

TE 7lk – Arvosana viisi

S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys: Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntilanteiden sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen, seksuaalinen kehittyminen, huolenpidoon 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.

- Terveys käsitteenä, terveyden osa-alueet
- Itsetunto, minäkuva
- Tunne ja vuorovaikutustaidot
- Ristiriita- ja kriisitilanteet
- Taitoja tulla toimeen itsensä ja muiden kanssa
- Kasvu aikuiseksi, matkalla mieheksi ja naiseksi
- Elämäntilanne

S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy: Sisältöjä valitaan syventäen tietoa ja ymmärrystä terveyttä tukevista voimavaroista ja sairauksia ehkäisevistä tekijöistä. Terveystieteen liittyvistä tottumuksista käsitellään arkirytmä, uni, ravitsemus ja liikunta. Sisällöissä perehdytään seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen. Terveystieteen 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.

- Terveyttä tukevat elintavat ja arjen valinnat (esimerkiksi arkirytmä, hygienia, suu-terveys, riittävä uni ja lepo, hyvinvointia liikunnasta)
- Terveystieteen ylläpitäminen (esimerkiksi itsehoito, tartuntataudeilta suojautuminen, sään mukainen pukeutuminen, mielen hyvinvoinnista huolehtiminen)
- Riippuvuudet, päihteet (esimerkiksi tupakka ja nautintoaineet)

S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri: Sisällöissä otetaan esille opiskelu-, työ- ja toimintakyky nuoruudessa. Kestävää elämäntapaa tarkasteltaessa 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. Terveystieteen 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 pitkäaikaisa sairaus.

- Turvallisuus (esim. turvallinen koulupäivä, mediaturvallisuus)
- Liikenneturvallisuus (jalankulkijan ja pyöräilijän turvallinen liikennekulttuuri)

OPH:n tukimateriaali päättöarviointiin: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/terveystiedon-paattoarvioinnin-tukimateriaali>

Tavoitteet T1-T4 arvioidaan ainoastaan vuosiluokalla 7 Jyväskylän vuosiluokkaistamisten mukaisesti.

Opetuksen tavoite	Sisältö-alueet	Opetuksen tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet	Arvioinnin kohde	Osaamisen kuvaus arvosalalle 5	Käytännönläheiset esimerkit
T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaroiltaan	S1–S3	Oppilas oppii tarkastelemaan terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaroiltaan.	Terveyteen liittyvät käsitteet	Oppilas osaa nimetä yksittäisen terveyden osa-alueen. Oppilas osaa nimetä yksittäisen elämäntapavaiheen.	Jokin seuraavista: esim. fyysinen, psyykinen, sosiaalinen. Jokin seuraavista: lapsuus, nuoruus, aikuisuus, vanhuus.
T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa	S1	Oppilas oppii hyödyntämään tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä erilaisia keinoja ristiriita- ja kriisitilanteiden käsittelyyn.	Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn analysointi	Oppilas osaa nimetä perustunteita ja tietää, että ne vaikuttavat käyttäytymiseen. Oppilas osaa nimetä ristiriitaitilanteita sekä stressin ja kriisin piirteitä.	Käytä esim. Mieli ry:n ilmaisia materiaaleja (Hyvän mielen taitomerkki peruskouluun) tai erilaisia tunnekortteja. Mieli ry:llä myös mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuus terveystietoon. Ristiriitaitilanteita miettiessä hyvä hyödyntää nuoren oman elämän esimerkkejä. Yhdistettävissä myös fyysisen kehon tunteuksiin: Missä stressi/tunne tuntuu?
T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelyä käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä	S1	Oppilas oppii kehittämään itsetuntemustaan ja säätelyä käyttäytymistään ja oppimistaan.		<i>Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</i>	Huom! Itsearviointi.

3 – Terveystieto 7lk – Arvosana viisi

<p>T4 ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa</p>	<p>S1, S3</p>	<p>Oppilas oppii pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä oppii luomaan vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa toimimiseen.</p>	<p>Terveydellisen kehityksen analysointi ja toiminta vuorovaikutustilanteissa</p>	<p>Oppilas osaa nimetä yksilöllisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä antaa yksittäisen esimerkin sosiaalisten suhteiden yhteydestä mielen hyvinvointiin ja terveyteen.</p> <p>Oppilas osaa nimetä yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja esittää niihin ohjautusti ratkaisuja.</p>	<p>Esim. miten ulkonäkö, henkilökohtaiset erityispiirteet, mielipiteet, osaaminen vaikuttavat siihen kuka sinä olet.</p> <p>Minkälaisiin yhteisöihin koet kuuluvasi (ystävät, perhe, harrastukset, koulu yhteisö) ja miten nämä yhteisöt vaikuttavat sinuun.</p> <p>Esim. kiusaaminen, erilaisuuden hyväksyminen, erilaiset ikäryhmät, mielipide-erot, internetin tuomat vivahteet näihin teemoihin.</p>
---	---------------	--	---	---	--