

Terveystieto

Opetuksen tavoitteet vuosiluokille 7-9:

Terveystiedossa aiheita opiskellaan kokonaisuuksina, joissa tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu ja eettinen pohdinta kulkevat käsikädessä. Oppilas pohtii opetuksen sisältöihin liittyviä tietoja oman itsensä kannalta, jolloin hänen itsetuntemuksensa vahvistuu. Kriittinen ajattelu ja eettinen pohdinta mahdollistuvat tiedon ja taitojen kertyessä, ja oppilas harjoittelee niitä ikätason mukaisesti. Terveysosaamisen kannalta on olennaista harjoitella tietoihin liittyviä taitoja oppitunneilla. Suuri osa valtakunnallisen opetussuunnitelman terveystiedon tavoitteista koskettaa jokaista vuosiluokkaa 7-9. Tavoitteiden saavuttaminen täydentyy luokkatasolta toiselle.

Tavoitteena on, että oppilas ymmärtää terveyden laaja-alaisuutta. Hän syventää ymmärrystä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä sekä niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä. Oppilas tunnistaa ja arvioi omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja. Oppilas rohkaistuu pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja. Oppilas kehittää itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden tunnistamista sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista. Hän oppii ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämämpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveystietämyksiä sekä oppii tunnistamaan niiden merkityksiä itselle. Oppilas osaa eritellä yksilön oikeuksia, vastuuta ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristöissä ja lähiympäristössä.

Oppilas säätelee käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä. Hän muodostaa kuvaa itselleen sopivista oppimisen keinoista. Oppilas vahvistaa valmiuksiaan terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä. Näin hän lisää kykyjään toimia terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa. Oppilas tunnistaa ja tarkastelee kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioi tiedon luotettavuutta ja merkitystä. Oppilas osaa käyttää terveystiedolle ominaisia käsitteitä.

Lisäksi seitsemännen luokan tavoitteita:

Oppilas ymmärtää elämänkulkua, kasvua ja kehitystä.

Oppilas ymmärtää terveellisen arkirytmien merkityksen omalle hyvinvoinnilleen.

Oppilas osaa tehdä terveellisiä valintoja elämässään.

Seitsemännen luokan keskeiset sisällöt:

fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys

kasvun, kehityksen ja elämänkulun tunnuspiirteet, monimuotoisuus ja henkilökohtaisuus
perusasiat murrosiästä

arjen rytmi: uni, liikunta, ravitsemus, hampaiden hoito

riippuvuus, päihteet, päihteiden käytön ehkäisy

tuen ja avun hakeminen

ajankohtaiset terveysilmiöt

Lisäksi kahdeksannen luokan tavoitteita:

Oppilas ymmärtää seksuaalisuuden merkityksen ja osaa edistää seksuaaliterveyttään.

Oppilas osaa toimia vastuullisesti ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Oppilas kehittää kykyjään toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa.

Oppilas osaa toimia erilaisissa vaara- ja tapaturmatilanteissa ja ennaltaehkäistä niitä.

Oppilas osaa arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää.

Kahdeksannen luokan keskeiset sisällöt:

mielenhyvinvointi

tunne- ja vuorovaikutustaidot: vuorovaikutustilanteissa toimiminen, tunteiden ilmaisu ja niiden säätely

stressin, ristiriitojen, ongelmatilanteiden ja kriisien rakentava käsittely sekä kiusaaminen

huolenpito, perheen ja läheisten merkitys

seksuaalisuus ja seksuaaliterveys

turvallisuustaidot ja -valmiudet
tapaturmat ja ensiapu
terveys ja media
tuen ja avun hakeminen
ajankohtaiset terveysilmiöt

Lisäksi yhdeksännen luokan tavoitteita:

Oppilas pohtii yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta.

Oppilas luo perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle sekä niiden ylläpitämiselle.

Oppilas ymmärtää ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin sekä tieto- ja viestintäteknologian merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Oppilas ymmärtää terveyden edistämisen merkityksen.

Oppilas osaa kuvata terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä.

Yhdeksännen luokan keskeiset sisällöt:

identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen

seksuaalisen kehityksen monimuotoisuus

mielenterveys, hyvinvointia tukevat ympäristöt ja yhteisöt, mielekäs vapaa-ajan toiminta

ja kulttuurin terveyttä edistävä vaikutus

opiskelu-, työ- ja toimintakyky nuoruudessa

nuoren mielen pahoinvointi

ravitsemuksen ongelmat

liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa

kansantaudit

ajankohtaiset tartuntataudit

itsehoito

ensiaputaitojen syventäminen ja kertaaminen

terveyspalvelut, terveyden edistäminen, kansalaistoiminta

ympäristön terveysriskit

kestävä elämäntapa

tuen ja avun hakeminen

ajankohtaiset terveysilmiöt

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet vuosiluokille 7-9:

Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1):

Oppilas osaa tunnistaa ja arvioida omia terveyteen ja sairauteen liittyviä arvojaan, asenteitaan, tottumuksiaan, valintojaan sekä perustella niitä. Oppilas osaa eritellä terveystottumusten omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä ja osaa selittää terveystottumuksiin liittyvien ilmiöiden muodostumista.

Oppilas osaa havaita ja kuvailla terveyttä tukevia ja vaarantavia tekijöitä sekä niiden välisiä yhteyksiä ja syy-seuraussuhteita. Hän osaa hakea monipuolisesti terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa itsenäisesti tai yhteisöllisesti. Hän osaa tarkastella tietoa kriittisesti monista eri näkökulmista ja tehdä johtopäätöksiä.

Kulttuurinen osaaminen ja vuorovaikutus ja ilmaisu (L2):

Oppilas osaa eritellä yhteisöjen, kulttuurin ja median yhteyksiä terveyteen ja näiden vaikutuksia aiheen käsittelyyn. Oppilas osaa tarkastella terveystiedon sisältöjä erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten näkökulmista.

Terveystiedon tunneilla oppilas kehittää sosiaalisia taitojaan, harjoittelee vuorovaikutustilanteissa toimimista, itseilmaisua eri tavoin ja omien mielipiteidensä ilmaisua rakentavasti. Oppilas arvostaa ja hallitsee omaa kehoaan. Oppilas tietää oman kehonsa rajat ja kunnioittaa myös toisen kehon

rajoja. Oppilas osaa nimetä ja kuvata yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja tilanteita ja tuottaa niihin vastuullisia ratkaisuja.

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3):

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot -kokonaisuus sisältyy suurelta osin terveystiedon opetussuunnitelmaan.

Monilukutaito (L4):

Oppilas osaa arvioida hakemansa tiedon luotettavuutta usean tiedon luotettavuutta kuvaavan tekijän pohjalta. Lisäksi hän pystyy tarkastelemaan kriittisesti terveyteen liittyvää mainontaa. Oppilas tietää, että mainonnan lisäksi vanhemmat ja ystävät voivat vaikuttaa hänen käsityksiinsä terveydestä.

Oppilasta kannustetaan pohtimaan käytetyn kielen tilannesidonnaisuutta eli millainen kirjoitettu, puhuttu tai kuvien avulla viestitty kieli on sopivaa ja asianmukaista tietyssä tilanteessa. Opetuksen tulee tarjota oppilaalle uusia näkökulmia käsiteltävään aiheeseen. Oppilas tunnistaa omat ennakkokäsityksensä ja pystyy tarvittaessa tarkastelemaan asiaa uudesta näkökulmasta.

Oppilas oppii havainnoimaan ja kuuntelemaan oman kehon ja mielen viestejä sekä tulkitsemaan niitä tarkoituksenmukaisella tavalla. Häntä tuetaan tunnistamaan omat kokemuksensa ja arvostuksensa kavereiden, median tai kulttuurin tarjoamien valmiiden ajattelu- tai toimintatapojen joukosta. Tämä vahvistaa oppilaan itsetuntemusta.

Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L5):

Oppilas osaa käyttää tieto- ja viestintäteknologiaa oman terveystensä edistämiseen. Hän osaa etsiä tietoa luotettavilta terveyssivustoilta. Oppilas tutustuu terveyttä edistäviin verkkopalveluihin kuten ravintoainelaskureihin sekä nuorille suunnattuihin kysymys- ja vastauspalveluihin. Oppilasta ohjataan käyttämään tieto- ja viestintäteknologiaa tuotostensa laatimisessa tarkoituksenmukaisella tavalla. Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen tarjoaa mahdollisuuden verkostoitumiseen, yhdessä tekemiseen ja vuorovaikutukseen.

Oppilas osaa eritellä tieto- ja viestintäteknologian käyttöön liittyviä vaikutuksia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Oppilas tietää, ettei kommunikointi tieto- ja viestintäteknologian keinoin korvaa inhimillistä kohtaamista. Hän tunnistaa ne tilanteet, jolloin on järkevämpää sopia asioista kasvotusten tai puhelimesta kuin sähköisesti. Oppilaalle korostetaan empaattisen ja vastuullisen käyttäytymisen periaatteita myös sähköisessä ympäristössä.

Työelämätaidot ja yrittäjäyys (L6):

Oppilaalla on myönteinen asenne terveystiedon oppimista kohtaan. Hän ottaa vastuuta omasta opiskelustaan. Oppilaalla on keinoja käsitellä stressiä ja lisätä sekä ylläpitää opiskelu- ja työkykyään. Oppilas käyttäytyy asianmukaisesti ja osaa erilaisia sosiaalisia taitoja kuten yhteistyötaitoja, vuorovaikutustaitoja ja ristiriitojen ratkaisua.

Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen (L7):

Oppilas on mukana valitsemassa käytettäviä oppimisympäristöjä ja työtapoja. Oppilas saa osallistumisen ja vaikuttamisen kokemuksia suunnitellessaan, toteuttaessaan ja arvioidessaan omaa työskentelyään. Oppilaan nähdyksi ja kuulluksi tuleminen kokemusta vahvistaa tehtävät, joissa havainnoidaan omaa ympäristöä ja ilmaistaan rakentavasti oma näkemys aiheesta. Pienimuotoinen vapaaehtoistyö esimerkiksi palvelutalossa ja siihen liitetty terveystiedon oppimistehtävä lisäävät oppilaan kokemuksia ja ymmärrystä terveydestä, toimintakyvystä ja elämänkaaresta sekä yhteisöllisyyden merkityksestä. Oppilas saa näkökulmia toimia kestävää hyvinvointia edistävästi arvioidessaan erilaisia elämäntapoja ja niiden vaikutuksia terveyteen. Omaan ja lähiyhteisön terveyteen vaikuttamisen keinojen omaksuminen on terveystiedon keskeistä osaamista.