

## Hippokrates ja uusi opetussuunnitelma

Hippokrates 7–9 yläkoulun terveystiedon materiaali on tehty vuonna 2016 käyttöön otettavan perusopetuksen opetussuunnitelman mukaiseksi. Opetussuunnitelmassa terveystiedolle on määritelty kolme keskeistä sisältöaluetta: terveyttä tukeva kasvu ja kehitys, terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy ja terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri.

Hippokrates lähestyy terveyttä ja sairautta monipuolisesti ja kiinnostavasti. Ihmisen elämäntapojen tarkastellaan sekä terveyttä edistävien elämäntapojen että sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Tavoitteena on tukea nuoren kasvua kohti tasapainoista aikuisuutta, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Kirjan aiheet jakautuvat vuosiluokittain seuraavasti:

### 7. luokka

Terveyden arvoitus

Fiksut pärjäävät aina

Ihana vai tukala murrosikä

Hygienian aakkosia

Terveyttä edistävät ruokatottumukset

Liiku enemmän - istu vähemmän

Uni paras lääke on

Nuorten sairauksia ja oireita

Turvallisuustaitoja ja ensiapua

Päihteittä paras

## 8. luokan tulevia sisältöteemoja

Terveyttä edistävät virtuaalitaidot

Perheen ja läheisten merkitys hyvinvoinnille

Seksuaalisuus, seksuaalioikeudet

Liikunnasta terveyttä ja toimintakykyä

Ravitsemus ja terveys

Ensiaputaitoja

Päihteet

Liikenne

Terveys mediassa, mainonnassa ja markkinoinnissa

Mielen hyvinvointi

## 9. luokan tulevia sisältöteemoja

Harrastuksista ja kulttuurista terveyttä sekä terveyttä edistävä kansalaistoiminta

Vastuullinen kuluttaminen, kestävä elämäntapa

Istuminen ja valvominen terveyden näkökulmasta

Ravitsemus ja terveys

Painonhallinta

Väkivallaton viestintä

Kansantaudit ja muut ajankohtaiset taudit

Vammaisuus, pitkäaikaissairaudet ja vanhuksien arjen keskellä

Ympäristö ja terveys