|  |
| --- |
| TE 9lk – 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.* Psyykkinen hyvinvointi (esimerkiksi stressi, syömishäiriöt)

**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

Liikunnassa ja terveystiedossa tehdään oppiaineen rajoja ylittävää yhteistyötä. Oppilas voi käyttää [Move!-mittausten](http://www.edu.fi/move)tuloksia oppimistehtävän pohjana, esimerkiksi oman liikuntaohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa.**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
 |
| OPH:n tukimateriaali päättöarviointiin: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/terveystiedon-paattoarvioinnin-tukimateriaali>  |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Opetuksen tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet** | **Arvioinnin kohde**  | **Osaamisen kuvaus arvosanalle 5** | **Käytännönläheiset esimerkit** |
| T9 ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille | S3 | Oppilas oppii tarkastelemaan ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille. | Ympäristön terveysvaikutusten hahmottaminen | Oppilas osaa nimetä elinympäristön aiheuttamia vaikutuksia terveyteen sekä yhteisöjen, kulttuurin tai tvt:n yhteyksiä terveyteen. | Käsitellään erilaisia elinympäristöjä Suomessa ja muualla. Nimeämistä voi osoittaa esim. erilaisilla täydentämistehtävillä tai suullisesti kuvailemalla. |
| T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä | S1–S2 | Oppilas oppii luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä oppii kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä.  | Työkyvyn edistämisen keinojen hahmottaminen  | Oppilas osaa nimetä tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelu-, toiminta- ja työkykyyn. Oppilas osaa nimetä oman koulun ja kunnan terveyspalveluja. | Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden osa-alueet. Tiedonhakutehtävä, jossa etsitään lähipalveluiden yhteystiedot, mahdolliset aukioloajat ja vastuualueet.  |
| T11 ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsityksiä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista. | S1–S3 | Oppilas oppii tarkastelemaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvienihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsityksiä, tunnistaa niiden merkitystä itselle sekä oppii muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista. | Terveyskäsitysten arviointi sekä oppimista edistävien tekijöiden hahmottaminen | Oppilas osaa kuvata esimerkin avulla, miten perhe, lähiyhteisöt tai muut sosiaaliset yhteisöt vaikuttavat käsityksiin terveydestä. Oppilas osaa nimetä omaa oppimistaan tukevan tekijän. | Keskustelutehtävät ryhmissä liittyen oppilaiden kotiväen terveyskäsityksiin (syöminen, liikkuminen, sosiaalisten suhteiden ylläpito, uni, päihteet). Hyödynnetään olemassa olevaa tietoa eri yhteisöjen kulttuurisista terveyskäsityksistä. Oppimista tukevia tekijöitä voi mahdollisuuksien mukaan kerätä esim. sanapilveen isommassa porukassa.  |
| T12 tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä | S3 | Oppilas oppii arvioimaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä oppii tarkastelemaan yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä.  | Terveyteen liittyvän viestinnän arviointi sekä terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttavien keinojen tunteminen | Oppilas osaa nimetä yksittäisen terveysviestinnän vaikutuskeinon tai luotettavuuteen vaikuttavan tekijän. Oppilas osaa nimetä jonkin elämäntapojen seurauksen yhteiskunnalle tai ympäristön terveydelle tai turvallisuudelle. Oppilas osaa nimetä jonkin keinon, miten terveyteen ja turvallisuuteen voidaan vaikuttaa lähiyhteisössä. | Voidaan tarkastella esim. erilaisten terveystuotteiden mainoksia. Pohdinnassa huomioidaan taustalla oleva instituutio ja sen luotettavuus. Erilaisia elämäntapoja kuvattuna esim. kuvin, lyhyin tekstein. Oppilas kertoo mitä seurauksia näillä voisi olla. Esim. tupakointi, liikunnan harrastaminen, säännölliset ruokailuajat, hampaiden pesu. Otetaan huomioon fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys ja turvallisuus.  |