

Terveystiedon tavoitetaulukot vuosiluokille 7-9

Oppimisen tavoitteet

Sisällysluettelo

7. luokka	1	
TERVEYSTIETO		1
8. luokka	3	
TERVEYSTIETO		3
9. luokka	7	
TERVEYSTIETO		7

7. luokka

TERVEYSTIETO



Tavoitteet	S	Opetuksen tavoitteet	Opetuksen tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet	L
7. luokka				
Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys				
T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti	S1- S3	Kuvataan terveyden eri osa-alueita kokonaisvaltaisesti terveyden edistämisen näkökulmasta. Käsitellään elämäntapaa, kasvun ja kehityksen yleisiä tunnuspiirteitä, monimuotoisuutta ja henkilökohtaisuutta.	Oppilas oppii ymmärtämään terveyden eri osa-alueita terveyden edistämisen näkökulmasta. Oppilas oppii ymmärtämään elämäntapaa vaiheet ja niiden vaikutuksen kasvuun ja kehitykseen.	L1 L2 L3 L7
T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa	S1	Harjoitellaan tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja niiden säätelyä sekä haastavissa vuorovaikutustilanteissa toimimista.	Oppilas oppii tunnistamaan tunteita, kehittämään tunteiden ilmaisua ja säätelyä sekä oppii taitoja toimia haastavissa vuorovaikutustilanteissa.	L2 L3 L4 L7
T3 ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen	S1	Pohditaan omaa toimintaa ja oman käyttäytymisen säätelyä sekä tunnustetaan omaan oppimiseen vaikuttavia tekijöitä.	Oppilas oppii kehittämään itsetuntemustaan, omaa kasvua ja kehitystä sekä säätelyä käyttäytymistään ja oppimistaan.	L1 L3 L4

viestien tunnistamista ja tunnistamaan ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä				L6
Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy				
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	Hahmotetaan terveyden eri osa-alueita kokonaisvaltaisesti terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Pohditaan terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksia, valintoja ja niiden perusteluja. Pohditaan arkirytmisiä ja unen merkitystä.	Oppilas oppii ymmärtämään terveyden eri osa-alueita terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Oppilas oppii tunnistamaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tekijöitä. Oppilas oppii ymmärtämään unen ja arkirytmien tärkeyden.	L2 L3 L4 L7

8. luokka

TERVEYSTIETO



Tavoitteet 8. luokka	S	Opetuksen tavoitteet	Opetuksen tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet	L
Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys				
T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti	S1- S3	<p>Kuvataan ilmiöitä kokonaisvaltaisesti terveyden eri osa-alueiden ja terveyden edistämisen näkökulmasta.</p> <p>Pohditaan elämäntapaa, kasvun ja kehityksen tunnuspiirteitä.</p> <p>Syvennetään tietoa ja ymmärrystä terveyttä tukevista voimavaroista ja sairauksia ehkäisevistä tekijöistä.</p> <p>Perehdytään seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin.</p>	<p>Oppilas löytää terveyden osa-alueet käsiteltävistä ilmiöistä.</p> <p>Oppilas oppii tunnistamaan elämäntapaa, kasvun ja kehityksen tunnuspiirteitä.</p> <p>Oppilas tietää terveyttä tukevia voimavaroja ja miten sairauksia ehkäistään.</p> <p>Oppilas oppii ymmärtämään seksuaalisuuden monimuotoisuutta ja tietämään seksuaaliterveyteen vaikuttavista tekijöistä</p>	L1 L2 L3 L7

T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa	S1	Syvennetään tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja niiden säätelyä sekä haastavissa vuorovaikutustilanteissa toimimista.	Oppilas oppii tunnistamaan tunteita, kehittämään tunteiden ilmaisua ja säätelyä sekä oppii taitoja toimia haastavissa vuorovaikutustilanteissa.	L2 L3 L4 L7
Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä 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	<p>Syvennetään tietoa identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentumisesta, seksuaalisesta kehitymisestä, huolenpidon, perheen ja läheisten merkityksestä, mielen hyvinvoinnista, itsensä arvostamisesta sekä turvataidoista.</p> <p>Syvennetään tietoa nuoren mielen pahoinvoinnista, riippuvuuksista sekä päihteistä ja niiden käytön ehkäisystä.</p> <p>Pohditaan keskeisiä terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn keinoja.</p> <p>Käsitellään ravitsemuksen ja liikunnan merkitystä terveyden kannalta.</p>	Oppilas oppii tarkastelemaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä vahvistavia ja vaarantavia tekijöitä ja mekanismeja sekä oppii käyttämään niihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.	L1 L2 L3 L4

		Pohditaan liikkumattomuutta ja passiivista elämäntapaa, ravitsemuksen ja nukkumisen ongelmia, kiusaamista ja stressiä.		
T6 tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairau- teen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti ter- veyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilan- teissa	S2 S3	Haetaan terveyteen liittyvää tietoa eri lähteistä ja tarkastellaan niiden luotetta- vuutta. Opetellaan asianmukaisia toimintamal- leja itsehoidossa, avun hakemisessa ja terveyttä ja turvallisuutta vaarantavissa tilanteissa. Tutustutaan yleisimpiin ja ajankohtaisiin tartuntatauteihin ja -tapoihin. Käsitellään ja harjoitellaan turvallisuus- taitoja ja -valmiuksia, ensiaputaitoja, itse- hoitoa sekä tuen ja avun hakemista. Perehdytään yleisimpiin tapaturmiin. Käsitellään opiskelu-, työ- ja toimintaky- kyä nuoruudessa.	Oppilas oppii hakemaan ja käyttämään terveyteen ja sairauteen liittyvää tietoa sekä oppii toimimaan tarkoituksenmukai- sesti terveyteen, turvallisuuteen ja sai- rauksiin liittyvissä tilanteissa. Oppilas tietää yleisimmät tartuntataudit ja tartuntatavat. Oppilas oppii turvallisuustaitoja ja –val- miuksia, ensiaputaitoja, itsehoitoa sekä tuen ja avun hakemista. Oppilas oppii yleisimmät tapaturmat ja niiden ennaltaehkäisyä ja hoidon. Oppilas oppii toimintakyvyn ylläpitämisen pääperiaatteet.	L2 L3 L5 L6 L7

<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>Pohditaan ajankohtaisia terveysilmiöitä ja tarkastellaan terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta.</p> <p>Pohditaan elämäntapoihin liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä arvioidaan niihin liittyvien valintojen seurauksia.</p>	<p>Oppilas oppii tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä sekä niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä oppii arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä.</p>	<p>L1-L7</p>
<p>Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri</p>				
<p>T11 ohjata oppilasta ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämäntapaan kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsitteitä, tunnistamaan niiden merkitystä itselle sekä muodostamaan kuvaa itselle sopivista oppimisen keinoista</p>	<p>S1-S3</p>	<p>Pohditaan huolenpidon, perheen ja läheisten terveyskäsitteiden merkitystä itselle.</p> <p>Arvioidaan hyvinvointia tukevia yhteisöjä terveyden voimavarana.</p> <p>Tarkastellaan opiskelukykyä nuoruudessa.</p>	<p>Oppilas oppii ymmärtämään ja arvioimaan perheen ja omaan elämäntapaan kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen edustamia terveyskäsitteitä sekä tunnistamaan niiden merkitystä itselle.</p> <p>Oppilas löytää itselleen sopivimmat oppimisen keinot.</p>	<p>L1-L7</p>

9. luokka

TERVEYSTIETO



Tavoitteet	S	Opetuksen tavoitteet	Opetuksen tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet	L
9. luokka				
Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys				
T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa.	S1	Tuotetaan ratkaisuja ristiriitatilanteiden selvittämiseksi ja vahvistetaan osaamista stressin ja kriisien käsittelyssä sekä käyttäytymisen itsesäätelyssä.	Oppilas oppii hyödyntämään tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä erilaisia keinoja stressi-, ristiriita- ja kriisitilanteiden käsittelyyn ja käyttäytymisen itsesäätelyyn.	L2 L3 L4 L7
T4 ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa	S1 S3	Perehdytään vuorovaikutuksessa esiintyvien ongelmatilanteiden rakentavaan ja vastuulliseen käsittelyyn. Käsitellään eri näkökulmista yhdenvertaisuutta ja erilaisuutta.	Oppilas oppii luomaan vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa toimimiseen. Oppilas oppii pohtimaan yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä.	L1 L2 L3 L4 L6 L7
Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy				
T5 ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä	S1- S3	Opetellaan tuntemaan keskeiset kansantaudit.	Oppilas oppii kansantautien tautikuvat ja merkitykset yhteiskunnalle.	L1 L2 L3 L4

vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista sekä tukea oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti		Tarkastellaan mielenterveyttä, hyvinvointia tukevia ympäristöjä ja yhteisöjä sekä mielekästä vapaa-ajan toimintaa.	Oppilas oppii tarkastelemaan psyykkistä ja sosiaalista terveyttä vahvistavia ja vaarantavia tekijöitä ja mekanismeja.	
T8 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä, niihin liittyviä arvoja ja normeja sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta ja merkitystä	S1-S3	Pohditaan ajankohtaisia terveysilmiöitä ja tarkastellaan terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta. Pohditaan elämäntapavalintoja, niiden seurauksia ja niihin liittyviä eettisiä kysymyksiä.	Oppilas oppii tunnistamaan ja tarkastelemaan kriittisesti terveyteen ja sairauteen liittyviä ilmiöitä sekä oppii arvioimaan tiedon luotettavuutta. Oppilas oppii tunnistamaan terveyteen ja sairauteen sekä elämäntapoihin liittyviä arvoja ja normeja.	L1-L7
Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri				
T9 ohjata oppilasta ymmärtämään ympäristön, yhteisöjen, kulttuurin ja tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille	S3	Tutustutaan terveyttä ja hyvinvointia edistävään kansalaistoimintaan. Syvennetään tietoa kestävästä elämäntavasta ja ympäristöterveydestä. Tutkitaan kulttuurin terveyttä edistävää merkitystä ja pohditaan kulttuuristen erojen huomioimista ihmisten välisessä kanssakäymisessä ja toiminnassa.	Oppilas oppii tuntemaan kolmannen sektorin toimintaa. Oppilas oppii tietämään kestävästä elämäntavan periaatteita sekä ympäristöterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Oppilas oppii tarkastelemaan yhteisöjen ja kulttuurin merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.	L2 L4 L5 L7

		<p>Harjoitellaan tilanteiden tulkitsemista toisten ihmisten näkökulmasta (kulttuurinen herkkyys).</p> <p>Perehdytään tieto- ja viestintätekniikan hyödyntämiseen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.</p>	<p>Oppilas oppii tarkastelemaan tieto- ja viestintäteknologian merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.</p>	
<p>T10 ohjata oppilasta luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiseksi sekä kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä</p>	<p>S1 S2</p>	<p>Opetellaan laatimaan opiskelu-, toiminta- ja työkykyä edistäviä suunnitelmia.</p> <p>Tutustutaan paikallisiin terveyspalveluihin sekä harjoitellaan niiden hyödyntämistä eri tilanteissa.</p>	<p>Oppilas oppii luomaan perustaa opiskelu-, toiminta- ja työkyvylle ja sen ylläpitämiseksi sekä oppii kuvaamaan terveyspalvelujen asianmukaista käyttöä.</p>	<p>L1 L3 L6</p>
<p>T12 tukea oppilaan valmiuksia arvioida kriittisesti terveyden ja sairauten liittyvää viestintää sekä eritellä yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä</p>	<p>S3</p>	<p>Tarkastellaan tietolähteitä kuten erilaisia terveystieteen ja vaikuttamisen keinoja erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta.</p> <p>Pohditaan kansalaisten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta.</p> <p>Opetellaan kunnioittamaan ihmisoikeuksia.</p>	<p>Oppilas oppii arvioimaan kriittisesti terveyden ja sairauten liittyvää viestintää.</p> <p>Oppilas oppii tarkastelemaan yksilön oikeuksia, vastuita ja vaikuttamiskeinoja terveyttä ja turvallisuutta koskevissa asioissa omassa oppimisympäristössä ja lähiyhteisöissä.</p>	<p>L1- L7</p>