

# Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma 2016

Terveystieto vuosiluokat 7-9



# Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma Terveystieto vuosiluokat 7-9

Rauman normaalikoulun terveystiedon opetuksen pohjana ovat perusopetuksen  
opetussuunnitelman perusteiden terveystiedon opetuksen perusteet



Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma  
2014 opetussuunnitelman perusteiden mukaan (1.8.2016)



# Terveystieto vuosiluokat 7–9

## Oppiaineen tehtävä

Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan pohjautuva oppiaine. Terveystiedon opetuksen tehtävänä on oppilaiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Lähtökohtana on elämän kunnioittaminen ja ihmisoikeuksien mukainen arvokas elämä. Terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus.

Opetuksessa huomioidaan terveyteen liittyvien ilmiöiden moniulotteisuus ja -tasoisuus: terveyttä tukevat ja kuluttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet. Terveyttä tarkastellaan ihmisen elämänsä eri vaiheissa, yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla sekä soveltuvin osin myös globaalisti. Oppilaiden kehittyessä ja elinpiirin kasvaessa terveyteen liittyvien kysymysten tarkastelu laajenee ja syvenee. Keskeistä on ohjata oppilaita ymmärtämään terveyttä voimavarana jokapäiväisessä elämässä, elinympäristössä ja yhteiskunnassa. Opetuksen tulee tukea oppilaiden yksilöllistä ja yhteisöllistä tiedon hankintaa, rakentamista, arviointia ja käyttämistä. Lisäksi tuetaan turvallisuustaitoihin, sosiaalisiin taitoihin sekä tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien valmiuksien kehittymistä.

Terveysosaamisen avulla oppilaat hahmottavat terveyden laaja-alaisuutta ja saavat valmiuksia tehdä tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä. Terveysosaaminen lisää kykyä tunnistaa ja muokata tekijöitä, jotka mahdollistavat oppilaiden oman ja ympäristönsä terveyden ja hyvinvoinnin arvostamisen, ylläpitämisen ja edistämisen. Opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksia havainnoida ja tutkia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä omassa elin-, ja oppimisympäristössä, tehdä yhteistyötä eri oppiaineiden kanssa sekä harjoitella ja soveltaa osaamista käytännössä.

Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1-6 osana ympäristöoppia. Vuosiluokilla 7-9 opetuksessa syvennetään ja laajennetaan alempien vuosiluokkien aikana käsiteltyjä teemoja ikäkauden mukaisesti. Opetuksessa pyritään aiempaa tarkempaan tiedonalakohtaiseen käsitteiden käyttöön ja vahvistetaan kriittiseen ajatteluun, itsetuntemukseen ja eettiseen pohdintaan liittyvää osaamista ikäkauden mukaisesti. Opetuksessa eri vuosiluokilla otetaan huomioon opetettavan aineksen ja siihen liittyvän osaamisen merkitys oppilaiden ikäkauden ja kehitysvaiheen näkökulmasta.



## Terveystiedon opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 7–9

Opetuksen tavoitteet	Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet	Laaja-alainen osaaminen
<b>Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys</b>		
T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntilannetta, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti	<b>S1-S3</b>	<b>L1, L2, L3, L7</b>
T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa	<b>S1</b>	<b>L2, L3, L4, L7</b>
T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja tunnistamaan ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä	<b>S1</b>	<b>L1, L3, L4, L6</b>
T4 ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa	<b>S1, S3</b>	<b>L1, L2, L3, L4, L6, L7</b>
<b>Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy</b>		
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	<b>S1-S3</b>	<b>L1, L2, L3, L4</b>
T6 tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa	<b>S2, S3</b>	<b>L2, L3, L5, L6, L7</b>
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	<b>S1, S2</b>	<b>L2, L3, L4, L7</b>
T8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä	<b>S1-S3</b>	<b>L1-L7</b>
<b>Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri</b>		
T9 ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille	<b>S3</b>	<b>L2, L4, L5, L7</b>
T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveystieteiden ja palvelujen asianmukaista käyttöä	<b>S1, S2</b>	<b>L1, L3, L6</b>
T11 ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämäntilanteeseen kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsitteitä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista	<b>S1-S3</b>	<b>L1, L2, L3, L7</b>
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 lähiyhteisöissä	<b>S3</b>	<b>L1-L7</b>



## **Terveystiedon tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 7–9**

Tavoitteiden pohjalta luodaan ehyitä, ikätasoisesti eteneviä opetuskokonaisuuksia. Opintokokonaisuudet rakentavat monipuolista tietoa ja osaamista terveydestä voimavarana, sen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta sekä näiden välisestä vuorovaikutuksesta. Opintokokonaisuuksissa otetaan huomioon elämäntapa, lapsuuden ja nuoruuden kasvu, kehitys sekä niiden kehitystehtävät. Sisältöjen valinnoissa hyödynnetään paikallisia ja globaaleja ajankohtaisia aiheita ja sovelletaan niitä tavoitteiden mukaisesti.

**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. Terveystietoon liittyvistä tottumuksista käsitellään arkirytmii, uni, ravitsemus ja liikunta. Sisällöissä perehdytään seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen. Terveystietoon 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 terveystieteen ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta. Terveystietoon 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.



## Terveystiedon oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 7–9

Erilaisia työtapoja hyödyntävä tutkiva oppiminen, arjen terveystilmiöiden käsitteleminen ja ajankohtaisuuden huomioiminen luovat perustaa oppimiselle, osaamisen soveltamiselle sekä kriittisen ajattelun ja oppimisen taitojen kehittymiselle.

Ilmiölähtöisyyden avulla oppilaita rohkaistaan omien tietojen ja kokemusten esiintuomiseen, kysymysten esittämiseen ja vastausten etsimiseen, tietojen jäsentämiseen, johtopäätösten tekemiseen ja niiden perustelemiseen. Oppilaita ohjataan eri tekijöiden merkityksellisyyden arviointiin sekä laajempien asiakokonaisuuksien hahmottamiseen. Aktiivinen toiminta, tavoitteellisuus ja pohtiva työskentely kehittävät sekä eettisiä valmiuksia että tunne-, vuorovaikutus-, ajattelu- ja yhteistyötaitoja. Monipuolisen fyysisen ympäristön lisäksi terveystiedon keskeisiä oppimisympäristöjä ovat ihmisten väliset vuorovaikutustilanteet, yhteisöt ja sähköiset ympäristöt. Oppimisympäristöjä ja työtapoja valitessa tulee huomioida, että ne mahdollistavat tiedon rakentamisen yksin ja yhdessä, toiminnallisuuden, liikunnallisuuden, kokemuksellisuuden, draaman ja tarinoiden käytön sekä terveyteen yhteydessä olevien ilmiöiden tutkimisen mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Oman oppimisympäristön aktiivinen havainnointi, oppilaiden mukaan ottaminen oppimisympäristöjen ja työtapojen valintaan sekä voimavaralähtöinen terveyden ja turvallisuuden edistäminen tarjoavat mahdollisuuksia terveysosaamisen harjoittelulle ja soveltamiselle koulu yhteisössä. Ne tukevat samalla yhteenkuuluvuutta, yhteisöllistä hyvinvointia ja osallisuutta omassa opetusryhmässä ja koko koulu yhteisössä.

TERVEYSTIETO			
7. LUOKKA 1vvt			
Opetuksen tavoitteet	Opetuksen sisällöt	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Arvosanan 8 osaaminen
<b>Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys</b>			
T1 Ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, oman terveyden edistämistä sekä elämäntapoa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti. <b>L1, L2, L3, L7</b>	<b>S1-S2</b> Terveys käsitteenä, terveyden osa-alueet, oman terveyden edistäminen, elämäntapojen vaiheet sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, huolenpidon sekä perheen ja läheisten merkitys	<b>Terveyteen liittyvät käsitykset</b>	Oppilas osaa kuvata terveyttä käsitteenä sekä terveyden osa-alueita esimerkkien avulla. Oppilas pystyy esittelemään elämäntapojen eri vaiheita, erityisesti nuoruuden kehitystä ja kuvaamaan esimerkkien avulla terveyden merkitystä elämän voimavarana.
T2 Ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa. <b>L1, L3, L4, L7</b>	<b>S1-S3</b> Perustunteet, tunneilmaisuuksien taidot, ristiriitatilanteiden rakentava käsittely, identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen	<b>Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn analysointi</b>	Oppilas osaa nimetä perustunteet sekä osaa antaa esimerkkejä tunteiden ja käyttäytymisen välisestä vuorovaikutuksesta. Oppilas pystyy tuottamaan ratkaisuja ristiriitatilanteiden selvittämiseen.
T3 Ohjata oppilasta kehittämään	<b>S1-S3</b>		Ei käytetä arvosanan muodostamiseen



oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä. <b>L1, L3, L4, L6</b>			perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
T4 Ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa. <b>L1, L2, L3, L4, L6, L7</b>	<b>S1-S3</b> Tunne- ja vuorovaikutustaidot, vuorovaikutustilanteissa toimiminen	<b>Terveydellisen kehityksen analysointi ja toiminta vuoro-vaikutustilanteissa</b>	Oppilas osaa eritellä esimerkkien avulla yksilölliseen kehitykseen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta. Oppilas osaa nimetä ja kuvata yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä tilanteita.
<b>Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy</b>			
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. <b>L1, L2, L3, L4</b>	<b>S1-S3</b> Syvennetään ymmärrystä sisällöistä kuten terveyteen liittyvistä tottumuksista itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, hygieniä, arkirytmii, lepo ja uni. Terveyden voimavaroista harrastukset ja vapaa-aika, toimintakyvyn ylläpitäminen. Terveyden vaaratekijöistä liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa, kiusaaminen ja väkivalta, riippuvuudet ja niiden syyt ja vaikutukset, riippuvuuksista tupakkatuotteet ja alkoholi.	<b>Terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja terveyteen liittyvien käsitteiden käyttäminen</b>	Oppilas pystyy nimeämään useita terveyttä tukevia ja vaarantavia tekijöitä. Oppilas osaa käyttää keskeisiä terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.
T6 Tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa. <b>L2, L3, L5, L6, L7</b>	<b>S1-S3</b> Media ja monilukutaito, tietolähteet luotettavuuden näkökulmasta	<b>Terveyteen, turvallisuuteen ja sairauteen liittyvien tietojen ja taitojen soveltaminen</b>	Oppilas osaa hakea terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa erilaisista lähteistä ja käyttää sitä pääosin asianmukaisesti.
T7 Ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja sekä	<b>S1-S3</b> Omien terveystottumusten ja terveyden kannalta merkityksellisten voimavarojen sekä valintojen pohdinta ja arviointi		Ei käytettä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.



rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja. <b>L2, L3, L4, L7</b>			
T8 Ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä. <b>L1-L7</b>	<b>S1-S3</b> Ajankohtaiset terveysilmiöt ja tiedon luotettavuus	<b>Terveyteen ja sairauteen liittyvien ilmiöiden tarkastelu ja terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen</b>	Oppilas osaa terveystottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Oppilas osaa kuvata elämäntapojen vaikutusta terveyteen. Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.
<b>Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri</b>			
T9 Ohjata oppilasta ymmärtämään tieto- ja viestintäteknologian merkitystä hyvinvoinnille. <b>L2, L4, L5, L7</b>	<b>S1-S3</b> Media- ja monilukutaito, ajankohtaiset terveysilmiöt	<b>Ympäristön terveysvaikutusten hahmottaminen</b>	Oppilas osaa kuvata median ja tieto- ja viestintäteknologian yhteyksiä terveyteen.
T10 Ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu- ja toimintakyvylle ja sen ylläpitämiselle. <b>L1, L3, L6</b>	<b>S1-S3</b> Opiskelu- ja toimintakyky nuoruudessa	<b>Työkyvyn edistämisen keinojen hahmottaminen</b>	Oppilas osaa laatia opiskelu-, ja toimintakykyä edistäviä suunnitelmia. Oppilas osaa kuvata miten hakeutua oman koulun terveysterveystietoihin ja miten niitä voi hyödyntää tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa.
T11 Ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten edustamia terveystietoisuuksia ja tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä ohjata oppilasta muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista. <b>L1, L2, L3, L7</b>	<b>S1-S3</b> Perheen ja läheisten merkitys omaan käsitykseen terveydestä	<b>Terveyshäiriöiden arviointi sekä oppimista edistävien tekijöiden hahmottaminen</b>	Oppilas osaa pohtia esimerkein sitä, miten perhe vaikuttaa käsityksiin terveydestä. Oppilas osaa esimerkein eritellä omaa oppimistaan tukevia tekijöitä.
T12 Tukea oppilasta valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää. <b>L1-L7</b>	<b>S1-S2</b> Terveyden osa-alueet, lähiyhteisöjen terveyden edistäminen, erilaisia tietolähteitä, terveystietoisuuden ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveystietoisuuden näkökulmasta.	Terveyteen liittyvän viestinnän arviointi sekä terveyteen ja turvallisuuden vaikuttavien keinojen tunteminen	Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän viestinnän luotettavuutta ja merkitystä sekä perustella terveyteen ja turvallisuuden liittyviä käsityksiä. Oppilas osaa eritellä elämäntapojen seurauksia.





# TERVEYSTIETO

## 8. LUOKKA 1vvt

Opetuksen tavoitteet	Opetuksen sisällöt	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Arvosanan 8 osaaminen
<b>Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys</b>			
T1 Ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, lähiyhteisöjen terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti. <b>L1, L2, L3, L7</b>	<b>S1-S2</b> Terveyden osa-alueiden hahmottaminen terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta, lähiyhteisöjen terveyden edistäminen	<b>Terveyteen liittyvät käsitykset</b>	Oppilas ymmärtää terveyden osa-alueiden välistä vuorovaikutusta ja osaa kuvata esimerkein erityisesti nuoruuden kehitystä ja terveyden, kasvun ja kehityksen merkitystä siihen.
T2 Ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa. <b>L1, L3, L4, L7</b>	<b>S1-S3</b> Tunne- ja vuorovaikutustaidot, ristiriitatilanteiden rakentava käsittely	<b>Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn analysointi</b>	Oppilas osaa nimetä useita tunteita sekä osaa antaa esimerkkejä tunteiden ja käyttäytymisen välisestä vuorovaikutuksesta. Oppilas pystyy tuottamaan ratkaisuja ristiriitatilanteiden selvittämiseen.
T3 Ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja tunnistamaan ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä. <b>L1, L3, L4, L6</b>	<b>S1-S3</b> Tunne- ja vuorovaikutustaidot, itsensä arvostaminen		Ei käytetä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
T4 Ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa. <b>L1, L2, L3, L4, L6, L7</b>	<b>S1-S3</b> Tunne- ja vuorovaikutustaidot, ristiriitojen ja ongelmatilanteiden rakentava käsittely	<b>Terveydellisen kehityksen analysointi ja toiminta vuorovaikutustilanteissa</b>	Oppilas osaa arvioida sosiaalisten suhteiden merkitystä mielen hyvinvoinnille ja terveydelle. Oppilas osaa nimetä ja kuvata yhdessä toimimiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja tilanteita tuottaa niihin vastuullisia ratkaisuja.



**Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy**

<p>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. <b>L1, L2, L3, L4</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Syvennetään ymmärrystä sisällöistä kuten terveyteen liittyvistä tottumuksista ravitsemus ja liikunta. Perehdytään seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen. Terveyden voimavaroista hyvinvointia tukevat ympäristöt ja yhteisöt. Terveyden vaaratekijöistä riippuvuuksista huumeet ja lääkkeiden väärinkäyttö.</p>	<p><b>Terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja terveyteen liittyvien käsitteiden käyttäminen</b></p>	<p>Oppilas pystyy nimeämään useita terveyttä tukevia ja vaarantavia tekijöitä sekä kuvaamaan pääpiirteissään näiden välisiä yhteyksiä. Oppilas osaa käyttää keskeisiä terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.</p>
<p>T6 Tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa. <b>L2, L3, L5, L6, L7</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Media ja monilukutaito, ajankohtaiset terveysilmiöt sekä terveyteen liittyvän tiedon luotettavuus</p>	<p><b>Terveyteen, turvallisuuteen ja sairauteen liittyvien tietojen ja taitojen soveltaminen</b></p>	<p>Oppilas osaa hakea terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa erilaisista lähteistä ja käyttää sitä pääosin asianmukaisesti.</p>
<p>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. <b>L2, L3, L4, L7</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Omien terveystottumusten ja terveyden kannalta merkityksellisten voimavarojen sekä valintojen pohdinta ja arviointi</p>		<p>Ei käytettä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</p>
<p>T8 Ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä. <b>L1-L7</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Ajankohtaiset terveysilmiöt ja tiedon luotettavuus</p>	<p><b>Terveyteen ja sairauteen liittyvien ilmiöiden tarkastelu ja terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen</b></p>	<p>Oppilas osaa eritellä terveystottumusten omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä. Oppilas osaa kuvata elämäntapoihin liittyviä kysymyksiä ja esimerkkejä käyttäen arvioida elämäntapoihin liittyvien valintojen seurauksia. Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.</p>



**Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri**

<p>T9 Ohjata oppilasta ymmärtämään tieto- ja viestintäteknologian merkitystä hyvinvoinnille. <b>L2, L4, L5, L7</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Media- ja monilukutaito, ajankohtaiset terveysilmiöt</p>	<p><b>Ympäristön terveysvaikutusten hahmottaminen</b></p>	<p>Oppilas osaa kuvata median ja tieto- ja viestintäteknologian yhteyksiä terveyteen.</p>
<p>T10 Ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä. <b>L1, L3, L6</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Opiskelu- ja toimintakyky nuoruudessa ja sen ylläpito tulevaisuudessa</p>	<p><b>Työkyvyn edistämisen keinojen hahmottaminen</b></p>	<p>Oppilas osaa laatia opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistäviä suunnitelmia. Oppilas osaa kuvata miten hakeutua oman koulun ja kunnan terveyspalveluihin ja antaa useampia esimerkkejä siitä, miten niitä voi hyödyntää tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa.</p>
<p>T11 Ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpiiriin kuuluvien ihmisten edustamia terveuskäsityksiä ja tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä ohjata oppilasta muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista. <b>L1, L2, L3, L7</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Perheen ja lähiyhteisöjen käsitykset terveydestä ja niiden merkitys itselle</p>	<p><b>Terveuskäsitysten arviointi sekä oppimista edistävien tekijöiden hahmottaminen</b></p>	<p>Oppilas osaa pohtia esimerkein sitä, miten perhe ja lähiyhteisöt vaikuttavat käsityksiin terveydestä. Oppilas osaa esimerkein eritellä omaa oppimistaan tukevia tekijöitä.</p>
<p>T12 Tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää. <b>L1-L7</b></p>	<p><b>S1-S2</b> Terveyden osa-alueet, lähiyhteisöjen terveyden edistäminen, erilaisia tietolähteitä, terveismarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta.</p>	<p>Terveyteen liittyvän viestinnän arviointi sekä terveyteen ja turvallisuuteen vaikuttavien keinojen tunteminen</p>	<p>Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän viestinnän luotettavuutta ja merkitystä sekä perustella terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä käsityksiä. Oppilas osaa eritellä elämäntapojen seurauksia toisille ja ympäristön terveydelle sekä esitellä esimerkein keinoja ja tapoja miten terveyteen voidaan vaikuttaa lähiyhteisöissä.</p>



## TERVEYSTIETO

### 9. LUOKKA 1vvt

Opetuksen tavoitteet	Opetuksen sisällöt	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5,7,8 ja 9
<b>Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys</b>			
<p>T1 Ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti. <b>L1, L2, L3, L7</b></p>	<p><b>S1-S2</b> Terveyden eri osa-alueiden kokonaisvaltainen hahmottaminen terveyden ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta Elämäntapaa sekä kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta</p>	<p><b>Terveyteen liittyvät käsitykset</b></p>	<p><a href="#">Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9</a> (pdf-tiedosto)</p>
<p>T2 Ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa. <b>L1, L3, L4, L7</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Tunne- ja vuorovaikutustaidot, tunteiden ilmaisu ja niiden säätely Ristiriitojen, ongelmatilanteiden, stressin ja kriisien rakentava käsittely</p>	<p><b>Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn analysointi</b></p>	
<p>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. <b>L1, L3, L4, L6</b></p>	<p><b>S1-S3</b> Tunne- ja vuorovaikutustaidot, identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen</p>		
<p>T4 Ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä</p>	<p><b>S1-S3</b> Tunne- ja vuorovaikutustaidot, ristiriitojen ja ongelmatilanteiden rakentava käsittely</p>	<p><b>Terveydellisen kehityksen analysointi ja toiminta vuorovaikutustilanteissa</b></p>	



vuorovaikutustilanteissa. <b>L1, L2, L3, L4, L6, L7</b>			
<b>Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy</b>			
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. <b>L1, L2, L3, L4</b>	<b>S1-S3</b> Syvennetään ymmärrystä sisällöistä kuten terveyden voimavaroista tarkastellaan mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevia ympäristöjä ja yhteisöjä. Lisäksi turvallisuustaitoja ja -valmiuksia, ensiaputaitoja, itsehoitoa sekä tuen ja avun hakemista, terveydenhuolto sekä ympäristö ja terveys. Terveyden vaaratekijöistä nuoren mielen pahoinvointi, sairauksien ehkäisy ja keskeiset ajankohtaiset tartuntataudit sekä kansantaudit ja tapaturmat.	<b>Terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja terveyteen liittyvien käsitteiden käyttäminen</b>	<a href="#">Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9</a> (pdf-tiedosto)
T6 Tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa. <b>L2, L3, L5, L6, L7</b>	<b>S1-S3</b> Toimintamallit itsehoidossa, avun hakemisessa ja terveyttä ja turvallisuutta vaarantavissa tilanteissa.	<b>Terveyteen, turvallisuuteen ja sairauteen liittyvien tietojen ja taitojen soveltaminen</b>	
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. <b>L2, L3, L4, L7</b>	<b>S1-S3</b> Omien terveystottumusten ja terveyden kannalta merkityksellisten voimavarojen sekä valintojen pohdinta ja arviointi		
T8 Ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä. <b>L1-L7</b>	<b>S1-S3</b> Ajankohtaiset terveysilmiöt sekä terveyteen liittyvän tiedon luotettavuus, erilaisten tietolähteiden, terveystieteen ja vaikuttamisen keinojen tarkastelu erityisesti tiedon	<b>Terveyteen ja sairauteen liittyvien ilmiöiden tarkastelu ja terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arviointi</b>	



	luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta		
<b>Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri</b>			
T9 Ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille. <b>L2, L4, L5, L7</b>	<b>S1-S3</b> Kestävä elämäntapa, sosiaalinen kestävyys ja vastuullinen kuluttaminen Elinympäristön terveysvaikutuksista keskeisiä terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn keinoja, terveyspalvelut, kansalaistoiminta ja ympäristön terveysriskit. Tietolähteet, erilaiset terveysmarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinot, tiedon luotettavuus ja terveysvaikutusten näkökulma. Kulttuurin terveyttä edistävä merkitys ja kulttuurinen herkkyys, kestävä elämäntapa, kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Sisällöissä eri näkökulmia kuten lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus, vammaisuus tai pitkäaikaissairaus.	<b>Ympäristön terveysvaikutusten hahmottaminen</b>	<a href="#">Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9</a> (pdf-tiedosto)
T10 Ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä. <b>L1, L3, L6</b>	<b>S1-S3</b> Opiskelu-, työ- ja toimintakyky nuoruudessa sekä ylläpidon edistämisen suunnitelma, terveyspalvelut	<b>Työkyvyn edistämisen keinojen hahmottaminen</b>	
T11 Ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämäntapaan kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveystieteitä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle	<b>S1-S3</b> Perheen, lähiyhteisöjen ja muiden sosiaalisten yhteisöjen käsitykset terveydestä sekä niiden merkitysten tunnistaminen itselle, omaa oppimista tukevat tekijät	<b>Terveyskäsitysten arviointi sekä oppimista edistävien tekijöiden hahmottaminen</b>	



sopivista oppimisen keinoista. keinoista. <b>L1, L2, L3, L7</b>			
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 lähiyhteisöissä. <b>L1-L7</b>	<b>S1-S2</b> Terveyden osa-alueet, lähiyhteisöjen terveyden edistäminen Erilaisia tietolähteitä, terveysmarkkinoinnin ja vaikuttamisen keinoja tarkastellaan erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta.	Terveyteen liittyvän viestinnän arviointi sekä terveyteen ja turvallisuuden vaikuttavien keinojen tunteminen	

### Ohjaus, eriyttäminen ja tuki terveystiedossa vuosiluokilla 7–9

Monet terveystiedon aihepiirit koskettavat oppilaiden kehitysvaihetta, yksilöllisiä kokemuksia ja elämäntilannetta. Opetuksessa ja työtapojen valinnassa otetaan huomioon oppilaiden kehitykseen, elämäntilanteeseen ja kulttuuriin liittyvät erityistarpeet. Oppilaita ohjataan ymmärtämään ja kunnioittamaan jokaisen oikeutta yksityisyyteen ja koskemattomuuteen itseään koskevissa terveyteen ja sairauteen liittyvissä kysymyksissä.

Opetus suunnitellaan siten, että se mahdollistaa yhteistyön eri oppiaineiden, kouluterveydenhuollon ja muun oppilashuollon kanssa ja tarjoaa mahdollisuuksia harjoitella ja soveltaa terveysosaamiseen eri osa-alueita osana yhteisöllistä oppilashuoltoa ja koulun toimintakulttuuria. Yhteistyöllä varmistetaan myös oppilaan tarvitsema henkilökohtainen tuki oppimiseen ja elämäntilanteeseen liittyvissä kysymyksissä.

### Oppilaan oppimisen arviointi terveystiedossa vuosiluokilla 7–9

Terveystiedon arvioinnin kohteena on terveysosaamisen eri osa-alueiden arviointi. Arvioinnin ja palautteen tehtävänä on tukea oppimista ja kannustaa oppilaita kehittämään terveysosaamistaan sekä soveltamaan sitä arjessa. Oppilailla tulee olla mahdollisuus osoittaa osaamistaan monipuolisesti, opetuksen eri vaiheissa ja osaamisalueen ominaispiirteet huomioon ottaen. Oppimisen tukena käytetään myös itsearviointia ja vertaispalautetta. Terveystiedossa on erityisen tärkeitä huolehtia siitä, että arviointi ei kohdistu oppilaan arvoihin, asenteisiin, terveyskäyttäytymiseen, sosiaalisuuteen, temperamenttiin tai muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Eettistä pohdintaa ja itsetuntemusta koskevissa tavoitteissa kiinnitetään huomiota siihen, miten oppilas pohtii ja perustelee käsiteltävää aihetta terveyden näkökulmasta, tiedonalan käsitteitä ja erilaisia lähteitä käyttäen.

Päätösarviointi sijoittuu siihen lukuvuoteen, jona terveystiedon opiskelu päättyy kaikille yhteisenä oppiaineena. Päätösarvioinnilla määritellään, miten oppilas on opiskelun päättyessä saavuttanut terveystiedon oppimäärän tavoitteet. Päätösarvosana muodostetaan suhteuttamalla oppilaan osaamisen taso terveystiedon valtakunnallisiin päätösarvioinnin kriteereihin. Osaaminen terveystiedossa kehittyy oppimäärän päättövaiheeseen saakka. Päätösarvosanan muodostamisessa otetaan huomioon kaikki valtakunnalliset päätösarvioinnin kriteerit riippumatta siitä, mille vuosiluokalle vastaava tavoite on asetettu paikallisessa opetussuunnitelmassa.

[Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 \(Opetushallituksen aineisto suoraan. Voimassa 1.8.2021 alkaen\)](#) (pdf-tiedosto)

