



**Yhdeksännellä** luokalla tehdään tarvittaessa terveystarkastus.

**Terveyskasvatuksessa** tuetaan nuoren taitoja ja voimavaroja rakentaa omaa tulevaisuuttaan korostaen nuoren vastuuta itsestään ja valinnoistaan.

Jatko-opintoihin ja ammatinvalintaan liittyen tehdään yhteistyötä oppilaanohjauksen kanssa.



- Oppilas kutsutaan hammaslääkärin vastaanotolle.
- Kerrataan hampaiden kotihoito ja hammaslangan käyttö.
- Tiedotetaan hammashoitopalveluista.
- Korostetaan omaa vastuuta.

### 9-luokkalaisten ajatus: Mitä hyvinvointi on ?

*"Hyvinvointiin vaikuttaa moni asia. Toiselle hyvinvointi on varallisuutta, toiselle rakkautta, joillekin ehkä terveyttä. Itselleni hyvinvointi on vapautta ja huolettomuutta. Mutta en ymmärrä miten kukaan voi voida hyvin tässä hektisessä oravanpyörässä, jossa kaikilla on kiire ja huolet painavat kuin taivas Atlaksen niskassa. Enkä ihmettele miksi täällä massin ja mammonan maassa voidaan pahoin ja paetaan alkoholin turvin sitä ihmisenä olemisen tuskaa."*



Kouluterveydenhuolto



Vanhempainillat



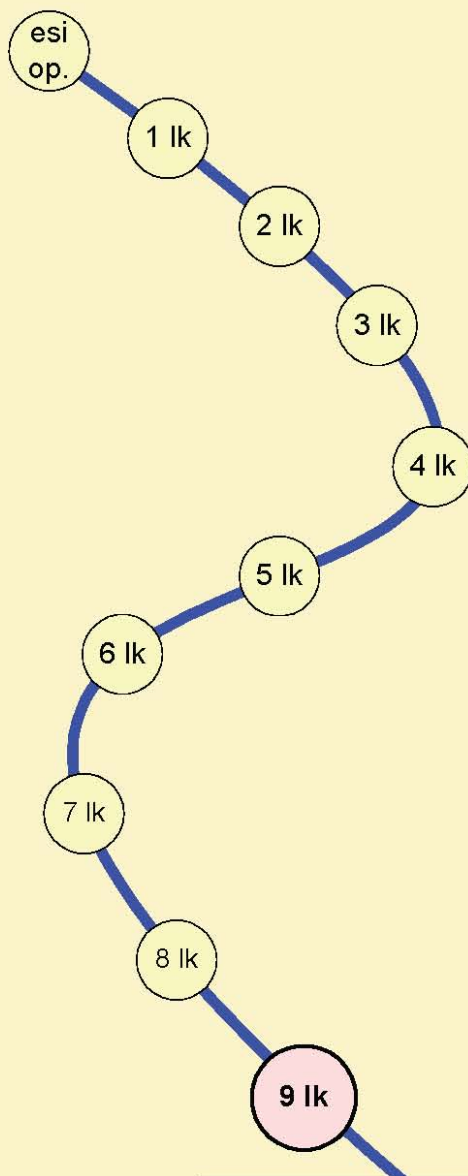
Suun terveydenhuolto



Muu toiminta



Terveystieto



Terveystietään huolehtiva, itsestään ja muista vastuuta ottava nuori



**Yhdeksännen** luokan aikana käsitellään seuraavia asioita:

- Uni, lepo, ravinto ja liikunta syventäen.
- Terveyttä edistävä ympäristö.
- Oman terveyden uhkakuvat.
- Keskeiset terveydenhuoltopalvelut ja kansalaisjärjestöjen työ.
- Omat ruokailutottumukset.
- Vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet.
- Uuden ravintotiedon kriittinen puntarointi.
- Suomalaisen kansantaudit ja niiden yhteys ravitsemukseen.
- Liikunnan merkitys, ryhti ja lihastasapaino.
- Oma liikuntaohjelma/ jaksamisohjelma.
- Raskauden keskeyttäminen.
- Seksuaalisuuden monimuotoisuus.
- Kehitykseen ja ikäkauteen liittyvät kriisit ja niistä selviytyminen.
- Mielenterveys.
- Henkilökohtaiset voimavarat.
- Ihmisen erilaisuus ja vammaisuus.
- Huumeet, oman päätöksenteon vahvistaminen.
- Väestönsuojelu ja suojaus.
- Vesi- ja tieliikenneturvallisuus.



- Jatkon luotsaaminen laajemmin kuin vain opinnot, esim. asunnon ja työpaikan haku ym. elämäkäytäntöjä.
- Tulevaisuuden kuvien luominen, maailmalle siirtyminen, jatko-opintojen tärkeys.
- Seksuaalinen kehitys, murrosikä.
- Elämäntilanne.



- Oppilaille järjestetään ehkäisevän päihdetyön teemapäivä huumeista.