

TE 8lk – Arvosana viisi

**S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys:** Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyyn 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, 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.

- Psyykkisen terveyden edistäminen
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Ristiriita- ja kriisitilanteet
- Seurustelu

**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 arkirytmi, 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 ajan-kohtaiset tartuntataudit sekä kansantaudit ja tapaturmat.

- Ravitsemuksen perusteet
- Seksuaaliterveys
- Riippuvuus ja päihteet (esimerkiksi alkoholi ja huumeet)
- Ensiaputaidot ja -taidot, tapaturmien ennaltaehkäisy

**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. Terveystieteen edistämisen sisällöissä otetaan huomioon kulttuurin terveyttä edistävä merkitys ja kulttuurinen herkkyyden, kestävä elämäntapa, kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Sisältöjä käsiteltäessä otetaan huomioon eri näkökulmia kuten lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus, vammaisuus tai pitkäaikais sairaus.

- Liikenneturvallisuus (esimerkiksi moottoriajoneuvot liikenteessä)
- Seksuaalioikeudet, vastuut ja velvollisuudet

Tavoitteet T5-T8 arvioidaan ainoastaan vuosiluokalla 8 Jyväskylän vuosiluokkaistamisten mukaisesti.					
Opetuksen tavoite	Sisältö-alueet	Opetuksen tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet	Arvioinnin kohde	Osaamisen kuvaus arvosanalle 5	Käytännönläheiset esimerkit
T5 ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä sekä niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti	S1–S3	Oppilas oppii tarkastelemaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä vahvistavia ja vaarantavia tekijöitä ja mekanismeja sekä oppii käyttämään niihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.	Terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja terveyteen liittyvien käsitteiden käyttäminen	Oppilas osaa nimetä terveyttä tukevia ja vaarantavia tekijöitä.  Oppilas osaa käyttää ohjautusti joitakin terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä.	Psyykinen ja fyysinen terveys: mielenterveys, päihteet, ihmissuhteet, kiusaaminen  Esim. tukevien ja vaarantavien tekijöiden lajittelu- ja luokittelutehtävät. Syy-seuraussuhdetehävät.
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	Oppilas oppii hakemaan ja käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyvää tietoa sekä oppii toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa.	Terveyteen, turvallisuuteen ja sairauteen liittyvien tietojen ja taitojen hallinta	Oppilas osaa hakea terveyteen liittyvää tietoa ohjautusti.  Oppilas osaa nimetä jonkin toimintatavan liittyen itsehoitoon, avun hakeamiseen sekä terveyttä ja turvallisuutta vaarantaviin tilanteisiin.	Yleiset luotettavat terveyteen liittyvät sivustot, kuten: Tervekoululainen, Mieli ry, Duodecim Terveyskirjasto.  Voidaan tutustua esimerkiksi: nuorten auttava puhelin, sekaisin-chat, nuorisovastaanotto, kaupungin terveyspalvelut, ehkäisyneuvola, koulun oppilashuolto- ja palvelut.
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	Oppilas oppii tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tekijöitä sekä oppii pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja.		<i>Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</i>	Huom! Itsearviointi.
T8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan	S1–S3	Oppilas oppii tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti	Terveyteen ja sairauksien liittyvien ilmiöiden	Oppilas osaa nimetä terveystottumusten	Perheen, yhteisön ja yhteiskunnan vaikutukset terveystottumuksiin

3 – Terveystieto 8lk – Arvosana viisi

<p>kriittisesti terveyteen ja sairau- teen liittyviä ilmiöitä, niihin liit- tyviä arvoja ja normeja sekä ar- vioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä</p>		<p>terveyteen ja sairauteen liit- tyviä ilmiöitä sekä niihin liit- tyviä arvoja ja normeja sekä oppii arvioimaan tiedon luo- tettavuutta ja merkitystä.</p>	<p>tarkastelu ja terveyteen liittyvän tiedon luotetta- vuuden arvioiminen</p>	<p>omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä elämänta- poihin liittyviä eettisiä ky- symyksiä ja antaa esimer- kin elämäntapoihin liitty- vien valintojen seurauk- sista.</p> <p>Oppilas osaa nimetä jon- kin terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta ku- vaavan tekijän.</p>	<p>(esim. hygienia, ruokailutottumuk- set, tunne- ja turvataidot, seksuaali- terveys).</p> <p>Tiedon luotettavuusasioissa hyvä käyttää integrointimahdollisuutta AI ja TVT kanssa.</p>
---	--	---	---	--	--