

## Luokat 3–4

TAVOITTEET	SISÄLLÖT	ESIMERKKEJÄ TOIMINTATAVOISTA JA OPETUKSEN INTEGROINNISTA
<b>Oma keho ja terveys</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• terveyden edistäminen, tuntee terveyttä edistäviä arkikäytäntöjä ja tottumuksia.</li><li>• terveyteen ja sairauteen liittyvät käsitteet</li><li>• osaa orientoitua oikein kylmän vaikutuksiin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fyysinen toimintakyky, fysiologiset vaikutukset ja lihahuolto</li><li>• sairastaminen, tavallisimmat lasten ja nuorten sairaudet, itsehoito</li><li>• terveys- ja sosiaalipalveluihin tutustuminen</li><li>• kylmän vaikutukset ja siltä suojautuminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikuntatunnit ovat hyvä paikka tutustua oman kehon fysiologiseen toimintakykyyn.</li><li>• Kouluterveydenhoitaja on hyvä yhteistyökumppani käsiteltäessä eri sairauksia sekä tutustuttaessa oman alueen terveys- ja sosiaalipalveluihin.</li></ul>
<b>Kasvu ja kehitys</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• tunnistaa kasvuun ja kehitykseen liittyviä muutoksia ja ymmärtää niiden yksilöllisyyden ja merkityksen omalta kohdaltaan.</li><li>• osaa tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset.</li><li>• henkinen hyvinvointi ja mielenterveys</li><li>• tunteiden tunnistaminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>
<b>Viihtyisä ja turvallinen ympäristö (turvallisuustaidot)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• osaa kuvata erilaisia kiusaamisen ja väkivallan tunnuspiirteitä.</li><li>• osaa yksinkertaisia ensiaputaitoja</li><li>• tietää ikäkautensa mukaisesti mikä on luvallista toimintaa ja mikä ei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kiusaamisen ja väkivallan ehkäiseminen</li><li>• sopimukset ja säännöt</li><li>• rahan käyttö</li><li>• toisen omaisuuden kunnioittaminen</li><li>• tapaturmat kotona ja vapaa-aikana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kiusaamisen ehkäisy –teemaa voi toteuttaa koululla eri tavoin. Tärkeää on sopia koko koulun yhteiset säännöt siitä, miten kiusaamistapauksissa toimitaan. Sääntöjen laatimisessa tulee kuunnella myös oppilaiden mielipiteitä, jolloin oppilaat ymmärtävät paremmin oman vastuunsa.</li><li>• Myös yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeä.</li></ul>