveys ja media**
* Seksuaalinen monimuotoisuus
 | Huom! Terveys-palveluihin tutustuminen kuuluu T10 tavoitteeseen minimi-kriteereissä. Sitä ei kuitenkaan arvioida tässä sisällössä. Hyvä huomioida osana S1-S2 arviointia.  |   |   |