

TERVEYSTIETO

Oppiaineen tehtävä

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

Opetuksessa huomioidaan terveyteen ja hyvinvointiin 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. Oppilaan kehittyessä ja elinpiirin kasvaessa terveyteen liittyvien kysymysten tarkastelu laajentuu ja syventyy. Keskeistä on ohjata oppilaita ymmärtämään terveyttä ja hyvinvointia voimavarana jokapäiväisessä elämässä, elinympäristössä ja yhteiskunnassa. Opetuksen tulee tukea oppilaiden yksilöllistä ja yhteisöllistä tiedon hankintaa, rakentamista, arviointia ja käyttämistä. Lisäksi oppilasta tuetaan turvallisuustaitojen, sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittämiseen.

Terveysosaamisen avulla oppilas hahmottaa terveyden laaja-alaisuutta ja saa 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 yhteistyössä eri oppiaineiden kanssa sekä harjoitella ja soveltaa osaamista käytännössä.

Vuosiluokilla 7-9 opetuksessa syvennetään ja laajennetaan alempien vuosiluokkien aikana käsitellyjä 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 oppilaan ikäkauden ja kehitysvaiheen näkökulmasta.

Oppimisympäristöt ja työtavat

Tutkiva oppiminen, arjen terveysilmiöiden 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 sekä johtopäätösten tekemiseen ja niiden perustelemiseen. Oppilasta rohkaistaan eri tekijöiden merkityksellisyyden arviointiin sekä laajempien asiakokonaisuuksien hahmottamiseen. Aktiivinen toiminta, kokemuksellisuus, tavoitteellisuus ja pohtiva työskentely kehittävät sekä eettisiä valmiuksia että tunne-, vuorovaikutus-, ajattelu- ja yhteistyötaitoja.

Terveystiedon keskeisiä oppimisympäristöjä ovat monipuolisten fyysisten oppimisympäristöjen lisäksi 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 kouluuyhteisössä. Ne tukevat samalla yhteenkuuluvuutta, yhteisöllistä hyvinvointia ja osallisuutta omassa opetusryhmässä ja koko kouluuyhteisössä.

Oppilaille on aktiivinen rooli oppimisympäristöjen ja työtapojen valinnassa ja arvioinnissa. Helsinkiläisyys ja oppilaiden arjen ajankohtaiset ilmiöt vaikuttavat oppimisympäristöjen ja työtapojen valintaan. Oppilaiden monikulttuurisuus ja kansainvälisyys huomioidaan mahdollisuuksien mukaan opetuksessa.

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki

Terveystieto oppiaineen aihepiireistä monet koskettavat oppilaan 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

Terveystiedon arvioinnin lähtökohtana on terveysosaamisen eri osa-alueiden arviointi. Arvioinnin ja palautteen tehtävänä on ohjata ja kannustaa oppilasta kehittämään ja soveltamaan osaamistaan arjessa. Arvioinnissa otetaan huomioon oppilaan mahdollisuus osoittaa osaamistaan monipuolisesti, opetuksen eri vaiheissa ja osaamisalueen ominaispiirteet huomioon ottaen. Myös arvioinnin dokumentointi kohdistuu koko oppimisprosessiin. Arvioinnin avulla kehitetään oppilaan arviointitaitoja itsearviointin ja vertaispalautteen avulla. 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. Oppilas osallistuu aktiivisesti arvioinnin suunnitteluun ja toteutukseen sekä tavoitteiden asettamiseen. Oppilasta ohjataan tiedostamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja.

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 oppilaanosaamisen taso terveystieto-oppiaineen valtakunnallisiin päätösarvioinnin kriteereihin. Osaaminen terveystiedossa kehittyä oppimäärän päättövaiheeseen saakka. Päätösarvosanan muodostamisessa otetaan huomioon kaikki valtakunnalliset päätösarvioinnin kriteerit riippumatta siitä, mille vuosiluokalle vastaava tavoite on asetettu paikallisessa opetussuunnitelmassa. Oppilas saa arvosanan kahdeksan (8), mikäli hän osoittaa keskimäärin kriteerien määrittämää osaamista. Arvosanan kahdeksan tason ylittäminen joillakin osaamisen alueilla voi kompensoida tasoa heikomman suoriutumisen joillakin muilla osa-alueilla.

Ilmiöoppiminen terveystiedossa

Terveystieto on monitieteinen oppiaine, joka mahdollistaa ilmiöiden opiskelun yli oppiainerajojen kaikkien oppiaineiden kanssa. Ilmiöoppimisen työskentelyote on tutkiva ja siinä käytetään mahdollisuuksien mukaan eri alojen asiantuntijoita sekä tieteenalojen menetelmiä ja lähteitä. Oppilaat osallistuvat tarkasteltavien ilmiöiden valintaan, oppimiskokonaisuuksien suunnitteluun, työtapojen valintaan sekä arviointiin. Ilmiöpohjaisessa opiskelussa tavoitteet ja sisällöt johdetaan laaja-alaisen osaamisen ja eri oppiaineiden tavoitteista.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

L1 – Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Oppilas aluksi tutustuu terveystietoon oppiaineena ja opettelee oppiaineelle tyypillisten opiskelumenetelmien ja tietolähteiden käyttöä. Myöhemmillä vuosiluokilla tietoja syvennetään ja sovelletaan monipuolisemmin. Oppilasta ohjataan pohtimaan itsetuntemukseen ja omaan hyvinvointiin liittyviä ilmiöitä useista eri näkökulmista vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Oppilasta rohkaistaan luovaan ajatteluun sekä tuottamaan ideoita ja tietoa itsenäisesti ja yhdessä terveystiedon ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Oppilas syventää tietämystään terveystiedosta oppiaineena ja opettelee valitsemaan opiskeltavaan oppisisältöön sopivia opiskelumenetelmiä. Opitaan arvioimaan kriittisesti terveystiedon erilaisten tietolähteiden luotettavuutta.

L2 – Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Oppilasta ohjataan havainnoimaan kulttuurisia erityispiirteitä ja toimimaan joustavasti erilaisissa ympäristöissä. Oppilas oppii ymmärtämään hyvien tapojen merkityksen ja kohtaamaan toista arvostavasti. Oppilas kehittää omia vuorovaikutustaitojaan erilaisissa ympäristöissä ja ymmärtää sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksen omalle kehitykselle ja hyvinvoinnille.

Oppilasta kannustetaan tuomaan esille ja perustelemaan omia näkemyksiä ja perustelemaan niitä sekä kuuntelemaan ja arvostamaan toisten näkemyksiä. Oppilas tarkastelee kansalaisten yhdenvertaisuutta terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

L3 – Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen päivärhythmin ja liikkumisen ja monipuolisen ravinnon sekä päihteettömyyden merkitykseen. Oppilas opettelee vastuun kantamista omasta ja yhteisestä työstä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. Oppilas opettelee arvioimaan ympäristön riskejä ja haittoja ja toimimaan vaaratilanteissa tarkoituksenmukaisesti.

Oppilas syventää ymmärrystään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksestä. Oppilas kantaa enenevässä määrin vastuuta omasta ja yhteisestä työstä sekä omien tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittämisestä.

L4 – Monilukutaito

Oppilas tutustuu monipuolisesti ja syventää tietämystään terveystiedon tietolähteistä (kirjoitetut tekstit, kuvat, symbolit, kaaviot, tilastot yms.) ja tiedon tuottamisen välineistä. Oppilas oppii etsimään erilaisia tietolähteitä ja tarkastelemaan niitä kriittisesti, tunnistamaan eron tieteellisesti tuotetun tiedon ja muiden tietolähteiden välillä (esim. elämäntapaopit ja blogit)

L5 – Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen

Oppilas harjoittelee ja syventää osaamistaan tieto- ja viestintäteknologian hyödyntämistä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän tiedon hankinnan, käsittelyn ja tuottamisen välineenä. Oppilas tutustuu erilaisiin verkkoympäristöihin, sovelluksiin ja verkostoihin. Oppilas arvioi tieto- ja viestintäteknologian hyötyjä ja haasteita terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

L6 – Työelämätaidot ja yrittäjyys

Opetellaan työn suunnittelua, pitkäjänteistä työskentelyä ja työn arviointia itsenäisesti ja yhdessä. Jatko-opintoihin liittyviä näkökulmia pidetään yllä opetuksessa ja huomioidaan siirtymää toiselle asteelle.

L7 – Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuus

Oppilas harjoittelee ja myöhemmin syventää osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja (neuvottelutaidot, sovittelu ja ristiriitojen ratkaiseminen) sekä arvioi sääntöjen ja sopimusten merkitystä hyvinvoinnin ja turvallisuuden kannalta. Oppilasta ohjataan ymmärtämään omien valintojen, elämäntapojen ja tekojen merkitys itselle ja lähiympäristölle.

Oppilaat arvioivat ja syventävät ymmärrystään median mahdollisuuksista ja haasteista vaikuttamiskanavana. Oppilaat syventävät ymmärrystään kestäväen kehityksen näkökulmiin sekä omassa elämässä että koko yhteiskunnassa.

Arvioidaan sääntöjen ja sopimusten merkitystä myös eettisten ja ihmisoikeuksien näkökulmien kautta.

Terveystiedon opetuksen tavoitteet 7. luokalla

Alla olevassa taulukossa avataan terveystiedon opetuksen tavoitteet (T1-T8) ja sisällöt. Merkinnät L1-L7 viittaavat laaja-alaisen osaamisen lajeihin, S1-S3 opetuksen sisältöalueisiin.

Opetuksen tavoitteet	Laaja-alainen osaaminen	Sisällöt
T1 Oppilasta ohjataan ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapojen, kasvua ja kehitystä voimavaroiltaan.	L1, L2, L3, L7	S1, S2, S3
T2 Ohjataan oppilasta kehittämään oppilaitaan valmiuksia tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa.	L2, L3, L4, L7	S1
T3 Tuetaan oppilaitaan itsetuntemuksen kehittymistä, omien arvojen ja asenteiden, kehon ja mielen viestien tunnistamista sekä ohjataan tunnistamaan ja säätämään omaa käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä.	L1, L3, L4, L6	S1
T4 Tuetaan oppilaitaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.	L1, L2, L3, L4, L6, L7	S1, S3
T6 Tuetaan oppilaitaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa.	L2, L3, L4, L5, L6, L7	S2, S3
T7 Ohjataan oppilaitaan tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja. Rohkaistaan oppilaitaan pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja.	L2, L3, L4, L7	S1, S2
T8 Ohjataan ja rohkaistaan oppilaitaan tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedonluotettavuutta ja merkitystä.	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7	S1, S2, S3

Keskeiset sisältöalueet

S1 – Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Ihmisen kasvu ja kehitys, nuoruus, identiteetti ja minäkuva, huolenpito ja sosiaaliset suhteet, tunteet, vuorovaikutustaidot, ristiriitatilanteet, kiusaaminen. Erityisesti nuoruus ja siihen liittyvä fyysinen ja psyykinen kehitys. Ihmisen kasvun ja kehityksen yleiset tunnuspiirteet ja elämänkulunvaiheet Identiteetti ja minäkuva ja itsetunnon rakentuminen. Monipuolisesti terveyden eri osa-alueet. Sosiaalisten ja huolenpidon merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille (perhe ja läheiset). Tunteiden nimeäminen ja ymmärtäminen ja niiden vaikutus käyttäytymiseen. Harjoitellaan vuorovaikutustilanteita, tunteiden ilmaisua ja niiden säätelyä. Ristiriitojen ja kiusaamistilanteiden rakentava käsittely.

S2 – Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy

Arjen terveystottumukset, vapaa-ajan valinnat, päihteiden terveysvaikutukset, ensiaputaitojen perusteet, turvallinen toiminta vaaratilanteissa. Oppilas pohtii terveystottumusten vaikutusta omassa arjessa: arkirytmii, uni, ravitsemus ja liikunta. Oppilas oppii päihteiden terveysvaikutuksista.

S3 – Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri

Nuorisokulttuurien synty ja merkitys. Oppilas pohtii eri nuorisokulttuurien syntyä ja merkitystä.

Terveystiedon opetuksen tavoitteet 8. luokalla

Alla olevassa taulukossa avataan terveystiedon opetuksen tavoitteet (T1-T12) ja sisällöt. Merkinnot L1-L7 viittaavat laaja-alaisen osaamisen lajeihin, S1-S3 opetuksen sisältöalueisiin.

Opetuksen tavoitteet	Laaja-alainen osaaminen	Sisällöt
T1 Oppilasta ohjataan ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti.	L1, L2, L3, L7	S1, S2, S3
T2 Ohjataan oppilasta kehittämään oppilaan valmiuksia tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa.	L2, L3, L4	S1
T3 Tuetaan oppilaan itsetuntemuksen kehittymistä, omien arvojen ja asenteiden, kehon ja mielen viestien tunnistamista sekä ohjataan tunnistamaan ja kontrolloimaan omaa käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä.	L1, L3, L4, L6	S1
T4 Tuetaan oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.	L1, L2, L3, L4, L6, L7	S1, S3
T5 Ohjataan oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä, niitä vahvistavista ja vaarantavista mekanismeista sekä tuetaan oppilaan valmiuksia ymmärtää ja käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.	L1, L2, L3, L4	S1, S2, S3
T6 Tuetaan oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa.	L2, L3, L5, L6, L7	S2, S3
T7 Ohjataan oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja. Rohkaistaan oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja.	L2, L3, L4, L7	S1, S2
T8 Ohjataan ja rohkaistaan oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä.	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7	S1, S2, S3
T9 Ohjataan oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tietojen viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.	L2, L4, L5, L7	S3
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.	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7	S3

Keskeiset sisältöalueet

S1 – Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Terveys, kasvu ja kehitys, voimavarat ja vahvuudet, itsearvostus, vuorovaikutustaidot, seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Oppilas tiedostaa terveyden merkityksen elämän voimavarana. Oppilas opettelee tunteiden ilmaisua ja niiden säätelyä sekä turvataitoja.

S2 - Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy

Terveyttä tukevat ja vaarantavat tekijät ja sairauksien ehkäisy, terveystottumukset. Oppilas oppii ensiaputaitoja ja itsehoidon perusteita. Syventää tietoaan ja ymmärrystään terveyttä tukevista voimavaroista ja sairautta ehkäisevistä tekijöistä. Arkirytmii, uni, ravitsemus ja liikunta. Oppilas syventää tietoaan terveyden vaaratekijöistä (passiivinen elämäntapa, uni, liikkumattomuus, mielen pahoinvointi, riippuvuudet, päihteet ja huumeet) ja niiden käytön ehkäisystä. Oppilas tutustuu seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja tunnistaa seksuaalisen häirinnän eri muodot (virtuaali- sekä reaali maailma) ja osaavat hakea apua luotettavista lähteistä. Omat terveystottumukset, valinnat ja lähiympäristön vaikutus niihin.

Mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat tekijät.

S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri

Kansalaistoiminta, terveystietäminen ja terveystietäminen. Oppilas tutustuu kansalaistoimintaan. Oppilas perehtyy terveystietämiseen ja vaikuttamisen keinoihin erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveystietämisen näkökulmasta. Sisällöissä painotetaan lapsuutta ja erityisesti nuoruutta.

Terveystiedon opetuksen tavoitteet 9. luokalla

Alla olevassa taulukossa avataan terveystiedon opetuksen tavoitteet (T2-T12) ja sisällöt. Merkinnät L1-L7 viittaavat laaja-alaisen osaamisen lajeihin, S1-S3 opetuksen sisältöalueisiin.

Opetuksen tavoitteet	Laaja-alainen osaaminen	Sisällöt
T2 Ohjataan oppilasta kehittämään oppilaan valmiuksia tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa.	L2, L3, L4, L7	S1
T3 Tuetaan oppilaan itsetuntemuksen kehittymistä, omien arvojen ja asenteiden, kehon ja mielen viestien tunnistamista sekä ohjataan tunnistamaan ja kontrolloimaan omaa käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä.	L1, L3, L4, L6	S1
T4 Oppilasta ohjataan pohtimaan monipuolisesti yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tuetaan oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.	L1, L2, L3, L4, L6, L7	S1, S3

T5 Ohjataan oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä, niitä vahvistavista ja vaarantavista mekanismeista sekä tuetaan oppilaan valmiuksia ymmärtää ja käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.	L1, L2, L3, L4	S1, S2, S3
T6 Tuetaan oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa.	L2, L3, L5, L6, L7	S2, S3
T7 Ohjataan oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja. Rohkaistaan oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja.	L2, L3, L4, L7	S1, S2
T8 Ohjataan ja rohkaistaan oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiötä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä.	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7	S1, S2, S3
T9 ohjataan oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.	L2, L4, L5, L7	S3
T10 Ohjataan oppilasta luomaan perustaa opiskelu- toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveystalvelujen asianmukaista käyttöä.	L1, L3, L6	S1, S2
T11 Ohjataan oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämänpääriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveystäsityksiä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista.	L1, L2, L3, L7	S1, S2, S3
T12 Tuetaan oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuuta ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristöissä ja lähiyhteisöissä	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7	S1, S2, S3

Keskeiset sisältöalueet

S1 – Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys

Mielen hyvinvointi, stressi ja kriisit. Oppilas syventää tietoaan kasvusta ja kehityksestä painottaen mielen hyvinvointia ja itsensä arvostamista. Oppilas tunnistaa stressiin ja kriisiin liittyviä tekijöitä ja opettelee keinoja niiden rakentavaan käsittelyyn.

S2 - Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy

Tartuntataudit, kansantaudit ja tapaturmat. Kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus, ihmisoikeudet ja turvallisuustaidot. Riskien havainnointi, ensiaputaidot ja itsehoito, tuen ja avun hakeminen. Ajankohtaiset terveysilmiöt ja mielenterveys. Oppilas syventää ymmärrystään terveyttä vaarantavista tekijöistä, kuten tartuntataudeista, kansantaudeista ja tapaturmista.

S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri

Terveystiedon tietolähteiden ja tilastojen luotettavuus, ympäristön terveysriskit, opiskelu-, työ- ja toimintakyky. Helsingin terveysterveystiedon palvelut, terveysterveystiedon markkinointi ja -vaikuttaminen. Kansalaisten yhdenvertaisuus, osallisuus ja ihmisoikeudet. Vuorovaikutuksen eettiset kysymykset ja niiden ratkaisut. Oppilas syventää tietämystään erilaisista tietolähteistä ja tilastoista sekä arvioi niiden luotettavuutta ja merkitystä. Oppilas oppii ympäristön terveysriskeistä sekä niiden suorista ja epäsuorista vaikutuksista terveyteen (mm. Saasteet, säteily ja melu). Opiskelu-, työ- ja toimintakyky nuoruudessa. Harjoitellaan laatimaan opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistäviä suunnitelmia. Oppilas tutustuu terveysterveystiedon palveluihin Helsingissä ja opettelee niiden tarkoituksenmukaista käyttöä. Oppilas perehtyy terveysterveystiedon markkinoinnin ja vaikuttamisen keinoihin erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysterveystiedon vaikutusten näkökulmasta. Sisällöissä painotetaan vanhuutta, vammaisuutta tai pitkäaikaissairautta.

Terveystiedon päättöarvioinnin kriteerit hyvälle osaamiselle (arvosanalle 8) oppimäärän päättyessä

Opetuksen tavoite	Sisällöt	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Arvosanan kahdeksan osaaminen
Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys			
T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti	S1-S3	Terveyteen liittyvät käsitykset	Oppilas osaa kuvata terveyden osa-alueet ja näiden välistä vuorovaikutusta esimerkkien avulla sekä kuvata esimerkein mitä terveyden edistämällä tarkoitetaan. Oppilas pystyy esittelemään elämäntapojen eri vaihteita, erityisesti nuoruuden kehitystä ja kuvaamaan esimerkkien avulla terveyden, kasvun ja kehityksen merkitystä elämän voimavarana.
T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa	S1	Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä käyttäytymisen säätelyn analysointi	Oppilas osaa nimetä useita tunteita sekä osaa antaa esimerkkejä tunteiden ja käyttäytymisen välisestä vuorovaikutuksesta ja käyttäytymisen säätelystä. Oppilas pystyy tuottamaan ratkaisuja ristiriitailanteiden selvittämiseen sekä esitellä keinoja stressin ja kriisien käsittelyyn.

T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä	S1		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	S1, S3	Terveydellisen kehityksen analysointi ja toiminta vuorovaikutustilanteissa	Oppilas osaa eritellä esimerkkien avulla yksilölliseen kehitykseen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta ja 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 ja sairauksien ehkäisy			
T5 ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti	S1-S3	Terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja terveyteen liittyvien käsitteiden käyttäminen	Oppilas pystyy nimeämään useita terveyttä tukevia ja vaarantavia tekijöitä sekä kuvaamaan pääpiirteissään näiden välisiä yhteyksiä ja syy- ja seuraussuhteita. 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	S2, S3	Terveyteen, turvallisuuteen ja sairauteen liittyvien tietojen ja taitojen soveltaminen	Oppilas osaa hakea terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa erilaisista lähteistä ja käyttää sitä pääosin asianmukaisesti. Oppilas osaa kuvata esimerkein tai esittää asianmukaisia toimintamalleja itsehoidossa, avun hakemisessa ja terveyttä ja turvallisuutta vaarantavissa tilanteissa.
T7 ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja sekä rohkaista oppilasta pohtimaan oman terveyden kannalta merkityksellisiä voimavaroja	S1, S2		Ei käytettä arvosanan muodostamisen perusteena. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.

<p>T8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä</p>	<p>S1-S3</p>	<p>Terveyteen ja sairauteen liittyvien ilmiöiden tarkastelu ja terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioiminen</p>	<p>Oppilas osaa eritellä terveystottumusten omaksumiseen vaikuttavia tekijöitä ja osaa selittää terveystottumuksiin liittyvien ilmiöiden muodostumista. Oppilas osaa kuvata elämäntapoihin liittyviä eettisiä kysymyksiä ja esimerkkejä käyttäen arvioida elämäntapoihin liittyvien valintojen seurauksia. Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta usean tiedon luotettavuutta kuvaavan tekijän pohjalta.</p>
<p>Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri</p>			
<p>T9 ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin, ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille</p>	<p>S3</p>	<p>Ympäristön terveysvaikutusten hahmottaminen</p>	<p>Oppilas osaa kuvata elinympäristön aiheuttamia keskeisiä suoria ja epäsuoria vaikutuksia terveyteen sekä esitellä yhteisöjen, kulttuurin, median ja tieto- ja viestintäteknologian yhteyksiä terveyteen.</p>
<p>T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiselle sekä kuvaamaan terveystalv palvelujen asianmukaista käyttöä</p>	<p>S1, S2</p>	<p>Työkyvyn edistämisen keinojen hahmottaminen</p>	<p>Oppilas osaa laatia opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistäviä suunnitelmia. Oppilas osaa kuvata miten hakeutua oman koulun ja kunnan terveystalv palveluihin 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 ja yhteisöjen edustamia terveystalv käsitteitä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista.</p>	<p>S1-S3</p>	<p>Terveytstalv käsitysten arviointi sekä oppimista edistävien tekijöiden hahmottaminen</p>	<p>Oppilas osaa pohtia esimerkein sitä, miten perhe, lähiyhteisöt, muut sosiaaliset yhteisöt vaikuttavat käsitteisiin terveydestä. Oppilas osaa esimerkein eritellä omaa oppimistaan tukevia tekijöitä.</p>
<p>T12 tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskeissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä.</p>	<p>S3</p>	<p>Terveyteen liittyvän viestinnän arviointi sekä terveyteen ja turvallisuuden vaikuttavien keinojen tunteminen</p>	<p>Oppilas osaa arvioida terveyteen liittyvän viestinnän luotettavuutta ja merkitystä sekä perustella terveyteen ja turvallisuuden liittyviä käsitteitä. Oppilas osaa eritellä elämäntapojen seurauksia toisille ja ympäristön terveydelle sekä esitellä esimerkein keinoja ja tapoja miten terveyteen voidaan vaikuttaa lähiyhteisöissä.</p>