

## 7. luokka

TAVOITTEET	SISÄLLÖT
<b>1. Oma keho ja terveys (terveystieto, terveyden edistäminen)</b>	
Ravinto	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>ymmärtää terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksen oman hyvinvoinnin edistäjänä sekä tietää omien ruokailutottumuksiensa terveysvaikutuksia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>monipuolinen ja terveellinen ruokavalio ruokailutottumukset (esim. ateriarytmitys ja terveelliset valinnat)</li></ul>
Liikunta	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>ymmärtää liikunnan merkityksen terveyttä ylläpitävänä ja edistävänä tekijänä</li><li>löytää itselleen mielekkään tavan liikkua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>terveyttä ylläpitävä/edistävä liikunta</li><li>oman kunnon seuranta</li><li>Oulun liikuntapalveluiden hyödyntäminen</li></ul>
Omasta terveydestä huolehtiminen	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>tiedostaa riittävän levon ja rentoutumisen merkityksen vireyden ja hyvinvoinnin kannalta</li><li>mieltää omasta hygieniasta huolehtimisen osaksi arkea</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>uni, lepo ja virkistys</li><li>rentoutuminen</li><li>hygienia</li></ul>
Päihteet	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>osaa kertoa päihteiden käytön riskeistä ja seurauksista.</li><li>ymmärtää oman valinnan merkityksen</li><li>selviytyy sosiaalista painetta tuottavissa tilanteissa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>(tupakka), nuuska, alkoholi, imppaus,</li><li>fyysinen ja psyykkinen riippuvuus</li><li>käytön seuraukset ja lainsäädäntö</li><li>kriittinen medialukutaito</li><li>Oulun kaupungin ehkäisevä päihdetyö</li></ul>
<b>2. Kasvu ja kehitys (yleiset oman elämän hallinnan taidot)</b>	
Fyysinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>tietää eri ikäkausien piirteitä ja elämäntapahtumia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>elämänkaari</li><li>ikäkaudet</li><li>syntymä–kuolema</li></ul>
Psyykkinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>osaa kehittää itsetuntoaan ja itsetuntemustaan tuntee itsensä tärkeäksi yksilönä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>itsetuntemus, myönteinen minäkuva – terveyden tukipilari</li></ul>
Sosiaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas arvostaa ihmisten välisiä myönteisiä suhteita oppii työskentelemään osana yhteisöä	<ul style="list-style-type: none"><li>perhe ja sosiaaliset suhteet</li><li>kaveruus</li><li>välittäminen ja huolenpito</li><li>yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot</li></ul>
Seksuaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>ymmärtää seksuaalisuuden henkilökohtaisen arvon ja merkityksen</li><li>tiedostaa oman seksuaalisuutensa ja sen ilmenemismuodot</li><li>tiedostaa seksuaalikäyttäytymisen riskit ja niiden välttämisen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ihastuminen, rakastuminen</li><li>seurustelu, tunteet</li><li>kehittyvä seksuaalisuus</li><li>raskaus ja sukupuolitaudit</li></ul>
<b>3. Viihtyisä ja terveellinen ympäristö (turvallisuustaidot)</b>	
Liikenne	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>tietää liikenteen yhteispelin säännöt ja noudattaa niitä.</li><li>osaa liikkua ja käyttäytyä liikenteessä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>lähiympäristö ja liikkuminen</li><li>kevyttä liikennettä koskevat liikennesäännöt, mopot ja skootterit liikenteessä</li></ul>
Koulu, koti ja lähiympäristö	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>tiedostaa lähiympäristön vaarapaikat</li><li>tuntee oman koulun säännöt</li><li>tunnistaa kiusaamisen ja muun väkivallan ja osaa reagoida niihin oikealla tavalla</li><li>tietää, miten vaaratilanteissa toimitaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>koulun säännöt</li><li>koulun turvallisuussuunnitelma</li><li>vaarapaikat kotona, vaaralliset aineet</li><li>kiusaaminen ja väkivalta</li><li>toimiminen vaara- ja hätätilanteissa</li></ul>
Tapaturmat ja ensiapu	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>osaa hoitaa fyysisiä vammoja ja ehkäistä niitä</li><li>osaa yksinkertaisimmat sidokset</li><li>osaa tehdä hätäilmoituksen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>pienet ensiaputoimenpiteet, kylmän ja kuumen riskit ja niiden hoito</li><li>hätäilmoituksen teko</li></ul>

## 8-luokka

TAVOITTEET	SISÄLLÖT
<b>Oma keho ja terveys (terveystieto, terveyden edistäminen)</b>	
Ravinto	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>tunnistaa tavallisimmat erityisruokavaliot, ruoka-aineisiin liittyvät allergiat sekä syömishäiriöt</li><li>tiedostaa päivittäisen energia- ja ravintoainetarpeensa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>erityisruokavaliot, ruoka-aineallergiat</li><li>syömishäiriöt</li><li>energiantarve/energiankulutus</li></ul>
Liikunta	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>tietää palautumisen merkityksen liikunnassa</li><li>tunnistaa tavallisimmat liikuntavammat ja osaa välttää niitä</li><li>tuntee urheilun lieveilmiöt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>lihashuolto ja lepo</li><li>liikunnan riskit ja dopingaineet</li><li>oman kunnon seuranta</li><li>Oulun kaupungin liikuntapalveluiden hyödyntäminen</li></ul>
Omasta terveydestä huolehtiminen	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>osaa huolehtia omasta terveydestään ja hoitaa itseään</li><li>tunnistaa tavallisimmat nuorten sairaudet ja vaivat</li><li>osaa orientoitua oikein kylmän vaikutuksiin</li><li>osaa käyttää Oulun kaupungin tarjoamia sosiaali- ja terveystalvituia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>itsehoito</li><li>yleisimmät tartuntataudit</li><li>nuorten vaivat</li><li>oireiden tunnistaminen ja asiallinen lääkkeiden käyttö</li><li>Oulun Alueuöterveyslaitoksen kylmätutkimus</li><li>Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystalvitu</li></ul>
Päihteet	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>osaa kuvata päihde- ja vaikuteaineiden käyttöön kuuluvia riskejä.</li><li>osaa käyttää eri tietolähteitä ja suhtautua niihin kriittisesti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>tupakka, alkoholi, huumeet</li><li>fyysinen/psykkinen riippuvuus</li><li>käytön seuraukset ja lainsäädäntö</li><li>kriittinen medialukutaito</li><li>Oulun kaupungin ehkäisevä päihdetyö</li></ul>
Suomalaiset kansantaudit	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>osaa nimetä tavallisimmat kansantaudit</li><li>ymmärtää kansantautien ja elintapojen yhteyden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, syöpä, mielenterveyshäiriöt</li></ul>
<b>2. Kasvu ja kehitys (yleiset oman elämän hallinnan taidot)</b>	
Psyykkinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>ymmärtää ruumiin ja mielen tasapainon merkityksen</li><li>osaa nimetä, tunnistaa ja hallita erilaisia tunteita</li><li>pystyy puhumaan mieltä painavista asioista</li><li>osaa hakea apua.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>stressinhallinta</li><li>tunteet ja niiden ilmaiseminen</li><li>ristiriitojen selvittäminen</li><li>mielenterveys ja sen vaihtelut</li><li>Oulun mielenterveyspalvelut</li></ul>
Sosiaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>oppii ottamaan vastuuta itsestään ja muista erilaisissa tilanteissa.</li><li>suhtautuu asiallisesti fyysisesti ja psyykkisesti erilaisiin ihmisiin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>erilaisuus</li><li>suvaitsevaisuus</li><li>yksilön vastuu ja velvoitteet yhteisössä</li></ul>
Seksuaalinen kasvu ja kehitys	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"><li>omaksuu sukupuoliseen kanssakäymiseen liittyvän vastuun itsestä ja muista</li><li>hyväksyy ja arvostaa seksuaalisuuden ilmenemisen itsessään ja muissa</li><li>tietää seksin varjopuolista</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>vastuullinen seksuaalikäyttäytyminen</li><li>seksuaalisuuden eri muodot, arvot ja normit</li><li>sukupuolitaudit</li><li>porno, kaupallinen seksi, pedofilia, inesti</li><li>Oulun kaupungissa olevat tukipalvelut</li></ul>
<b>3. Viihtyisä ja terveellinen ympäristö (turvallisuustaidot)</b>	
Tapaturmat ja ensiapu	
Oppilas	<ul style="list-style-type: none"><li>ensiapu, auttamisvelvollisuus</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• tietää, miten toimitaan onnettomuustilanteissa</li> <li>• osaa antaa hätäensiapua ja elvytystä</li> <li>• tietää, miten toimitaan äkillisissä sairaskohtauksissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaara- ja onnettomuustilanteissa toimiminen</li> <li>• SPR ja muiden vastaavien kansalaisjärjestöjen toiminta</li> </ul>
Kestävä tulevaisuus	
Oppilas <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiedostaa terveellisen ja kestäväan ympäristön merkityksen</li> <li>• tietää yksilön omakohtaisista vaikutus- ja toimimismahdollisuuksista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kestävä kehitys</li> <li>• jätehuolto</li> <li>• kierrätys</li> <li>• Oulun jätehuolto</li> </ul>