

Hyvät vanhemmat ja huoltajat!

Luokkamme terveystiedossa alkaa Ihmisterveysoppi. Jaksolla käsitellään ihmisyyteen liittyviä asioita, opetetaan lasta tuntemaan ja arvostamaan kehoaan ja kehitystään ja vahvistetaan hänen itsetuntoaan ja minäkuvaansa. Samalla opetetaan suvaitsevaisuutta, sosiaalisia taitoja ja terveyden edistämiseen liittyviä asioita. Oppituntien aiheita ovat:

- ✓ **Oma keho.** Ihmisenä oleminen. Pohditaan, miten ihminen eroaa eläimistä. Piirretään ihminen. Ihminen on joka paikasta hyvä ja arvokas. Eri sukupuolta olevien ihmisten erilaisuus, jokaisen ihmisen yksilöllisyys. Kaikista kehon kohdista käytetään vain kauniita sanoja.
- ✓ **Elämänpolku.** Eri ikävaiheet ja niiden merkitys. Jatkuvuus, oma historia ja tulevaisuus. Syntyminen, kasvaminen, terveys, sairastaminen, vanheneminen, kuoleminen. Miten kukin itse on vastuussa terveydestään, miten tapahtumien kulkuun voi vaikuttaa.
- ✓ **Aistit.** Yksilö aistii maailmaa monin tavoin; maku-, haju-, kuulo-, tunto-, näkö- ja asentoaistien avulla. Puhutaan läheisyydestä, kosketuksesta, ihmissuhteista, hellyyden kaipuusta, pehmoleluista ja lemmikeistä. Millaista on kivun ja mielihyvän aistiminen? Ketään ei saa koskettaa pahasti. Jokaisella on oikeus kehon koskemattomuuteen.
- ✓ **Murrosikä.** Koulussa näkee eri kehitysvaiheissa olevia lapsia. Lapsesta kasvaa nuori ja nuoresta aikuinen. Murrosiän muutokset ja sukukypsyys. Kehitystapa ja muutosten ajankohdat vaihtelevat suuresti. Keskeneräisyys on rikkautta. Miltä muuttuminen tuntuu? Kaikki kehitysvaiheet ovat tärkeitä.
- ✓ **Tunteet.** Kaikki tunteet ovat hyviä, ja niiden kanssa voi oppia pärjäämään. Mistä tunteet tulevat, ja miksi ne ovat olemassa? Kaipuu, ikävä, pettymys, suru, viha, raivo ja kateus kertovat jotain meistä itsestämme. Tykkäämiset, ihastumiset ja rakkaus ovat voimavaratunteita. Taide, runot ja musiikki kertovat tunteista ja herättävät niitä.
- ✓ **Monenlaisuus.** Jokainen ihminen on ainutlaatuinen. Ihmiset eroavat taidoiltaan ja ominaisuuksiltaan, ihon väriltään, kieleltään. Keskustellaan kulttuureista, malleista ja ihanteista. Täydellisyyttä ei kuulu tavoitella. On olemassa vammaisia ja vajavaisia ihmisiä. Jokaisella on heikkoja ja vahvoja ominaisuuksia. Ketään ei saa kiusata. Jokainen on yhtä arvokas.
- ✓ **Roolit.** Tytöt ja pojat, miehet ja naiset. Millaisia ovat rooli-dotukset ja mahdollisuudet? Mitä tarkoittaa sukupuolten tasa-arvoisuus? Millaiset ovat työmahdollisuudet ja tulevaisuudenkuvat tyttöillä ja pojilla? Puhutaan parisuhteen säännöistä ja mietitään, millaisia ovat rooleihin liittyvät sopivuussäännöt.

- ✓ **Lisääntyminen.** Miten vauvat saavat alkunsa? Puhutaan rakkaudesta, rakastelusta ja lisääntymisestä. Seksuaalisuudella on kolme kerrosta: järki, tunne ja biologia. Järjen avulla ihminen päättää ja hallitsee tunteitaan ja viettejään.
- ✓ **Terveys.** Omasta kehosta kannattaa pitää huolta. Millaiset ovat terveelliset elämäntavat? Entä mitä on riskikäyttäytyminen? Keskustellaan syömisestä, liikunnasta, turvallisuudesta ja mielialoista. Mitä on kohteliaisuus, mitä lohtu? Miten voi edistää omaa ja toisten terveyttä.

Lapset rakentavat tunneilla omaa työkirjaa: **Minä, ihminen.** Sen teossa tarvitaan myös kotijoukoilta apua ja tukea. Toivomme, että ihmisterveysoppiin liittyvistä asioista keskusteltaisiin myös kotona. Aiheesta järjestetään vanhempainilta _____ .

Vastaa mielelläni kysymyksiin!

Päiväys:

_____, Ihmisterveysopin tunneista vastaava opettaja.