



Kahdeksannella luokalla koululääkäri tekee yhdessä terveydenhoitajan kanssa oppilaalle **terveystarkastuksen**.

Vanhemmille lähetetään kutsu tarkastukseen. Tarkastuksesta tehdään kirjallinen yhteenveto vanhemmille.

Terveystarkastuksen sisältö:

- Terveydentilan tarkastus: yleisvaikutelma, psykososiaalinen kehitys, kasvun ja kehityksen arviointi, ravitsemustila, allergiat, ruokarajoitukset, puberteettikehitys, kivekset ja esinahka, ihottumat, suu, nielu ja hampaiden kunto, kaulan imusolmukkeet (tarvittaessa kainalot, nivuset), kilpirauhanen, sydän ja keuhkot, korvat, tarvittaessa nenä, lihaskunto, ryhti ja eteentaivutus, alaraajat.
- Lääkäri keskustelee oppilaan kanssa tupakan ja alkoholin käytöstä, ravitsemuksesta ym. terveyteen vaikuttavista asioista.
- Arvioidaan tarkastuksessa esiin tulleiden asioiden vaikutusta ammatinvalintaan ja niistä keskustellaan oppilaan kanssa Tarvittaessa ohjaus fysio- tai ravitsemusterapeutille, kuraattorille, psykologille tai jatko-tutkimuksiin.

8-luokkalaisen ajatus: Mitä hyvinvointi on ?

"Hyvinvointi on sitä, että kaikki asiat on hyvin. Ympärillä on rakastavia ihmisiä ja on kaikki tarpeellinen: ruoka, vaatteita, talo."



Kouluterveydenhuolto



Vanhempainillat



Suun terveydenhuolto

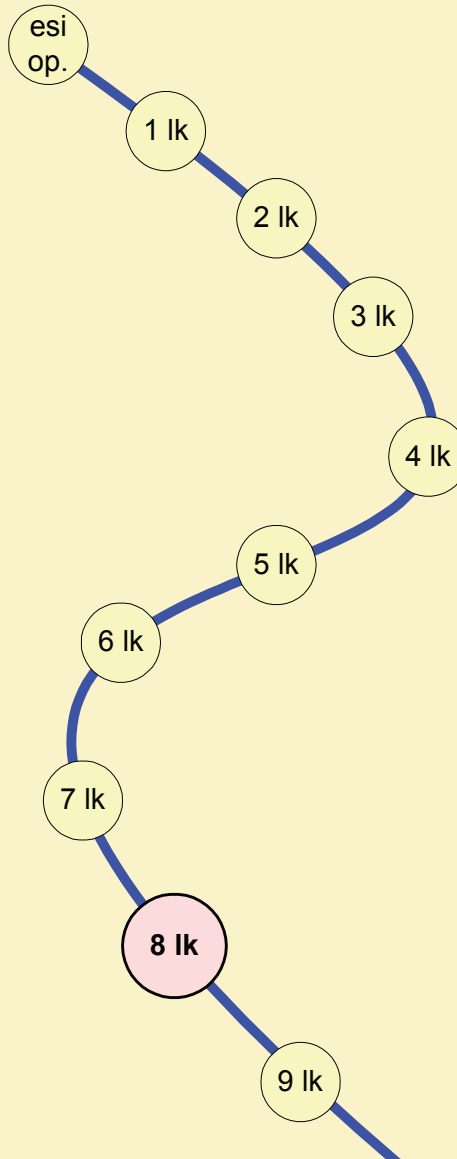


Muu toiminta



Terveystieto

Terveystään huolehtiva, itsestään ja muista vastuuta ottava nuori



Kahdeksannen luokan aikana käsitellään seuraavia asioita:

- Säännölliset elämäntavat.
- Harrastusten merkitys.
- Oman kunnon arviointi ja seuranta, kestävyysliikunta, lihaskuntoharjoittelu ja urheilijan ravitsemus.
- Yleisimmät allergiat ja erityisruokavaliot.
- Syömishäiriöt.
- Seurustelu.
- Seksuaaliterveys - ehkäisy ja sukupuolitaudit, nuoren seksuaaliset oikeudet, seksuaalirikoslaki.
- Ristiriitojen selvittäminen ja mieltä painavista asioista puhuminen.
- Sosiaalinen verkostoni.
- Hygienia ja puhtaudesta huolehtiminen.
- Alkoholi, tupakka ja muut päihteet, päihderiippuvuus, huumausainelaki.
- Yleisimmät vaivat ja itsehoito, tapaturmat ja ensiapu.
- Liikennekasvatus, mopoilijan liikennesäännöt.
- Lasten ja nuorten oikeuksia, toiminnan rajoituksia ja seuraamuksia koskeva lainsäädäntö (poliisi).



- Jämäkkä vanhemmuus.
- Seksuaalinen kehitys, murrosikä.
- Tapakasvatus ja -kulttuuri.
- Ehkäisevän päihdetyön teemailta.



- Oppilaille järjestetään ehkäisevän päihdetyön teemapäivä huumeista.