

TERVEYSTIEDON SISÄLLÖT VUOSILUOKITTAIN ESPOON OPS:

7.Ik:

- fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys
- terveystiedot, -taidot ja -asenteet
- elämänkaari ja murrosikä
- perhe, ystävät ja kiusaamisen ehkäisy
- minäkuva & itsetunto
- arkirytmii
- tupakka, sähkö tupakka ja nuuska
- henkilökohtainen hygienia
- tunnetaidot

Voidaan käsitellä joustavasti myös 8.-luokalla:

- vuorovaikutustaidot
- turvallisuus liikenteessä
- (tunnetaidot?)

8.Ik:

- uni, ravinto, liikunta ja ergonomia
- mielen hyvinvointi voimavarana
- seksuaaliterveys
- alkoholi, huumeet ja päihteet
- media & terveys: terveystiedon markkinointi
- sosiaalinen media ja terveys
- tiedon luotettavuuden arviointi
- yleisimmät nuorten oireet, tartuntataudit ja itsehoito
- turvallisuusvalmiudet, tapaturmat ja ensiapu

9.Ik:

- terveystiedot ja kansalaistoiminta
- kansantaudit
- mielen hyvinvointia uhkaavat tekijät (esim. stressi ja kriisit) sekä mielen oireilu (esim. riippuvuudet, syömishäiriöt ja masennus)
- ympäristön suorat ja epäsuorat terveyteen vaikuttavat tekijät (mm. melu, säteily, puhdas vesi, ruoka, ilma, lämpötila, matkailijan terveys)

LÄHDE-KIRJAN KAPPALEJAKO VUOSILUOKITTAIN (ehdotus)

7. luokka

- Kpl 1: Terveys (fyys., psyyk., sos.)
- Kpl 2: Terveystiedon rakentuminen (perimä, elinympäristö, elintavat, arvot & asenteet, sattuma)
- Kpl 3: Terveystiedon osaaminen ja media (tieto, taito, itsetuntemus, kriittinen ajattelu, eettinen vastuullisuus, medialukutaito)
- Kpl 4: Arkirytmii (sisäinen kello, ateriarytmii, ruutu aika)

- **Kpl 5: Hygienia ja suun terveys** (hikoilu, intiimihygienia, finnit & akne, atooppinen iho, happohyökkäys, karies, ientulehdus jne.)
- **Kpl 13: Psykkinen terveys ja itsetuntemus** (minäkuva, itsetunto, -tuntemus ja -luottamus, temperamentti, persoonallisuus)
- **Kpl 14: Tunnetaidot** (tunteiden nimeäminen, tunnistaminen, ilmaiseminen, säätely ja käsitteleminen)
- **Kpl 16: Ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki** (perhe, ystävyystaidot, kiusaaminen, yksinäisyys)
- **Kpl 20: Elämäkulkku** (elämänkaaren eri vaiheet ja tehtävät)
- **Kpl 21: Murrosiän muutokset** (fyysiset, psykkinet ja sosiaaliset muutokset, sukukypsyys, sukuelimet)
- **Kpl 28: Tupakkatuotteet** (fyys., psyk. ja sos. riippuvuus, tupakkatuotteiden välittömät & pitkäaikaisvaikutukset)

8. luokka

- **Kpl 6: Uni** (unentarve, sisäinen kello, unisyklit, univaje ja uniongelmät, unirytmii, unen tehtävät)
- **Kpl 7: Liikunta ja terveys** (fyysinen toimintakyky, passiivinen elämäntapa, liikunnan fyysiset, psykkinet ja sosiaaliset hyödyt, arkiliikunta, liikuntavammat)
- **Kpl 8: Liikuntaharjoittelu** (kestävyys-, voima-, nopeus- ja liikkuvuusharjoittelu sekä taitavuus [motoriset taidot])
- **Kpl 9: Terveellinen ruoka** (ateriarytmi, suola ja sokeri, ruokakolmio, lautasmalli, energiajuomat)
- **Kpl 10: Ravintoaineet** (energia- ja suojaravintoaineet)
- **Kpl 11: Ruokavalinnat** (valintoihin vaikuttavat tekijät, ruoan aiheuttama ympäristökuormitus, erityisruokavaliot, pakkausmerkinnät)
- **Kpl 12: Painonhallinta** (BMI, kauneusihanteiden luomat paineet, ylipaino, keskivartalolihavuus, syömiseen vaikuttavat tekijät)
- **Kpl 15: Sosiaaliset taidot** (yhteistyö-, vuorovaikutus-, neuvottelu- ja empatiataidot, jämäkkyys, palautteen antaminen ja vastaanottaminen, vuorovaikutustyyli)
- **Kpl 22: Ihastuminen ja seurustelu** (hyvän seurustelun elementit, suhteen loppuminen)
- **Kpl 23: Seksuaalisuus ja seksi** (seksuaalinen minäkuva, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuolen moninaisuus, itsetyydytys, kiihottuminen, orgasmi, hyväilyseksi, vapaaehtoisuus, normatiivisuus)
- **Kpl 24: Ehkäisy** (erilaiset raskauden ehkäisymenetelmät, jälkiehkäisy, sterilisaatio)
- **Kpl 25: Lisääntymisterveys** (hedelmällisyys, raskaus, abortti, lapsettomuus, seksitaudit)
- **Kpl 26: Seksuaalioikeudet** (seksuaalioikeudet, seksuaalirikokset, seksuaalinen kaitoinkohtelu, tyttöjen sukuelinten silpominen)

- **Kpl 29: Alkoholi** (alkoholin lyhyt- ja pitkäaikaisen liiallisen käytön terveystaitat, alkoholismi, alkoholipolitiikka, alkoholi ja raskaus)
- **Kpl 30: Huumeet** (erilaisten huumeaineiden vaikutukset elimistössä, huumekekeiluilta suojaavat tekijät, sekakäyttö)
- **Kpl 31: Liikenneturvallisuus** (kevyt liikenne, mopoilu, vesillä liikkuminen, nuorten liikenneonnettomuudet)
- **Kpl 32: Pienten tapaturmien ensiapu** (KKK-hoito, haavan sitominen, eläinten puremat, hyönteisten pistot, punkin puremat)
- **Kpl 33: Paloturvallisuus, palovammat ja paleltumat** (tulipalojen ehkäisy, alkusammutustaidot, palovammojen luokittelu, auringonpistos, lämpöhalvaus, paleltumat, hypotermia)
- **Kpl 34: Ensiaputaidot** (toiminta hätätilanteessa, kylkiasento, painelu-puhalluselvitys, verenvuodon ja luunmurtuman ensiapu, sokki, sairauskohtaus, tukehtuminen)
- **Kpl 35: Turvallisuus ja väkivalta** (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus, objektiivinen ja subjektiivinen turvallisuus, turva- ja turvallisuustaidot)
- **Kpl 36: Itsehoito ja lääkkeet** (tavallisimmat itsehoidettavat oireet, omahoito, itsehoito- ja reseptilääkkeet, luontaistuotteet)
- **Kpl 37: Tarttuvat taudit** (erilaiset taudinaiheuttajat, elimistön puolustusjärjestelmä, epidemia ja pandemia, rokotteet, tartuntatautien ehkäisy)

9. luokka

- **Kpl 17: Stressi** (suoritus- ja tunnestressi, eustressi ja distressi, pitkittynyt stressi, stressinhallintakeinot, burnout, stressiherkkyys)
- **Kpl 18: Kriisit** (kehityskriisit, elämäkriisit, äkillinen kriisi ja sen vaiheet, keinoja kriiseistä ja surusta selviytymiseen)
- **Kpl 19: Syömishäiriöt** (syömishäiriöiden syntyyn vaikuttavat tekijät ja hoito, syömishäiriöiden eri muodot)
- **Kpl 27: Riippuvuudet** (riippuvuuden tunnusmerkit, aineriippuvuus ja toiminnallinen riippuvuus, mielihyvärata, toleranssi, riippuvuudesta eroon pääseminen)
- **Kpl 38a: Allergia ja astma** (allergeenit, allerginen reaktio, atopia, anafylaktinen sokki, astma-kohtaus, ensiapu hengenhädistuskohtauksessa)
- **Kpl 38b: Diabetes** (tyyppi 1 ja 2, MBO, insuliiniresistenssi, insuliinisokki, hypoglykemia)
- **Kpl 38c: Sydän- ja verisuonitaudit** (valtimot ja laskimot, verenpaine, kolesteroli, ateroskleroosi, sepelvaltimotauti, yhteys muistisairauksiin, elämäntapojen merkitys ehkäisyssä)
- **Kpl 38d: Syöpätaudit** (tavallisimmat karsinogeenit, syövän ennaltaehkäisy & hoito)
- **Kpl 38e: Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja ergonomia** (tuki- ja liikuntaelimistön osat, yleisiä tule-sairauksia, ryhti ja ergonomia)
- **Kpl 38f: Mielen terveyden häiriöt** (positiivinen mielen terveys, mielialan vaihtelut, selviytymisen keinoja, masennus, ahdistuneisuus, paniikkihäiriö)
- **Kpl 39: Suomen terveydenhuoltojärjestelmä** (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori, hoitopolku, terveyden edistämisen keinot)

- **Ympäristö ja terveys -kappale kirjan lopusta [VIII Hyvinvointi ja ympäristö -osion alla]** (ilmansaasteet, säteily, melu ja ympäristömyrkyt + fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö)
- **Kestävä kehitys ja terveys-kappale kirjan lopusta [VIII Hyvinvointi ja ympäristö -osion alla]** (ihminen, ympäristö ja talous osana kestävästä kehityksestä)
- **Media ja terveys -kappale kirjan lopusta [VIII Hyvinvointi ja ympäristö -osion alla]** (median fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset, terveystiedot, mediataidot, kirjoituksen luotettavuuden arviointi)