

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, 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.

- Psykkinen 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. 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 terveystietoja sekä tarkastellaan terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.

Terveystieteen 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.

- 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](#) 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 terveystietoa käsiteltäessä nostetaan esille keskeisiä terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn keinoja, terveystietoa, kansalaistoimintaa ja ympäristön terveystietoa.

Tietolähteitä, erilaisia terveystietomarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveystietoa vaikuttavien näkökulmista. 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 pitkäaikaissairaus.

- Terveystietoa ja kansalaistoimintaa
- Ympäristö ja terveys
- Terveystietoa ja mediaa

- 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 tv: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 työkyvyille ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä	S1–S2	Oppilas oppii luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvyille 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 vastualueet.
T11 ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämäntilanteeseen kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveystietä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista.	S1–S3	Oppilas oppii tarkastelemaan perheen ja omaan elämäntilanteeseen kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveystietä, tunnistaa niiden merkitystä itselle sekä oppii muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista.	Terveystietä 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 terveystietä (syöminen, liikkuminen, sosiaalisten suhteiden ylläpito, uni, päihteet).  Hyödynnetään olemassa olevaa tietoa eri yhteisöjen kulttuurisista terveystietä.  Oppimista tukevia tekijöitä voi mahdollisuuksien mukaan kerätä esim. sanapilveen isommassa porukassa.

3 – Terveystieto 9lk – Arvosana viisi

<p>T12 tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauksen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koske- vissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisössä</p>	<p>S3</p>	<p>Oppilas oppii arvioimaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä oppii tarkastelemaan yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koske- vissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisössä.</p>	<p>Terveyteen liittyvän viestinnän arviointi sekä terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttavien keinojen tunteminen</p>	<p>Oppilas osaa nimetä yksittäisen terveystieteen tai luotettavuuteen vaikuttavan tekijän.</p> <p>Oppilas osaa nimetä jonkin elämäntapojen seurauksen yhteiskunnalle tai ympäristön terveydelle tai turvallisuudelle.</p> <p>Oppilas osaa nimetä jonkin keinon, miten terveyteen ja turvallisuuteen voidaan vaikuttaa lähiyhteisössä.</p>	<p>Voidaan tarkastella esim. erilaisten terveystuotteiden mainoksia. Pohdinnassa huomioidaan taustalla oleva instituutio ja sen luotettavuus.</p> <p>Erilaisia elämäntapoja kuvattuna esim. kuvin, lyhyin tekstein. Oppilas kertoo mitä seurauksia näillä voisi olla. Esim. tupakointi, liikunnan harrastaminen, säännölliset ruokailuajat, hampaiden pesu.</p> <p>Otetaan huomioon fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys ja turvallisuus.</p>
---	-----------	--	--	---	---