

Terveystiedon opetussuunnitelma - vuosiluokkien 7-8 tavoitteet ja sisällöt sekä paikalliset tarkennukset

T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tarkastelemaan terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntapaa sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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.

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 arkirytmä, 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.

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 terveystarkkinnoinnin 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 7

Terveyden eri käsitteet

Elämäntapaa sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta

Terveellistä elämäntapaa tukevat elintavat ja terveyteen liittyvät tottumukset, kuten arkirytmi, uni, ravitsemus ja liikunta

Identiteetti, minäkuva ja itsetuntemuksen rakentuminen

Murrosikä

Kestävä elämäntapa: sosiaalinen kestävyys

Terveyden osa-alueet

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 8

Riippuvuudet ja päihteet ja niiden käytön ehkäisy

Liikunnan ja unen vaikutus terveyteen

Liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa

Seksuaalisuus

Elämänpolku, haaveet ja toiveet

Paikallinen tarkennus

T1 Ohjata oppilasta tunnistamaan ja selittämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä.

Oppilas ymmärtää terveellisen elämän merkityksen.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T1 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T1 ohjata oppilasta ymmärtämään ja toteuttamaan terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T1 vl 8

-

T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii hyödyntämään tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä erilaisia keinoja ristiriita- ja kriisitilanteiden käsittelyyn.

Sisältöalueet

^ 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 identiteetti, 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 7

Tunteet ja tunnetaidot mielenterveyttä edistävänä toimintatapana

Kiusaaminen

Tunteiden merkitykset ristiriita- ja vuorovaikutustilanteissa.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 8

Mielenterveyttä edistävät toimintatavat

Paikallinen tarkennus

T2 Ohjata oppilasta tunnistamaan ja ymmärtämään omia ja muiden tunteita

Ohjata säätelämään omia tunteita ristiriita- ja vuorovaikutustilanteissa

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T2 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T2 vl 8

-

T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii kehittämään itsetuntemustaan ja säätelemään käyttäytymistään ja oppimistaan.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntilanteiden sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen VI 7

Itsetuntemus ja itsensä arvostaminen

Minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen

Oppimis- ja opiskelutaidot

Kehon viestit

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustilanteissa toimiminen

Tunteiden ilmaisu ja säätely

Ristiriitojen rakentava käsittely

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen VI 8

Itsetuntemus ja itsensä arvostaminen

Minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen

Oppimis- ja opiskelutaidot

Kehon viestit

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustilanteissa toimiminen

Paikallinen tarkennus

T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista. Tunnistamaan ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä.

Lisätietoa

Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T3 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T3 ohjata oppilasta kehittämään ja kuvailemaan itsetuntemustaan ohjata oppilasta kertomaan omista asenteista ja arvoista ohjata oppilasta tulkitsemaan kehon ja mielen viestejä ja säätelemään käyttämistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä

Lisätietoa

Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T3 vl 8

-

T4 ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä oppii luomaan vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa toimimiseen.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntapaa sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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.

^ 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 terveystarkastusten 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 7

Kasvun ja kehityksen yleiset tunnuspiirteet, monimuotoisuus ja henkilökohtaisuus

Huolenpidon sekä perheen ja läheisten merkitys mielen hyvinvoinnille ja terveydelle

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 8

Ristiriitojen ja ongelmatilanteiden rakentava käsittely

Seksuaalinen kehittyminen ja monimuotoisuus

Paikallinen tarkennus

T4 ohjata oppilasta pohtimaan omaan kehitykseen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T4 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T4 kehittää oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T4 vl 8

-

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



Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tarkastelemaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä vahvistavia ja vaarantavia tekijöitä ja mekanismeja sekä oppii käyttämään niihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.

Sisältöalueet

^ 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.

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 arkirytmii, uni, ravitseminen 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.



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, terveystalvet, kansalaistoiminta ja ympäristön terveysriskit.

Tietolähteitä, erilaisia terveystalvarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveystalvikutusten 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 7

Terveyteen vaikuttavat osa-alueet

Kiusaaminen

Uni ja nukkumisen ongelmat

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 8

Terveyteen vaikuttavat osa-alueet

Riippuvuudet ja päihteet

Seksuaalinen kehittyminen ja monimuotoisuus

Seksuaaliterveyden eri osa-alueet

- Ehkäisy ja ehkäisymenetelmät

Liikunta ja liikkumattomuus

Paikallinen tarkennus

T5 ohjata oppilasta ymmärtämään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden osa-alueet ja kuvamaan niitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T5 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T5 ohjata oppilasta ymmärtämään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden osa-alueet ja kuvamaan niitä vahvistavat ja vaarantavat tekijät

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T5 vl 8

-

T 6 tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii hakemaan ja käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyvää tietoa sekä oppii toimimaan tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa.

Sisältöalueet

^ 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.

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 terveystarkkinnoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta. Terveyden edistämisen sisällöissä otetaan huomioon kulttuurin terveyttä edistävä merkitys ja kulttuurinen herkkyyden, kestävä elämäntapa, kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Sisältöjä käsiteltäessä otetaan huomioon eri näkökulmia kuten lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus, vammaisuus tai pitkäaikaissairaus.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 7

-

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 8

Turvallisuustaidot ja- valmiudet sekä ensiaputaidot

Tapaturmat

Kansalaistoiminta

Paikallinen tarkennus

T6 tukea ja auttaa oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä.

Edistää oppilaan valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T6 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T6 edistää oppilaan valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa ja tarkastelemaan kriittisesti kodin ja lähiympäristön turvallisuuteen liittyviä asioita

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T6 vl 8

-

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

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tekijöitä sekä oppii pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntavan 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.

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 päihitteet ja niiden käytön ehkäisy. Sairauksien ehkäisyyn liittyvistä sisällöistä valitaan keskeiset ja ajankohtaiset tartuntataudit sekä kansantaudit ja tapaturmat.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 7

Terveyden eri ulottuvuudet, terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy

- Arkirytmi
- Uni
- Ravitsemus
- Hygienia
- Liikunta
- Riippuvuudet (some-, peli- ja nettiriippuvuudet)

Perheen ja läheisten merkitys mielen hyvinvoinnille

Mielekäs ja hyvinvointia tukeva vapaa-ajan toiminta

Avun ja tuen hakeminen

Ristiriita ja ongelmatilanteiden käsittely

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 8

Terveyden eri ulottuvuudet

Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy

* Liikunta

* Päihteet ja päihderiippuvuudet

Tapaturmien ehkäisy

Turvallisuustaidot ja -valmiudet

Mielen hyvinvointia tukevia elämäntapoja

Paikallinen tarkennus

T7 ohjata oppilasta tunnistamaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan ja valintoja.

rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja

Lisätietoa

Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T7 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T7 ohjata oppilasta ymmärtämään omia terveyteen ja tottumuksiin liittyviä valintoja

rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja

Lisätietoa

Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T7 vl 8

-

T 8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä sekä niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä oppii arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntavan ja kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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.

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 arkirytmii, 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.

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 terveystarkkinnoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveystarkkinnoinnin 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin VI 7

Terveystottumukset

- Perheen ja läheisten merkitys
- Kulttuurin terveyttä edistävä vaikutus, kulttuurinen herkkyys

Nukkumisen ongelmat

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin VI 8

Elämäntavat eettisyyden näkökulmasta

Riippuvuudet ja päihteet

Tapaturmat

Kestävä elämäntapa yhteisöissä ja yhteiskunnassa

Liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa

Paikallinen tarkennus

T8 ohjata oppilasta tunnistamaan terveystottumuksiin vaikuttavia tekijöitä ja miten terveystottumukset muodostuu.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T8 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan elämäntapoihin liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä valintojen seurauksia

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T8 vl 8

-

T 9 ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille



Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tarkastelemaan ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.

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 terveystarkkoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta. Terveiden 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 7

Kulttuurin ja yhteisön terveyttä edistävät tekijät

Tieto- ja viestintäteknologian vaikutukset terveyteen

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 8

Tieto- ja viestintäteknologian terveyden edistämiseen ja seuraamiseen

Kulttuurin ja yhteisön terveyttä edistävät tekijät

Paikallinen tarkennus

T9 ohjata oppilasta tunnistamaan ja nimeämään yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T9 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T9 ohjata oppilasta ymmärtämään ja vertailemaan tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T9 vl 8

-

T 10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiseksi sekä kuvaamaan terveystilanteiden asianmukaista käyttöä

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiseksi sekä oppii kuvaamaan terveystilanteiden asianmukaista käyttöä.

Sisältöalueet

^ S1 Terveystilanteiden tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntavan sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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 rakentamiseen käsittelemällä.

S2 Terveystilanteiden tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy

Sisältöjä valitaan syventäen tietoa ja ymmärrystä terveyttä tukevista voimavaroista ja sairauksia ehkäisevistä tekijöistä. Terveystilanteiden liittyvistä tottumuksista käsitellään arkirytmii, uni, ravitsemus ja liikunta. Sisällöissä perehdytään seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen. Terveystilanteiden 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 terveystilanteita sekä tarkastellaan terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.

Terveystilanteiden 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen VI 7

Vuorovaikutustilanteissa toimiminen

Mielekäs ja hyvinvointia edistävä vapaa-ajan toiminta

Terveystilanteiden eri osa-alueiden kokonaisvaltainen hahmottaminen terveyksien ja sairauksien näkökulmasta opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävänä.

Terveystilanteiden vaikutukset opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävänä tekijänä

Ristiriitojen- ja ongelmatilanteiden käsittely

Avun ja tuen hakeminen omasta koulusta

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 8

Terveystottumusten vaikutus opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävänä tekijänä

Ristiriitojen- ja ongelmatilanteiden käsittely

Paikallinen tarkennus

T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvyille ja sen ylläpitämiselle sekä kuvamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T10 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta ja työkyvyille ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T10 vl 7

T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta ja työkyvyille ja sen ylläpitämiselle

T II ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsitteitä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista. ^

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tarkastelemaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsitteitä, tunnistaa niiden merkitystä itselle sekä oppii muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntapaa sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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.

S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy

Sisältöjä valitaan syventäen tietoa ja ymmärrystä terveyttä tukevista voimavaroista ja sairauksia ehkäisevistä tekijöistä. Terveysteen liittyvistä tottumuksista käsitellään arkirytmii, 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.

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 terveystarkkoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta. Terveiden 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 7

Perheen ja lähiyhteisön vaikutukset terveystietojen muodostumiseen

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 8

Perheen ja lähiyhteisön vaikutukset terveystietojen muodostumiseen

Opiskelukykyä ja oppimista tukevat tekijät ja tekniikat

Paikallinen tarkennus

T11 ohjata oppilasta ymmärtämään ja pohtimaan perheen ja omaan elämäntapaan kuuluvien ihmisten edustamia terveystietoja ja ymmärtämään niiden merkitystä itselle.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T11 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T11 ohjata oppilasta arvioimaan perheen ja omaan elämäntapaan kuuluvien ihmisten edustamia terveystietoja, tunnistamaan niiden merkitystä itselle.

ohjata oppilasta muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T11 vl 8

-

T 12 tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevista asioista omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä. ^

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii arvioimaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä oppii tarkastelemaan yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevista asioista omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä.

Sisältöalueet

^ 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 terveystarkkinnoinnin 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 7

Kestävä elämäntapa

* Sosiaalinen kestävyys

Terveyspalvelut, ihmisoikeudet, yhdenvertaisuus:

* Lapsuus ja lasten oikeudet vanhuus

* Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Ihmisoikeuksien kunnioittaminen

Tietolähteitä, erilaisia terveystarkkinnoinnin ja vaikuttamisen keinoja tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 8

Ihmisoikeudet, yhdenvertaisuus:

* Lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus

* Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Ihmisoikeuksien kunnioittaminen

Kulttuurin terveyttä edistävä merkitys ja kulttuurinen herkkyys

Tietolähteitä, erilaisia terveystarkkinnoinnin ja vaikuttamisen keinoja tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta

Paikallinen tarkennus

T12 Tukea oppilaan valmiuksia ymmärtää terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskeissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisössä.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T12 vl 7

-

Paikallinen tarkennus

T12 Tukea oppilaan valmiuksia tulkita ja selittää terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskeissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisössä.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T12 vl 8

-

Terveystiedon opetussuunnitelma – vuosiluokan 9 tavoitteet ja sisällöt sekä paikalliset tarkennukset

T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii hyödyntämään tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä erilaisia keinoja ristiriita- ja kriisitilanteiden käsittelyyn.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntilanteiden 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 9

Mielenterveyden häiriöt ja mielenterveyttä edistävät toimintatavat

Kriisi-, stressi- ja ristiriitatilanteet

Selviytymiskeinot stressi ja kriisitilanteiden käsittelyssä

Paikallinen tarkennus

T2 ohjata oppilas kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T2 vl 9

-

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



Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tarkastelemaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä vahvistavia ja vaarantavia tekijöitä ja mekanismeja sekä oppii käyttämään niihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntavan ja kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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.

^ 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 arkirytmii, 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.

^ 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 terveystarkkinnoinnin 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 9

Terveyteen vaikuttavat osa-alueet

- * stressi
- * rentoutuminen
- * mielen hyvinvointi ja sitä heikentävät asiat

Ravitsemuksen ongelmat

Elinympäristön terveysvaikutukset:

- * Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy
- * Ympäristön terveysriskit

Paikallinen tarkennus

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

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T5 vl 9

-

T 8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä



Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä sekä niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä oppii arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä.

Sisältöalueet

^ 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.

^ 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 arkirytmii, 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.

^ 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 terveystarkkinnoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta. Terveystarkinnoinnin 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 9

Lähdekriittisyys ja tiedon luotettavuus

Terveyteen ja sairauteen liittyvät ilmiöt

Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy

Tartuntataudit

Ravitsemuksen ongelmat

Paikallinen tarkennus

T8 Ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T8 vl 9

-

T 9 ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille



Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii tarkastelemaan ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Sisältöalueet

^ 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 terveystarkkinnoinnin 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen VI 9

Ympäristön terveysvaikutukset

Elinympäristön terveysvaikutukset terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn

Tieto- ja viestintäteknologian mahdollisuudet yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta

Kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen

- * Lapsuus ja lasten oikeudet
- * Vanhuus
- * Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuus
- * Pitkäaikaissairaus

Kansalaistoiminta

Paikallinen tarkennus

T9 Ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T9 vl 9

-

T 10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

Oppilas oppii luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä oppii kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä.

Sisältöalueet

^ S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Sisällöissä painotetaan terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltaista hahmottamista terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään elämäntilanteiden sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta. Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat identiteetti, 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.

^ 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 arkirytmii, 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueisiin vl 9

Mielen hyvinvointi ja opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävät tekijät

Stressin ja kriisin käsittely

Yksityisen-, kunnan ja kolmannen sektorin terveyspalvelut eri elämäntilanteissa

Avun ja tuen hakeminen kunnan terveyspalveluista eri elämäntilanteissa

Paikallinen tarkennus

T10 Ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvamaan terveystalvelujen asianmukaista käyttöä.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T10 vl 9

-

T 12 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. ^

Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

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.

Sisältöalueet

^ 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 terveystarkkinnoinnin 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.

Paikallinen tarkennus sisältöalueeseen vl 9

Yksilön mahdollisuus vaikuttaa terveyttä ja turvallisuutta liittyvissä asioissa

Pitkäaikaissairaudet

Kestävä elämäntapa

* Vastuullinen kuluttaminen

Kansalaistoiminta

Tietolähteitä, erilaisia terveystarkkinnoinnin ja vaikuttamisen keinoja tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta

Paikallinen tarkennus

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 lähiyhteisössä.

Päivitys: Paikallinen tarkennus tavoite T12 vl 9

-

Terveystiedon keskeiset sisältöalueet vuosiluokalla 7

Identiteetti, minäkuva ja itsetuntemuksen rakentuminen. Itsensä arvostaminen.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutustilanteissa toimiminen.

Tunteiden ilmaisu ja säätely

Tunteiden merkitykset ristiriita- ja vuorovaikutustilanteissa. Ristiriita- ja ongelmatilanteiden rakentava käsittely.

Kiusaaminen

Terveyden käsitteet ja eri osa-alueet

Terveellistä elämäntapaa tukevat elintavat

Elämänkulun sekä kasvun ja kehityksen yleiset tunnuspiirteet, monimuotoisuus ja henkilökohtaisuus

Murrosikä

Kehon viestit

Terveyteen liittyvät tottumukset yleisellä tasolla, terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy: arkirytmi, uni, ravitseminen, hygienia ja liikunta.

Terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltainen hahmottaminen terveyksien ja sairauksien näkökulmasta opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävänä. Terveystottumusten vaikutukset opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävänä tekijänä.

Riippuvuudet (some-, peli- ja nettiriippuvuudet)

Uni ja uniongelmat

Oppimis- ja opiskelutaidot

Mielekäs ja hyvinvointia tukeva ja edistävä vapaa-ajan toiminta

Perheen ja lähiyhteisön vaikutukset terveystietämiseen. Huolenpidon sekä perheen ja läheisten merkitys mielen hyvinvoinnille ja terveydelle.

Kulttuurin ja yhteisön terveyttä edistävä vaikutus, kulttuurinen herkkyyys

Tieto- ja viestintäteknologian vaikutukset terveyteen

Avun ja tuen hakeminen (omasta koulusta)

Terveyspalvelut, ihmisoikeudet, yhdenvertaisuus: lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuus, ihmisoikeuksien kunnioittaminen

Kestävä elämäntapa: sosiaalinen kestävyys

Tietolähteet, erilaisia terveystieteiden ja vaikuttamisen keinoja tiedon luotettavuuden ja terveystieteiden näkökulmasta

Terveystiedon keskeiset sisältöalueet vuosiluokalla 8

Identiteetti, minäkuva ja itsetuntemuksen rakentuminen. Itsensä arvostaminen.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutustilanteissa toimiminen.

Ristiriitojen ja ongelmatilanteiden rakentava käsittely.

Päihteet ja päihderiippuvuudet. Päihteiden käytön ehkäisy.

Liikunnan ja unen vaikutus terveyteen. Liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa.

Terveyteen vaikuttavat osa-alueet ja terveyden ulottuvuudet. Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy (liikunta, päihteet ja riippuvuudet)

Seksuaalisuus, seksuaalinen kehittyminen ja monimuotoisuus

Seksuaaliterveyden eri osa-alueet

- Ehkäisy ja ehkäisymenetelmät
- Sukupuolitautien ehkäisy

Elämänpolku, haaveet ja toiveet

Mielenterveyttä edistävät ja tukevat toiminta- ja elämäntavat. Elämäntavat eettisyyden näkökulmasta.

Oppimis- ja opiskelutaidot. Opiskelukykyä ja oppimista tukevat tekijät ja tekniikat.

Kehon viestit

Turvallisuustaidot ja- valmiudet sekä ensiaputaidot

Tapaturmat ja tapaturmien ehkäisy

Kansalaistoiminta

Kestävä elämäntapa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Kulttuurin ja yhteisön terveyttä edistävät tekijät ja niiden merkitys, kulttuurinen herkkyys.

Terveystottumusten vaikutus opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävänä tekijänä

Perheen ja lähiyhteisön vaikutukset terveystietojen muodostumiseen

Ihmisoikeudet ja niiden kunnioittaminen, yhdenvertaisuus: lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Tieto- ja viestintäteknologian terveyden edistämiseen ja seuraamiseen

Tietolähteitä, erilaisia terveystietojen ja vaikuttamisen keinoja tiedon luotettavuuden ja terveystietojen näkökulmasta

Terveystiedon keskeiset sisältöalueet vuosiluokalla 9

Minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen. Itsensä arvostaminen.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutustilanteissa toimiminen.

Tunteiden ilmaisu ja säätely

Mielenterveyden häiriöt ja mielenterveyttä edistävät toimintatavat. Mielen hyvinvointia tukevia yhteisöjä.

Kriisi-, stressi- ja ristiriitatilanteet. Ristiriitojen rakentava käsittely.

Selviytymiskeinot stressi ja kriisitilanteiden käsittelyssä

Terveyden eri ulottuvuudet ja terveyteen vaikuttavat osa-alueet: stressi, rentoutuminen, mielen hyvinvointi ja sitä heikentävät seikat.

Elinympäristön terveystietojen vaikutukset: terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy, ympäristön terveystietojen riskit. Yhteisöt terveystietojen vaikuttajana.

Oppimis- ja opiskelutaidot. Opiskelukykyä ja oppimista tukevat tekijät ja tekniikat.

Yksilön mahdollisuus vaikuttaa terveyttä ja turvallisuutta liittyvissä asioissa

Kehon viestit

Ravintoaineet ja niiden tärkeimmät tehtävät elimistössä sekä niiden vaikutukset terveyteen. Ruokavalinnat terveyttä edistävästi. Ravitsemuksen ongelmat.

Terveyteen ja sairauteen liittyvät ilmiöt. Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Elinympäristön terveystietojen vaikutukset terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn.

Mielen hyvinvointi opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävänä tekijänä. Opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistävät tekijät.

Keskeiset ja ajankohtaiset tartuntataudit

Kansantaudit

Kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen: lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus ja tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Kansalaistoiminta

Yksityisen-, kunnan ja kolmannen sektorin terveyspalvelut eri elämäntilanteissa. Tuen ja avun hakeminen.

Tiedonhankinta ja niiden kriittinen tarkastelu. Lähdekriittisyys ja tiedon luotettavuus.

Tieto- ja viestintäteknologian mahdollisuudet yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta

Tietolähteitä, erilaisia terveystarkkinnoinnin ja vaikuttamisen keinoja tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta

Kestävä elämäntapa: vastuullinen kuluttaminen

Ympäristöoppi vuosiluokat 3-6

Ympäristöopin paikallinen ops löytyy osoitteesta:

[Kokkolan perusopetuksen opetussuunnitelma - ePerusteet \(opintopolku.fi\)](#)

Ympäristöopin 6. vuosiluokan arviointikriteerit löytyvät Opetushallituksen sivuilta:

[Microsoft Word - Ympäristöoppi, kriteerit \(6. lk\).docx \(oph.fi\)](#)

Ympäristöopin paikalliset tarkennukset - Kokkolan perusopetus vl 3-6

Oppiaineen erityispiirteet

Oppimisympäristöinä ja yhteistyökumppaneina koulun ja sen lähiympäristön lisäksi voidaan käyttää esim. Villa Elban luontokoulua, Keskipohjanmaan LUMA-keskusta, Yliopistokeskusta, Luontomuseo Kieppiä sekä Ekoroskia.

T3

Toteutetaan yhteinen vaikuttamisprojekti, jossa harjoitellaan osallistumista ja vaikuttamista paikallisella tai globaalilla tasolla 3.-6. luokkien aikana. Projekti voidaan toteuttaa oman luokan/luokkatason työnä tai laajempaan yhteistyönä koulun/koulujen kesken.

T15 (biologia)

- Kasvion tekemisen voi toteuttaa yksilö-, ryhmä- tai koko luokan yhteisenä työnä. Sen voi koota perinteisesti tai teknologiaa hyödyntäen.

- Kasvion tulee olla valmis 6. luokan loppuun mennessä. Sitä voi koota joko yhdellä tai useammalla vuosiluokalla.

- 3.-6. luokkien aikana tutkitaan kokeellisesti kasvien kasvua yksin tai yhdessä erilaiset kasvutekijät huomioiden (valo, vesi, lämpö, ravinteet)

T1 synnyttää ja ylläpitää oppilaan kiinnostusta ympäristöön ja ympäristöopin opiskeluun sekä auttaa oppilasta kokemaan kaikki ympäristöopin tiedonalat merkityksellisiksi itselleen.

T2 ohjata ja kannustaa oppilasta asettamaan omia opiskelutavoitteita ja työskentelemään pitkäjänteisesti niiden saavuttamiseksi sekä tunnistamaan omaa ympäristöopin osaamistaan.

T3 tukea oppilaan ympäristötietoisuuden kehittymistä sekä ohjata oppilasta toimimaan ja vaikuttamaan lähiympäristössään ja -yhteisöissään kestäväen kehityksen edistämiseksi ja arvostamaan kestäväen kehityksen merkitystä itselle ja maailmalle.

- Yhteinen vaikuttamisprojekti 3.-6. luokkien aikana (ks. oppiaineen erityispiirteet)

T4 rohkaista oppilasta muodostamaan kysymyksiä eri aihepiireistä sekä käyttämään niitä tutkimusten ja muun toiminnan lähtökohtana.

T5 ohjata oppilasta suunnittelemaan ja toteuttamaan pieniä tutkimuksia, tekemään havaintoja ja mittauksia monipuolisissa oppimisympäristöissä eri aisteja ja tutkimus- ja mittausvälineitä käyttäen.

T6 ohjata oppilasta tunnistamaan syy-seuraussuhteita ja tekemään johtopäätöksiä tuloksistaan.

T7 ohjata oppilasta ymmärtämään arjen teknologisten sovellusten käyttöä, merkitystä ja toimintaperiaatteita sekä innostaa oppilaita kokeilemaan, keksimään ja luomaan uutta yhdessä toimien.

T8 kannustaa oppilasta edistämään hyvinvointia ja turvallisuutta toiminnassaan ja lähiympäristössään ja ohjata oppilasta toimimaan turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti, vastuullisesti ja itseään suojellen.

T9 ohjata oppilasta tutkimaan ja toimimaan sekä liikkumaan ja retkeilemään luonnossa ja rakennetussa ympäristössä.

T10 tarjota oppilaalle mahdollisuuksia harjoitella ryhmässä toimimista erilaisissa rooleissa ja vuorovaikutustilanteissa, innostaa oppilasta ilmaisemaan itseään ja kuuntelemaan muita sekä tukea oppilaan valmiuksia tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan.

T11 ohjata oppilasta tutustumaan tieto- ja viestintäteknologiaan tiedon hankinnassa, käsittelyssä ja esittämisessä sekä vuorovaikutuksen välineenä vastuullisesti, turvallisesti ja ergonomisesti.

T12 ohjata oppilasta hahmottamaan ympäristöä, ihmisten toimintaa ja niihin liittyviä ilmiöitä ympäristöopin käsitteiden avulla sekä kehittämään käsiterakenteitaan ennakkokäsityksistä kohti käsitteiden täsmällistä käyttöä.

T13 ohjata oppilasta ymmärtämään, käyttämään ja tekemään erilaisia malleja, joiden avulla voidaan tulkita ja selittää ihmistä, ympäristöä ja niiden ilmiöitä

- Esimerkiksi kartat
- Elinympäristössä kiinnitetään huomiota mm. rakennettuun ympäristöön

T14 ohjata oppilasta hankkimaan luotettavaa tietoa ja harjoittelemaan tietolähteiden kriittistä käyttöä

T15 ohjata oppilasta luonnon tutkimiseen, eliöiden ja lähialueen elinympäristöjen tunnistamiseen ja ekologiseen ajatteluun.

- Kasvion tekemisen voi aloittaa esim. pihan kasveista (ks. oppiaineen erityispiirteet)
- Tutustutaan lähialueen elinympäristöön ja sen/niiden eliöihin sekä niiden kasvien ja eläinten

lisääntymiseen
- Jokamiehen oikeudet

T16 ohjata oppilasta maantieteelliseen ajatteluun, hahmottamaan omaa ympäristöä ja Suomea sekä harjaannuttamaan kartankäyttö- ja muita geomeediataitoja.

- Kartan ominaisuuksiin tutustuminen
- Suomi: luonnonympäristöjä ja ihmisen toimintaa ja sen vaikutuksia
- Maa ja kallioperä
- Oman kulttuuriperinnön vaaliminen ja monikulttuurisuus

T17 ohjata oppilasta tutkimaan ja kuvaamaan fysikaalisia ilmiöitä arjessa, luonnossa ja teknologiassa.

- Yksinkertaiset laitteet (vipu, kiila, jousi ja pyörä)
- Vuorokausi, kuukausi, vuosi planetaarisina ilmiöinä
- Yhteyttäminen
- Tutustutaan avaruuteen

T18 ohjata oppilasta tutkimaan ja kuvaamaan kemiallisia ilmiöitä, aineiden ominaisuuksia ja muutoksia sekä ohjata oppilasta havainnoimaan aineen säilymisen periaatetta.

- Veden olomuodot ja ominaisuudet (nosteilmiö)
- Veden kiertokulku
- Veden puhdistaminen (vesilaitos)
- Kierrätys ja lajittelu kotona sekä koulussa

T19 ohjata oppilasta tutustuman terveyden osa-alueisiin ja arjen terveystottumuksiin sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan terveysosaamistaan arjessa.

- Toiminta ensiapu- ja vaaratilanteissa ikäkauden mukaan
- Arjen terveystottumukset
- Kaveritaidot

Vuosiluokan 4 paikallisesti tarkennetut tavoitteet ja sisältöalueet (3 vvt)

*Samat 19 tavoitetta kuin vuosiluokalla 3

Vuosiluokka 4

Paikalliset tarkennukset sisältöalueisiin:

T3 tukea oppilaan ympäristötietoisuuden kehittymistä sekä ohjata oppilasta toimimaan ja vaikuttamaan lähiympäristössään ja -yhteisöissään kestäväen kehityksen edistämiseksi ja arvostamaan kestäväen kehityksen merkitystä itselle ja maailmalle

- Yhteinen vaikuttamisprojekti 3.-6. luokkien aikana (ks. oppiaineen erityispiirteet)

T13 ohjata oppilasta ymmärtämään, käyttämään ja tekemään erilaisia malleja, joiden avulla voidaan tulkita ja selittää ihmistä, ympäristöä ja niiden ilmiöitä.

- Esimerkiksi kartat
- Elinympäristössä kiinnitetään huomiota mm. rakennettuun ympäristöön esimerkiksi kolmio- ja putkirakenteet kokeiluina sekä lähiympäristössä

T14 ohjata oppilasta hankkimaan luotettavaa tietoa ja harjoittelemaan tietolähteiden kriittistä käyttöä

T15 ohjata oppilasta luonnon tutkimiseen, eliöiden ja lähialueen elinympäristöjen tunnistamiseen ja ekologiseen ajatteluun.

- Kasvion tekemistä voi jatkaa esim. pientareen ja ojanvarsien kasveista (ks. oppiaineen erityispiirteet).
- Tutustutaan lähialueen elinympäristöön (rakennettu ja sosiaalinen ympäristö sekä elollinen ja eloton luonto) ja sen/niiden eliöihin ja niiden kasvien ja eläinten lisääntymiseen.
- Ravintoketjut
- Ravinnon tuotanto ja ruuan reitit

T16 ohjata oppilasta maantieteelliseen ajatteluun, hahmottamaan omaa ympäristöä ja Suomen lähivaltioita sekä harjaannuttamaan kartankäyttö- ja muita geomediataitoja.

- Karttojen ja karttasymbolien tulkintaa
- Pohjoismaat ja/tai Suomen naapurivaltiot: luonnonympäristöjä ja ihmisen toimintaa ja sen vaikutuksia
- Oma kulttuuriperimän vaaliminen ja monikulttuurisuus

T17 ohjata oppilasta tutkimaan ja kuvaamaan fysikaalisia ilmiöitä arjessa, luonnossa ja teknologiassa.

- Lämpö, valo ja ääni
- Sääilmiöiden tutkiminen

T18 ohjata oppilasta tutkimaan ja kuvaamaan kemiallisia ilmiöitä, aineiden ominaisuuksia ja muutoksia sekä ohjata oppilasta havainnoimaan aineen säilymisen periaatetta.

- Ilman koostumus ja ominaisuudet
- Kierrätys ja uusiokäyttö

T19 ohjata oppilasta tutustumaan terveyden osa-alueisiin ja arjen terveystottumuksiin sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan terveysosaamistaan arjessa.

- Arjen terveystottumukset (liikunta, lepo, hygienia ja ravinto sekä vapetus ja tupakointi)
- Itsehoitotaitoja sairastumisen varalle
- Tunne- ja kaveritaidot
- Toiminta ensiapu- ja vaaratilanteissa ikäkauden mukaan

Vuosiluokan 5 tavoitteet ja paikalliset tarkennukset sisältöalueisiin (3 vvt)

*Kaikki perusopetuksen opetussuunnitelman 19 tavoitetta (katso ops).

Vuosiluokka 5

Paikalliset tarkennukset sisältöalueisiin:

T3 tukea oppilaan ympäristötietoisuuden kehittymistä sekä ohjata oppilasta toimimaan ja vaikuttamaan lähiympäristössään ja -yhteisöissään kestävä kehityksen edistämiseksi ja arvostamaan kestävä kehityksen merkitystä itselle ja maailmalle.

- Yhteinen vaikuttamisprojekti 3.-6. luokkien aikana (ks. oppiaineen erityispiirteet)

T13 ohjata oppilasta ymmärtämään, käyttämään ja tekemään erilaisia malleja, joiden avulla voidaan tulkita ja selittää ihmistä, ympäristöä ja niiden ilmiöitä.

- Esimerkiksi: kartat

T15 ohjata oppilasta luonnon tutkimiseen, eliöiden ja elinympäristöjen tunnistamiseen ja ekologiseen ajatteluun sekä ohjata oppilasta ihmisen rakenteen, elintoimintojen ja kehityksen ymmärtämiseen.

- Ihmisen rakenne ja keskeiset elintoiminnot
- Ihmisen lisääntyminen
- Murrosikä
- Kasvion tekemistä voidaan jakaa esim. metsän kasveista (ks. oppiaineen erityispiirteet)
- Tutustutaan metsään tai suohon elinympäristönä ja sen eliöihin sekä niiden kasvien ja eläinten lisääntymiseen
- Jokamiehenoikeudet
- Yhteyttäminen

T16 ohjata oppilasta maantieteelliseen ajatteluun, hahmottamaan omaa ympäristöä ja koko maailmaa sekä harjaannuttamaan kartankäyttö- ja muita geomediataitoja.

- Kartta-aineistot
- Eurooppa: luonnonympäristöjä ja ihmisen toimintaa ja sen vaikutuksia
- Maapallon rakenne
- Maa osana aurinkokuntaa
- Oman kulttuuriperinnön vaaliminen ja monikulttuurisuus
- Luonnonvarojen kestävä käyttö
- Uusiutuvat ja uusiutumattomat luonnonvarat (metallien kierrätys esim. akkuteknologia)

T17 ohjata oppilasta tutkimaan, kuvaamaan ja selittämään fysikaalisia ilmiöitä arjessa, luonnossa ja teknologiassa sekä rakentamaan perustaa energian säilymisen periaatteen ymmärtämiseksi.

- Perehdytään avaruuteen
- Maan vetovoima ja magnetismi

T18 ohjata oppilasta tutkimaan ja kuvaamaan kemiallisia ilmiöitä, aineiden ominaisuuksia ja muutoksia sekä ohjata oppilasta havainnoimaan aineen säilymisen periaatetta.

- Paloturvallisuus
- Kemiallisia reaktioita tutuilla ruoka-aineilla (esim. liukeneminen)
- Tuttujen aineiden olomuotoja ja ominaisuuksia (esim. hapan-emäksinen-neutraali)
- Palaminen
- Kierrätys ja luonnonvarojen kestävä käyttö

T19 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden osa-alueita, arjen terveystottumusten merkitystä sekä elämäntapaa, lapsuuden ja nuoruuden yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan ja soveltamaan terveysosaamistaan arjessa.

- Tunne- ja kaveritaidot
- Murrosikä (lapsen ja nuoren kehityksen ja kasvun erityispiirteitä)
- Päihteet ja myrkytykset
- Toiminta ensiapu- ja vaaratilanteissa ikäkauden mukaan
- Fyysinen ja psyykinen koskemattomuus
- Terveyden edistäminen

Vuosiluokan 6 tavoitteet ja paikalliset tarkennukset sisältöalueisiin (2 vvt)

*Kaikki perusopetuksen opetussuunnitelman 19 tavoitetta (katso ops).

Vuosiluokka 6

Paikalliset tarkennukset sisältöalueisiin:

T3 tukea oppilaan ympäristötietoisuuden kehittymistä sekä ohjata oppilasta toimimaan ja vaikuttamaan lähiympäristössään ja -yhteisöissään kestävä kehityksen edistämiseksi ja arvostamaan kestävä kehityksen merkitystä itselle ja maailmalle.

- Yhteinen vaikuttamisprojekti 3.-6. luokkien aikana (ks. oppiaineen erityispiirteet)

T13 ohjata oppilasta ymmärtämään, käyttämään ja tekemään erilaisia malleja, joiden avulla voidaan tulkita ja selittää ihmistä, ympäristöä ja niiden ilmiöitä.

- esim. kartat

T15 ohjata oppilasta luonnon tutkimiseen, eliöiden ja elinympäristöjen tunnistamiseen ja ekologiseen ajatteluun sekä ohjata oppilasta ihmisen rakenteen, elintoimintojen ja kehityksen ymmärtämiseen.

- Ihmisen seksuaalisuus ja seksuaalisuuden monimuotoisuus ikäkauden mukaisesti
- Kasvion tekemistä voidaan jatkaa esim. metsän tai suon kasveilla (ks. Oppiaineen erityispiirteet)
- Tutustutaan metsään tai suohon elinympäristönä ja sen eliöihin sekä niiden kasvien ja eläinten lisääntymiseen
- Metsien hyötykäyttö

T16 ohjata oppilasta maantieteelliseen ajatteluun, hahmottamaan omaa ympäristöä ja koko maailmaa sekä harjaannuttamaan kartankäyttö- ja muita geomeediataitoja.

- Maanosat, valtameret, mantereet
- Muiden maanosien (ei välttämättä kaikkia) kuin Euroopan luonnonympäristöjä ja ihmisen toimintaa ja sen vaikutuksia (alueelliset esimerkit ja ajankohtaiset uutiset ohjaavat valintoja)
- Kartta-aineistot
- Oman kulttuuriperinnön vaaliminen ja monikulttuurisuus
- Ilmastonmuutos ja sen hillitseminen
- Luonnonvarojen kestävä käyttö

T17 ohjata oppilasta tutkimaan, kuvaamaan ja selittämään fysikaalisia ilmiöitä arjessa, luonnossa ja teknologiassa sekä rakentamaan perustaa energian säilymisen periaatteen ymmärtämiseksi.

- Sähköturvallisuus
- Tutustutaan voiman käsitteeseen tutkimalla kappaleiden liikkeen muutoksia (esim. kitka)
- Aineiden sähkönjohtavuus
- Virtapiirien rakentaminen
- Energian säilyminen (lämpötilan mittaaminen, lämpöenergiaan perehtyminen ja energialajien muuntuminen)

T18 ohjata oppilasta tutkimaan ja kuvaamaan kemiallisia ilmiöitä, aineiden ominaisuuksia ja muutoksia sekä ohjata oppilasta havainnoimaan aineen säilymisen periaatetta.

- Veden ominaisuuksia (veden pintajännitys ja kapillaarisuus)
- Tuttujen aineiden olomuotoja ja ominaisuuksia
- Kierrätys ja luonnonvarojen kestävä käyttö

- Ilmastonmuutos ja sen hillitseminen
- Uusiutuvat ja uusiutumattomat luonnonvarat

T19 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden osa-alueita, arjen terveystottumusten merkitystä sekä elämäntapaa, lapsuuden ja nuoruuden yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan ja soveltamaan terveysosaamistaan arjessa.

- Terveyden osa-alueet ja voimavarat
- Arjen terveystottumukset (liikunta, lepo, hygienia, ravinto, päihteet)
- Tunne- ja kaveritaidot
- Mielenterveystaitoihin perehtyminen
- Toiminta ensiapu- ja vaaratilanteissa ikäkauden mukaan
- Terveyden edistäminen
- Globaali hyvinvointi nyt ja tulevaisuudessa