

## TERVEYSTIETO 7-9

Tavoitteet	S	L	7. lk	8. lk	9. lk
<b>Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys</b>					
T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntilannetta, kasvua ja kehitystä voimavaroiltaan	S1, S2, S3	L1, L2, L3, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terveys käsitteenä</li> <li>• terveyden osa-alueet               <ul style="list-style-type: none"> <li>• fyysinen</li> <li>• psyykkinen</li> <li>• sosiaalinen</li> </ul> </li> <li>• elämäntilanne               <ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsuus</li> <li>• nuoruus</li> <li>• aikuisuus</li> <li>• vanhuus</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terveyden osa-alueet               <ul style="list-style-type: none"> <li>• fyysinen</li> <li>• psyykkinen</li> <li>• sosiaalinen</li> </ul> </li> <li>• murrosikä ja sen tuomat haasteet ja mahdollisuudet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terveyden osa-alueet               <ul style="list-style-type: none"> <li>• fyysinen</li> <li>• psyykkinen</li> <li>• sosiaalinen</li> </ul> </li> <li>• terveyteen liittyvät valinnat peruskoulun päättyessä</li> </ul>
T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa	S1	L2, L3, L4, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaalinen terveys</li> <li>• vuorovaikutus- ja viestintätaidot</li> <li>• tunteet ja niiden ilmaiseminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kriisit ja niistä selviytyminen</li> <li>• tunteiden ilmaiseminen</li> <li>• sosiaaliset taidot</li> <li>• seurustelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielen hyvinvointi</li> <li>• mielenterveyden edistäminen</li> <li>• ristiriitojen ratkaiseminen</li> <li>• stressi hallintaan</li> </ul>
T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja tunnistamaan ja säätämään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä	S1	L1, L3, L4, L6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minä yläkoululaisena</li> <li>• identiteetin ja minäkuvan rakentuminen</li> <li>• omat vahvuudet ja heikkoudet</li> <li>• tunteet ja niiden tunnistaminen</li> <li>• murrosiän haasteet</li> <li>• seksuaalisuus ja sen kehittyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen sekä itsensä arvostaminen</li> <li>• mielen hyvinvointi</li> <li>• omat vahvuudet ja heikkoudet</li> <li>• arvot ja asenteet</li> <li>• seksuaalinen kehitys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielen hyvinvointi</li> <li>• stressi</li> <li>• omat vahvuudet ja heikkoudet</li> </ul>
T4 ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyden, yhteisöllisyyden ja yhdenvertaisuuden liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa	S1, S3	L1, L2, L3, L4, L6, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaalinen terveys</li> <li>• kiusaaminen</li> <li>• vuorovaikutustaidot</li> <li>• huolenpidon, perheen ja läheisten merkitys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaaliset taidot</li> <li>• seksuaalinen monimuotoisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vastuullisuus ja ravitsemus</li> <li>• seksuaalinen käyttäytyminen</li> </ul>

## TERVEYSTIETO 7-9

Terveystietoa tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy					
T5 ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti	S1, S2, S3	L1, L2, L3, L4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arkirytmäisyys</li> <li>• uni ja lepo</li> <li>• hygienia</li> <li>• liikunta</li> <li>• ravitseminen</li> <li>• terveyden ylläpitäminen ja hoitaminen</li> <li>• murrosikämuutokset</li> <li>• riippuvuus: yleisimmät päihteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liikunta</li> <li>• ravitseminen</li> <li>• terveyden ylläpitäminen ja hoitaminen</li> <li>• sairas vs. terve</li> <li>• yleisimmät tartuntataudit</li> <li>• seksuaaliterveys</li> <li>• riippuvuus: yleisimmät päihteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kansantaudit <ul style="list-style-type: none"> <li>• diabetes</li> <li>• sydän- ja verisuonisairaudet</li> <li>• syöpä</li> <li>• tuki- ja liikuntaelinsairaudet</li> <li>• mielenterveyden häiriöt</li> <li>• allergiat ja astma</li> </ul> </li> <li>• stressi</li> <li>• syömishäiriöt</li> <li>• erityisruokavaliot</li> <li>• seksuaaliterveys</li> <li>• riippuvuus: yleisimmät päihteet</li> </ul>
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	L2, L3, L5, L6, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• turvallisuustaidot ja -valmiudet</li> <li>• tapaturmat</li> <li>• liikennekäyttäytyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• turvallisuustaidot ja -valmiudet</li> <li>• tapaturmat</li> <li>• NouHätä <ul style="list-style-type: none"> <li>• palo- ja pelastustaidot</li> <li>• ensiaputaidot</li> </ul> </li> <li>• sairauksien itsehoito</li> <li>• liikennekäyttäytyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• turvallisuustaidot ja -valmiudet</li> <li>• tapaturmat</li> <li>• liikennekäyttäytyminen</li> </ul>
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	L2, L3, L4, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elintavat ja niiden valinta</li> <li>• mielekäs vapaa-aika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elintavat ja niiden valinta</li> <li>• arvot terveyden kannalta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elintavat ja niiden valinta</li> <li>• päihteiden käyttö/käyttämättömyys</li> </ul>
T8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä	S1, S2, S3	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältyy eri osa-alueisiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältyy eri osa-alueisiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältyy eri osa-alueisiin</li> </ul>

## TERVEYSTIETO 7-9

Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri					
T9 ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille	S3	L2, L4, L5, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• turvallinen lähiympäristö</li> <li>• terveys ja media</li> <li>• turvallinen median käyttö</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ympäristön vaikutus terveyteen</li> <li>• terveys ja media</li> <li>• turvallinen median käyttö</li> <li>• terveyteen liittyvän asianmukaisen tiedon etsiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ympäristöterveys               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ilmanlaatu</li> <li>• puhdas vesi</li> <li>• säteily</li> <li>• melu</li> </ul> </li> <li>• terveyteen liittyvän asianmukaisen tiedon etsiminen</li> <li>• päihteiden yhteiskunnallinen merkitys</li> <li>• päihteiden mainonta</li> </ul>
T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä	S1, S2	L1, L3, L6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elintavat</li> <li>• liikunta</li> <li>• ergonomia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elintavat</li> <li>• terveysliikunta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elintavat</li> <li>• kuntoliikunta</li> <li>• terveyspalvelut ja niiden käyttäminen</li> <li>• hoitotakuu</li> </ul>
T11 ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämäntilanteeseen kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveystilanteita, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista	S1, S2, S3	L1, L2, L3, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perheen ja läheisten merkitys</li> <li>• opiskelu- ja toimintakyky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältyy eri osa-alueisiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sisältyy eri osa-alueisiin</li> </ul>
T12 tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikutuskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskeissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisössä	S3	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oikeudet elämänsä eri vaiheissa</li> <li>• mediataito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mediataito</li> <li>• terveyteen liittyvän asianmukaisen tiedon etsiminen</li> <li>• seksuaalioikeudet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mediataito</li> <li>• terveyteen liittyvän asianmukaisen tiedon etsiminen</li> <li>• seksuaalioikeudet</li> </ul>