

7.3.8 Terveystieto

Terveyskasvatus kuuluu luontevana osana kaikkeen koulun opetukseen. Terveystiedon opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä niin, että hän ymmärtää erilaisten elämän arkitöimintöjen ja hyvinvoinnin olevan sidoksissa toisiinsa. Opetuksessa pyritään siihen, että oppilas arvostaa terveyttä ja osaa tehdä omaa terveyttään edistäviä valintoja. Hän ymmärtää omat vaikuttamisen mahdollisuutensa terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi ja sairauksien ennalta ehkäisemiseksi. Oppilas oppii suhtautumaan asiallisesti sairauksiin sekä sairaisiin ja vammaisiin ihmisiin. Nuorelle pyritään luomaan toimintavalmiuksia omaa terveyttä uhkaaviin ja sosiaalista painetta tuottaviin tilanteisiin. Oppilasta kannustetaan etsimään ja hankkimaan omatoimisesti terveyteen liittyvää tietoa. Häntä kehoitetaan suhtautumaan tarjolla olevaan informaatioon kriittisesti. Terveystiedon opetuksessa reagoidaan ajankohtaisiin terveysteemoihin.

Terveystieto ja koulun kulttuuri

Tavoitteena on, että koulun kaikki käytännöt johdonmukaisesti tukisivat kasvatus- ja opetustyölle asetettujen tavoitteiden, myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistämisen suuntaista toimintaa. Sen mukaisesti opetuksessa käytettävien työtapojen tehtävänä on kehittää mm. oppilaiden sosiaalisia taitoja ja aktiivista osallistumista. Oikeat toiminnalliset työtavat ja osallistuva oppiminen edistävätkin merkittävästi paitsi varsinaisen terveystiedon asioiden oppimista myös koko kouluyhteisön terveyttä edistävää kulttuuria. On tärkeätä, että oppilaat pohtivat terveyteensä liittyviä asioita omien kokemustensa pohjalta monipuolisesti ja syvällisesti ja näin kehittävät myös vuorovaikutustaitojaan.

Terveystiedon OPS – verkottunut prosessi

Opetustoimen strategian verkostoyhteistyön painotusalue tarkoittaa ensisijaisesti kodin ja koulun välistä yhteistyötä, joka näyttäytyy parhaimmillaan koulun oppimisympäristössä ja toimintakulttuurissa hyvänä yhteisöllisyytenä. Oppilaiden vanhempien ohella yhteistyön verkon merkittäviä säikeitä ovat myös toiset lasten ja nuorten parissa työskentelevät henkilöt, ennen muuta sosiaali- ja terveysalan ihmiset. Tämän verkottumisen myötä terveystiedon opetus saa entistä vahvempaa pontta esim. Terveys 2015 -kansanterveysohjelman kautta. Oulun yliopisto ja Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö ovat myös tärkeitä verkottumisen suuntia, koska niissä on syvällisesti paneuduttu terveystiedon problematiikkaan. Verkottumisen näkökulmasta on erittäin tärkeätä, että terveystiedon opetussuunnitelman rakentaminen nähdään jatkuvana prosessina. Prosessimainen lähestymistapa tekee mahdolliseksi myös nopeahkon reagoimisen usein äkillisesti esiin nouseviin, ajankohtaisiin terveyden teemoihin. Paikallisen verkon ohella kansalliset koululaisten terveyttä ja hyvinvointia koskevat arvioinnit ovat hyödyllinen seurannan ja ajankohtaisen tiedon lähde.

Terveystieto ja aihekokonaisuudet

Terveystiedon aiheet liittyvät saumattomasti useampaan aihekokonaisuuteen. Etenkin vuosiluokilla 1–6 on terveystiedon sisällyttäminen aihekokonaisuuksiin erittäin toimiva toimintatapa, joka näin ollen antaa terveystiedolle sille kuuluvan arvon ja ajan koulun toiminnassa. Myös ylemmillä luokilla on mahdollisuus toteuttaa hyviä aihekokonaisuuksia, joissa terveystieto toimii olennaisena osana. Aihekokonaisuudet sitovat yhteen monia tärkeitä kasvatuskysymyksiä, joiden tulisi olla osa koulun jokapäiväistä toimintaa (esim. käytöstavat ja hygieniasta huolehtiminen).

- **Ihmisenä kasvaminen** -aihekokonaisuudessa käsitellään ihmisen kasvun eri ulottuvuuksia sekä fyysiseltä, psyykkiseltä että sosiaaliselta näkökannalta. Terveystiedossa esim. kasvun ja kehityksen lähes kaikki sisällöt liittyvät tähän kokonaisuuteen, ja aihekokonaisuuksien kohdasta löytyy paljon hyviä toimintamalleja näiden tavoitteiden toteuttamiseen.

- **Turvallisuus ja liikenne** -aihekokonaisuus sisältää myös paljon terveystiedon turvallisuustaitojen sisältöjä. Esim. liikennekäyttäytyminen ja vaara- ja onnettomuustilanteissa toimiminen ovat terveystiedon sisältöalueita, jotka ovat aukottomasti sidoksissa em. aihekokonaisuuteen.
- **Kulttuuri-identiteetti ja kansainvälisyys** -aihekokonaisuudessa sivutaan terveystiedon tavoitteista ainakin ihmisten välistä vuorovaikutusta (kasvu ja kehitys 1–4 luokat) sekä erilaisuutta ja suvaitsevaisuutta (kasvu ja kehitys 8. luokka)
- **Viestintä ja mediataito** -aihekokonaisuudessa kiinnitetään huomiota lasten ja nuorten kriittiseen medialukutaitoon, joka on tärkeä osa myös terveystiedon tavoitteita ja yksi perusta oman kasvun tutkimisessa.
- **Vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta** -aihekokonaisuus on vahvasti sidoksissa viihtyisän ja terveellisen ympäristön rakenteellisessa kokonaisuudessa. Erityisesti kahdeksannen luokan tavoitteista löytyy kestävästä kehityksen osa-alueita sekä terveellisen ja kestävästä ympäristön merkityksen korostuminen.

Rakenteellinen jaottelu

Terveystieto jakautuu kolmeen osa-alueeseen, joita tässä opetussuunnitelmassa noudatetaan seuraavasti:

- Oma keho ja terveys (terveystieto, terveyden edistämisen taidot)
- Kasvu ja kehitys (yleiset oman elämän hallinnan taidot)
- Viihtyisä ja turvallinen ympäristö (turvallisuustaidot)

Opetussuunnitelman perusteissa terveystiedon tavoitteet ja sisällöt kuvaukset on jaettu vuosiluokkien kesken seuraavasti:

1–4: terveystieto sisältyy ympäristö- ja luonnontietoon

5–6: terveystieto opetetaan yhdessä biologia-maantiedon ja fysiikka-kemian kanssa

7–9: terveystieto on oma oppiaine.

Oulun koulujen tuntijaossa 7–9 –luokkien terveystiedon tunnit (yht. kolme viikkotuntia) on jaettu seuraavasti: 1,5 viikkotuntia seitsemännellä luokalla sekä 1,5 viikkotuntia kahdeksannella luokalla. Yhdeksännellä varsinaisia terveystiedon tunteja ei ole, mutta teemat linkittyvät yhteen yhdeksannen luokan biologian kanssa, jonka painotuksena on ihmisen biologia. Luokilla 1–6 terveystietoa opetetaan ns. läpäisyperiaatteella, jolloin aihealueita voidaan liittää kokonaisopetuksen tyyliin mihin tahansa aineeseen.

Terveystiedon sisältöjä voidaan käsitellä myös aihekokonaisuuksien osa-alueina. Erityisesti aihekokonaisuudet Ihminenä kasvaminen, Vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta sekä Turvallisuus ja liikenne sisältävät aiheita, jotka soveltuvat terveystiedon opetukseen. Terveystiedon aiheita voidaan myös nostaa koko kouluyhteisöä koskeviksi teema- ja tapahtumapäiviksi tai -viikoiksi. Lisätietoa ja sopivia linkkejä terveystiedon opetuksen tueksi löytyy myös terveystiedon omalta kotisivulta <http://edu.ouka.fi/~terveys/>.

Vuosiluokkien 1–6 taulukkoon on koottu terveystiedon tavoitteet ja sisällöt luetteloksi. Tavoitteet ja sisällöt löytyvät myös luokilla 1–2 ja 3–4 ympäristö- ja luonnontiedon oppiaineen tavoitteista ja sisällöistä ja luokilla 5–6 biologia-maantiedon ja fysiikan ja kemian oppiaineiden tavoitteista ja sisällöistä.

Luokat 1–2

TAVOITTEET	SISÄLLÖT	ESIMERKKEJÄ TOIMINTATAVOISTA JA OPETUKSEN INTEGROINNISTA
Oma keho ja terveys <ul style="list-style-type: none"> fyysinen ja psyykinen itsetuntemus, itsensä ja muiden arvostaminen sekä sosiaaliset taidot omasta terveydestä huolehtiminen ja arkipäivän terveystottumukset 	<ul style="list-style-type: none"> ystävyyks, toisten kunnioitus ruoka ja ruokailutilanteet, käytöstavat vuorokausirytmii, riittävä uni hygienia; käsihygienia, intiimihygienia, (epidemia, esim. täit) 	<ul style="list-style-type: none"> Hygieniaan, ruokailuun ja unentarpeeseen liittyvät asiat tulevat parhaiten esille koulun jokapäiväiseen arkeen liittyvissä tilanteissa. Yhdessä keskustelemalla ja esimerkkien avulla niistä tulee oppilaalle toimiva käyttäytymismalli.
Kasvu ja kehitys <ul style="list-style-type: none"> tunnistaa kasvun ja kehityksen sekä elämänkulun eri aiheita. perussäännöt kohteliaasta käytöksestä ja ryhmässä toimimisesta. 	<ul style="list-style-type: none"> elämänkaari perhe, -rakenne, erilaiset perheet, suku ihmisen ruumiinosien nimeäminen sosiaaliset taidot, käyttäytyminen eri tilanteissa 	<ul style="list-style-type: none"> Tarkempia kuvauksia ja sopivia toimintatapoja löytyy alkuopetuksen ympäristö- ja luonnontiedon opetussuunnitelmasta.
Viihtyisä ja turvallinen ympäristö (turvallisuuksaidot) <ul style="list-style-type: none"> tietää ja tunnistaa turvallisuutta uhkaavia vaaratekijöitä lähiympäristössä ja liikenteessä tietää yksilön oikeuden fyysiseen koskemattomuuteen. 	<ul style="list-style-type: none"> liikenneturvallisuus; käyttäytyminen liikenteessä kävellen, pyörällä, yleisimmät liikennemerkit oman kouluympäristön turvallisuus tunnistaa hyväksytyt ja ei-toivotut kosketuksen erot. 	<ul style="list-style-type: none"> kummioppilaat voivat toimia alkuopetusoppilaiden apuna liikennekäyttäytymisen opettelussa (esim. liikennesääntösuunnistus tai yhteinen kävelyretki). myös vanhempainillan yhteydessä voidaan pitää yhdessä Liikenneturvan kanssa turvallisuusaiheinen toimintatuokio. suorassa yhteydessä myös "Turvallisuus ja liikenne" aihekokonaisuuteen.

Luokat 3–4

TAVOITTEET	SISÄLLÖT	ESIMERKKEJÄ TOIMINTATAVOISTA JA OPETUKSEN INTEGROINNISTA
Oma keho ja terveys <ul style="list-style-type: none"> terveyden edistäminen, tuntee terveyttä edistäviä arkikäytäntöjä ja tottumuksia. terveyteen ja sairauteen liittyvät käsitteet osaa orientoitua oikein kylmän vaikutuksiin 	<ul style="list-style-type: none"> fyysinen toimintakyky, fysiologiset vaikutukset ja lihahuolto sairastaminen, tavallisimmat lasten ja nuorten sairaudet, itsehoito terveys- ja sosiaalipalveluihin tutustuminen kylmän vaikutukset ja siltä suojautuminen 	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntatunnit ovat hyvä paikka tutustua oman kehon fysiologiseen toimintakykyyn. Kouluterveydenhoitaja on hyvä yhteistyökumppani käsiteltäessä eri sairauksia sekä tutustuttaessa oman alueen terveys- ja sosiaalipalveluihin.
Kasvu ja kehitys <ul style="list-style-type: none"> tunnistaa kasvuun ja kehitykseen liittyviä muutoksia ja ymmärtää niiden yksilöllisyyden ja merkityksen omalta kohdaltaan. osaa tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita 	<ul style="list-style-type: none"> murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset. henkinen hyvinvointi ja mielenterveys tunteiden tunnistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Murrosikäen kannattaa tutustua jo neljännellä luokalla, jolloin ensimmäisiä muutoksia alkaa ilmetä, silloin "kypsemät" oppilaat eivät leimaudu. Jo pelkkä keskustelu auttaa hälventämään epäluuloja ja epätietoisuutta. Usein psyykkisiä muutoksia tulee ennen fyysisiä muutoksia, joten on tärkeää käsitellä niitä koko luokan kanssa.
Viihtyisä ja turvallinen ympäristö (turvallisuuksaidot) <ul style="list-style-type: none"> osaa kuvata erilaisia kiusaamisen ja väkivallan tunnuspiirteitä. 	<ul style="list-style-type: none"> kiusaamisen ja väkivallan ehkäiseminen sopimukset ja säännöt rahan käyttö 	<ul style="list-style-type: none"> Kiusaamisen ehkäisy –teemaa voi toteuttaa koululla eri tavoin. Tärkeää on sopia koko koulun yhteiset säännöt siitä, miten kiusaamistapauksissa toimitaan.

<ul style="list-style-type: none"> osaa yksinkertaisia ensiaputaitoja tietää ikäkautensa mukaisesti mikä on luvallista toimintaa ja mikä ei 	<ul style="list-style-type: none"> toisen omaisuuden kunnioittaminen tapaturmat kotona ja vapaa-aikana 	<p>Sääntöjen laatimisessa tulee kuunnella myös oppilaiden mielipiteitä, jolloin oppilaat ymmärtävät paremmin oman vastuunsa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Myös yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeä.
---	--	--

Luokat 5–6

TAVOITTEET	SISÄLLÖT	ESIMERKKEJÄ TOIMINTATAVOISTA JA OPETUKSEN INTEGROINNISTA
<p>Oma keho ja terveys Oppilas</p> <ul style="list-style-type: none"> oppi tietämään perusasiat ihmisen rakenteesta ja elintoiminnoista oppi terveyden edistämiseen, terveyteen ja sairauteen liittyviä käsitteitä ja toimintatapoja sekä tekemään terveyttä edistäviä valintoja. 	<ul style="list-style-type: none"> päivittäinen liikunta, oikeat työasennot ja ryhti, liikuntavammat ja liikuntapalvelut lääkkeiden käytön perussääntöjä kehon lämpötila, pukeutuminen ihmisen rakenne, elintoiminnot, kasvu ja kehitys, lisääntyminen. 	<ul style="list-style-type: none"> Ihmisen biologiaan ja fysiologiaan liittyvät toimintatavat ja tarkemmat kuvaukset löytyvät biologian opetussuunnitelmasta. Liikuntatuntien yhteydessä voidaan tutustua myös kehon hallintaan ja ryhtiin sekä yleisimpien liikuntavammojen ensiapuun.
<p>Kasvu ja kehitys Oppilas</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa selittää seksuaalisen kehityksen yksilöllisiä muutoksia eri sukupuolilla sekä arvostaa kasvua ja kehitystä jokaisen henkilökohtaisena prosessina. oppi ottamaan vastuuta omista teoistaan sekä ottamaan huomioon toiset ihmiset. Tuntee omat oikeutensa ja vastuunsa. osaa kuvata tunteiden ilmaisemisen tapoja ja antaa esimerkkejä siitä, miten niiden ilmaisua voidaan säädellä. tuntee keskeisiä asioita päihde- ja huumausaineista, ymmärtää miksi ne ovat haitallisia ja osaa perustella, miksi niiden käyttöä pitää välttää. 	<ul style="list-style-type: none"> murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset seksuaalisen kehityksen yksilöllinen vaihtelu oman kehon arvostaminen ja suojeleminen ihmissuhteisiin ja tunteiden säätelyyn liittyvät tekijät, esim. läheisydentarve ikäkauteen liittyvät oikeudet ja vastuu tervettä kasvua ja kehitystä tukevat ja haittaavat tekijät päihteet, niiden riskit, käytön seuraukset, riskien torjuminen ja oikeiden valintojen tekeminen. 	<ul style="list-style-type: none"> Biologian tunnilla käytävän murrosikämaterialin lisäksi tulee keskittyä myös murrosiän psyykkiseen ja sosiaaliseen puoleen. Yhtenä toimintatapana voi käyttää portfolio työskentelyä. Portfolioon kerätään omia töitä ja tuotoksia koko jakson ajalta. Piirustusten, kirjoitelmien ja vaikkapa valokuvakollaasien avulla oppilas voi prosessoida omia tunteitaan ja mielipiteitään yksilöllisesti. Myös uskontotunnit sopivat näiden asioiden käsittelyyn. Etiikka ja moraali liittyvät vahvasti kasvuun ja kehitykseen, ja niistä saa aikaiseksi hyviä keskusteluaiheita. Aihekokonaisuus Ihmisenä kasvamisen linkittyy myös näihin teemoihin. Aihekokonaisuudesta löytyy lisää toimintamalleja esim. tunteiden ja kasvamisen käsittelyyn.
<p>Viihtyisä ja turvallinen ympäristö (turvallisuustaidot) Opiskelun tulee innostaa ja auttaa oppilasta pohtimaan hyvän ja turvallisen ympäristön merkitystä sekä opettaa oppilasta huolehtimaan ympäristöstään ja toimimaan siinä vastuullisesti.</p> <p>Oppilas</p> <ul style="list-style-type: none"> osaa ensiaputaitoja tietää miten tarvittaessa voi hakea apua itselleen ja ketkä auttavat koulussa ja lähiyhteisössä. 	<ul style="list-style-type: none"> Ympäristönsuojelu, kestävä kehitys liike- ja tasapainoilmiöiden havainnoiminen ja kuvaaminen sekä liikettä kuvaavien käsitteiden soveltaminen turvallisessa liikkumisessa ja tapaturmien ehkäisemisessä. elinympäristöön kuuluvien aineiden ja tuotteiden alkuperä, käyttö ja kierrätys. sähköturvallisuus meluhaitat ensiavun antaminen kriisit ja niistä selviytyminen 	<ul style="list-style-type: none"> Ympäristönsuojeluun, aineisiin ja sähköön liittyvistä aiheista löytyvät tarkemmat kuvaukset ja toimintamallit biologian, fysiikan ja kemian opetussuunnitelmista. Ensiaputaitoja voidaan harjoitella esim. kerran vuodessa koko koulussa järjestettävänä EA-päivänä, jonka suunnitteluun osallistuvat opettajien lisäksi mahdollisuuksien mukaan myös terveydenhoitaja ja koululääkäri. Ks. myös Ihminen ja teknologia -aihekokonaisuus.

Luokat 7–8

Tällä luokkatasolla terveystieto on oma opetettava aineensa, jolloin aihealueita on enemmän, mutta niiden tarkoituksena on muodostaa jatkumo jo alemmilla luokilla aloitettuun terveystietoon. Siksi onkin tärkeää, että opettajien yhteistyö eri luokka-asteiden välillä toimii. Monet luokilla 7 ja 8 olevista terveystiedon tavoitteista löytyvät myös mm. kotitalouden ja biologian opetussuunnitelman tavoitteista. Myös näiden luokka-asteiden kohdalla on tärkeää, että opettajat suunnittelevat yhdessä koulukohtaisesti, mitä painotusalueita kussakin aineessa on.

7. luokka

TAVOITTEET	SISÄLLÖT
1. Oma keho ja terveys (terveystieto, terveyden edistäminen)	
Ravinto	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> ymmärtää terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksen oman hyvinvoinnin edistäjänä sekä tietää omien ruokailutottumuksiensa terveysvaikutuksia 	<ul style="list-style-type: none"> monipuolinen ja terveellinen ruokavalio ruokailutottumukset (esim. ateriarytmit ja terveelliset valinnat)
Liikunta	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> ymmärtää liikunnan merkityksen terveyttä ylläpitävänä ja edistävänä tekijänä löytää itselleen mielekkään tavan liikkua 	<ul style="list-style-type: none"> terveyttä ylläpitävä/edistävä liikunta oman kunnon seuranta Oulun liikuntapalveluiden hyödyntäminen
Omasta terveydestä huolehtiminen	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> tiedostaa riittävän levon ja rentoutumisen merkityksen vireyden ja hyvinvoinnin kannalta mieltää omasta hygieniasta huolehtimisen osaksi arkea 	<ul style="list-style-type: none"> uni, lepo ja virkistys rentoutuminen hygienia
Päihteet	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> osaa kertoa päihteiden käytön riskeistä ja seurauksista. ymmärtää oman valinnan merkityksen selviytyy sosiaalista painetta tuottavissa tilanteissa 	<ul style="list-style-type: none"> (tupakka), nuuska, alkoholi, imppaus, fyysinen ja psyykinen riippuvuus käytön seuraukset ja lainsäädäntö kriittinen medialukutaito Oulun kaupungin ehkäisevä päihdetyö
2. Kasvu ja kehitys (yleiset oman elämän hallinnan taidot)	
Fyysinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> tietää eri ikäkausien piirteitä ja elämäntapahtumia 	<ul style="list-style-type: none"> elämänkaari ikäkaudet syntymä–kuolema
Psyykinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> osaa kehittää itsetuntoaan ja itsetuntemustaan tuntee itsensä tärkeäksi yksilönä 	<ul style="list-style-type: none"> itsetuntemus, myönteinen minäkuva – terveyden tukipilari
Sosiaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas arvostaa ihmisten välisiä myönteisiä suhteita oppii työskentelemään osana yhteisöä	<ul style="list-style-type: none"> perhe ja sosiaaliset suhteet kaveruus välittäminen ja huolenpito yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot
Seksuaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> ymmärtää seksuaalisuuden henkilökohtaisen arvon ja merkityksen tiedostaa oman seksuaalisuutensa ja sen ilmenemismuodot tiedostaa seksuaalikäyttäytymisen riskit ja niiden välttämisen 	<ul style="list-style-type: none"> ihastuminen, rakastuminen seurustelu, tunteet kehittyvä seksuaalisuus raskaus ja sukupuolitaudit
3. Viihtyisä ja terveellinen ympäristö (turvallisuustaidot)	
Liikenne	

Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> tietää liikenteen yhteispelin säännöt ja noudattaa niitä. osaa liikkua ja käyttäytyä liikenteessä 	<ul style="list-style-type: none"> lähiympäristö ja liikkuminen kevyttä liikennettä koskevat liikennesäännöt, mopot ja skootterit liikenteessä
Koulu, koti ja lähiympäristö		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> tiedostaa lähiympäristön vaarapaikat tuntee oman koulun säännöt tunnistaa kiusaamisen ja muun väkivallan ja osaa reagoida niihin oikealla tavalla tietää, miten vaaratilanteissa toimitaan 	<ul style="list-style-type: none"> koulun säännöt koulun turvallisuussuunnitelma vaarapaikat kotona, vaaralliset aineet kiusaaminen ja väkivalta toimiminen vaara- ja hätätilanteissa
Tapaturmat ja ensiapu		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> osaa hoitaa fyysisiä vammoja ja ehkäistä niitä osaa yksinkertaisimmat sidokset osaa tehdä hätäilmoituksen 	<ul style="list-style-type: none"> pienet ensiaputoimenpiteet, kylmän ja kuuman riskit ja niiden hoito hätäilmoituksen teko

8-luokka

TAVOITTEET	SISÄLLÖT	
Oma keho ja terveys (terveystieto, terveyden edistäminen)		
Ravinto		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> tunnistaa tavallisimmat erityisruokavaliot, ruoka-aineisiin liittyvät allergiat sekä syömishäiriöt tiedostaa päivittäisen energia- ja ravintoainetarpeensa 	<ul style="list-style-type: none"> erityisruokavaliot, ruoka-aineallergiat syömishäiriöt energiantarve/energiansäilytys
Liikunta		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> tietää palautumisen merkityksen liikunnassa tunnistaa tavallisimmat liikuntavammat ja osaa välttää niitä tuntee urheilun lieveilmiöt 	<ul style="list-style-type: none"> lihashuolto ja lepo liikunnan riskit ja dopingaineet oman kunnon seuranta Oulun kaupungin liikuntapalveluiden hyödyntäminen
Omasta terveydestä huolehtiminen		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> osaa huolehtia omasta terveydestään ja hoitaa itseään tunnistaa tavallisimmat nuorten sairaudet ja vaivat osaa orientoitua oikein kylmän vaikutuksiin osaa käyttää Oulun kaupungin tarjoamia sosiaali- ja terveysterveyspalveluita 	<ul style="list-style-type: none"> itsehoito yleisimmät tartuntataudit nuorten vaivat oireiden tunnistaminen ja asiallinen lääkkeiden käyttö Oulun Aluetyöterveyslaitoksen kylmätutkimus Oulun kaupungin sosiaali- ja terveysterveyspalvelut
Päihteet		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> osaa kuvata päihde- ja vaikuteaineiden käyttöön kuuluvia riskejä. osaa käyttää eri tietolähteitä ja suhtautua niihin kriittisesti. 	<ul style="list-style-type: none"> tupakka, alkoholi, huumeet fyysinen/psykkinen riippuvuus käytön seuraukset ja lainsäädäntö kriittinen medialukutaito Oulun kaupungin ehkäisevä päihdetyö
Suomalaiset kansantaudit		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> osaa nimetä tavallisimmat kansantaudit ymmärtää kansantautien ja elintapojen yhteyden 	<ul style="list-style-type: none"> sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, syöpä, mielenterveyshäiriöt
2. Kasvu ja kehitys (yleiset oman elämän hallinnan taidot)		
Psyykkinen kasvu ja kehitys		
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"> ymmärtää ruumiin ja mielen tasapainon merkityksen osaa nimetä, tunnistaa ja hallita erilaisia tunteita 	<ul style="list-style-type: none"> stressinhallinta tunteet ja niiden ilmaiseminen ristiriitojen selvittäminen

<ul style="list-style-type: none"> • pystyy puhumaan mieltä painavista asioista • osaa hakea apua. 	<ul style="list-style-type: none"> • mielenterveys ja sen vaihtelut • Oulun mielenterveyspalvelut
Sosiaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> • oppii ottamaan vastuuta itsestään ja muista erilaisissa tilanteissa. • suhtautuu asiallisesti fyysisesti ja psyykkisesti erilaisiin ihmisiin 	<ul style="list-style-type: none"> • erilaisuus • suvaitsevaisuus • yksilön vastuu ja velvoitteet yhteisössä
Seksuaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> • omaksuu sukupuoliseen kanssakäymiseen liittyvän vastuun itsestä ja muista • hyväksyy ja arvostaa seksuaalisuuden ilmenemisen itsessään ja muissa • tietää seksin varjopuolista 	<ul style="list-style-type: none"> • vastuullinen seksuaalikäyttäytyminen • seksuaalisuuden eri muodot, arvot ja normit • sukupuolitaudit • porno, kaupallinen seksi, pedofilia, inesti • Oulun kaupungissa olevat tukipalvelut
3. Viihtyisä ja terveellinen ympäristö (turvallisuustaidot)	
Tapaturmat ja ensiapu	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> • tietää, miten toimitaan onnettomuustilanteissa • osaa antaa hätäensiapua ja elvytystä • tietää, miten toimitaan äkillisissä sairaskohtauksissa 	<ul style="list-style-type: none"> • ensiapu, auttamisvelvollisuus • vaara- ja onnettomuustilanteissa toimiminen • SPR ja muiden vastaavien kansalaisjärjestöjen toiminta
Kestävä tulevaisuus	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> • tiedostaa terveellisen ja kestäväan ympäristön merkityksen • tietää yksilön omakohtaisista vaikutus- ja toimimismahdollisuuksista 	<ul style="list-style-type: none"> • kestävä kehitys • jätehuolto • kierrätys • Oulun jätehuolto

TERVEYSTIEDON ARVIOINNIN PERIAATTEET

Terveystieto on laaja-alainen oppiaine. Lisäksi terveystiedon aihealueet ovat hyvin henkilökohtaisia ja sisältävät oppilaan omia eettisiä ja moraalaisia näkökantoja ja ratkaisuja. Terveystiedon arvioinnissa suositellaankin käytettäväksi toiminnallisia tapoja ja muutakin kuin numeerista arviointia.

Vuosiluokilla 1–4 terveystieto arvioidaan osana ympäristö- ja luonnontiedon oppiainetta. Vuosiluokilla 5–6 terveystiedon oppiaines sisältyy biologian ja maantiedon arviointiin. Terveystiedon oppiaines on mukana näiden aineiden hyvän osaamisen kuvauksissa. Vuosiluokilla 7–8 terveystieto arvioidaan päättöarvioinnin perusteiden mukaisesti. Päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle kahdeksan löytyvät luvusta 9.5.

Yhtenä hyvänä arviointimenetelmänä suositellaan portfolion kokoamista. Kokoaminen voidaan aloittaa jo ensimmäisellä luokalla. Portfolioon oppilas kerää omat terveystiedon tunneilla tekemänsä tuotokset ja muut työt. Portfolio voidaan kerätä sähköisesti esim. levykkeelle tai disketille, tai portfolio kootaan konkreettiseksi kansioksi, josta löytyy eri vuosiluokkien aikana tehtyjä töitä. Tehdyt opinnäytetyöt ovat hyvänä apuna ylemmillä luokilla, kun samoihin aiheisiin palataan. Oppilas voi miettiä, kuinka omat käsitykset eri aiheista ovat vuosien aikana muuttuneet vai ovatko ne muuttuneet, ja miksi näin on tapahtunut. Terveystiedon pohdinnallisuuden vuoksi myös oppimispäiväkirja on hyvä arvioinnin keino. Oppilaita kannustetaan miettimään asioita omasta näkökulmasta ja pohtimaan omia valintojaan.

Arvioinnin on hyvä perustua yläluokilla kolmijakoon: oppilaiden aktiivisuuteen tuntityöskentelyssä, pidettyjen kokeiden arvosanoihin ja portfolio- tai oppimispäiväkirjan tuotoksiin. Näin taataan se,

että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus tuoda esiin oma näkemyksensä yksilöllisesti, omien vahvuuksiensa kautta.