|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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.   * 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 * Elämänkulku   **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.   * Terveyttä tukevat elintavat ja arjen valinnat (esimerkiksi arkirytmi, hygienia, suun terveys, riittävä uni ja lepo, hyvinvointia liikunnasta) * Terveyden ylläpitäminen (esimerkiksi itsehoito, tartuntataudeilta suojautuminen, sään mukainen pukeutuminen, mielen hyvinvoinnista huolehtiminen) * Riippuvuudet, päihteet (esimerkiksi tupakka ja nuuska)   **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.   * 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 arvosanalle 5** | **Käytännönläheiset esimerkit** |
| T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämänkulkua, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti | S1–S3 | Oppilas oppii tarkastelemaan terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämänkulkua, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti. | Terveyteen liittyvät käsitykset | Oppilas osaa nimetä yksittäisen terveyden osa-alueen.    Oppilas osaa nimetä yksittäisen elämänkulun vaiheen. | Jokin seuraavista: esim. fyysinen, psyykkinen, 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 ristiriitatilanteita sekä stressin ja kriisien piirteitä. | Käytä esim. Mieli ry:n ilmaisia materiaaleja (Hyvän mielen taitomerkki peruskouluun) tai erilaisia tunnekortteja. Mieli ry:llä myös mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuus terveystietoon.  Ristiriitatilanteita miettiessä hyvä hyödyntää nuoren oman elämän esimerkkejä. Yhdistettävissä myös fyysisen kehon tuntemuksiin: Missä stressi/tunne tuntuu? |
| T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä | S1 | Oppilas oppii kehittämään itsetuntemustaan ja säätelemään käyttäytymistään ja oppimistaan. |  | *Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.* | Huom! Itsearviointi. |
| T4 ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa | S1, S3 | Oppilas oppii pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä oppii luomaan vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa toimimiseen. | Terveydellisen kehityksen analysointi ja toiminta vuorovaikutustilanteissa | Oppilas osaa nimetä yksilöllisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä antaa yksittäisen esimerkin sosiaalisten suhteiden yhteydestä mielen hyvinvointiin ja terveyteen.    Oppilas osaa nimetä yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja esittää niihin ohjatusti ratkaisuja. | Esim. miten ulkonäkö, henkilökohtaiset erityispiirteet, mielipiteet, osaaminen vaikuttavat siihen kuka sinä olet.  Minkälaisiin yhteisöihin koet kuuluvasi (ystävät, perhe, harrastukset, kouluyhteisö) ja miten nämä yhteisöt vaikuttavat sinuun.  Esim. kiusaaminen, erilaisuuden hyväksyminen, erilaiset ikäryhmät, mielipide-erot, internetin tuomat vivahteet näihin teemoihin. |