



Terveyteen vaikuttavat tekijät

Tavoitteet

- Terveyttä edistävien ja sairauksia aiheuttavien tekijöiden tunteminen
- Elintapavalintojen terveysmerkitysten pohtiminen

Aloitussideat

Tutustumiskierros

Kurssin alussa on hyvä tehdä erilaisia harjoituksia, jotka luovat myönteistä ilmapii-riä, vapauttavat tunnelmaa ja auttavat seitsemäsluokkalaisia tutustumaan toisiinsa. Alkulämmittelyksi tehdään kierros, jossa jokainen kertoo etunimensä ja vastaa kysymykseen ”Mikä on lempijäätelömakusi?”.

Keskustelu luvun aloituskysymyksistä (dia 4)

Opetusvinkit

Aivorihi (diat 5 ja 13)

Jakaudutaan ryhmiin ja pidetään aivorihi terveyteen vaikuttavista tekijöistä.

- Jakaudutaan ryhmiin niin, että kerrataan samalla edellisen oppitunnin keskeisiä käsitteitä. Ryhmiin jakautuminen tapahtuu samaan tapaan kuin numerojako, jossa jokainen oppilas sanoo vuorotellen ryhmän numeron (1, 2, 3 jne.), mutta numeroiden sijaan käytetäänkin diassa 5 mainittuja käsitteitä.
- Oppilaat keksivät ryhmissä mahdollisimman monta tekijää, jotka vaikuttavat terveyteen tai sairastumiseen. Jokainen tekijä kirjoitetaan paperilapulle. Teh-
tävään tarvitaan värikyniä ja paperilappuja (esimerkiksi A4-paperi leikattuna kuuteen suikaleeseen).
- Myöhemmin oppitunnilla hyödynnetään lappuja opitun soveltamisessa niin, että opettaja voi esimerkiksi piirtää taululle tai ryhmätyöpaperille samantapaisen kaavion kuin oppikirjan sivulla 14. Oppilaat käyvät kiinnittämässä laput oikeiden nuolien alle (dia 13).

Keskustelu terveyteen vaikuttavista tekijöistä kuvien avulla (diat 6–11)

Käydään yhdessä läpi terveyteen vaikuttavat tekijät (diat 6–11) keskustelemalla ja käyttämällä apuna oppikirjan tekstejä ja erilaisia esimerkkejä.

- Dioissa on esitelty terveyteen vaikuttavia tekijöitä myös esimerkkikuvina.
- Kuvaparit tuovat esiin terveyteen vaikuttavien tekijöiden vastakkaisia puolia.



Terveyslööpit (dia 12)

Laaditaan ryhmätyönä lööppejä terveyteen vaikuttavista tekijöistä.

- Työskennellään samoissa ryhmissä kuin aivoriihitehtävässä.
- Oppilaat lukevat oppikirjasta ryhmälle jaetun tekstikatkelman.
- Oppilaat laativat kyseisestä tekstistä sopivia lööppejä terveyslehteen. Terveyslööpit voidaan myös kuvittaa.

Soveltavat lisätehtävät (diat 14–17)

- Kaavio terveellisistä elintavoista (dia 14): Kaaviossa esitellään teemoja, joita terveystiedon kurssilla käsitellään. Kaavion tarkastelun yhteydessä voi keskustella oppilaiden kanssa siitä, millaisia asioita heidän mielestään sisältyy kuhunkin aiheeseen. Samalla saa hyvän käsityksen oppilaiden tiedollisesta lähtötasosta.
- Mediatehtävä: Utisanalyysi (dia 15)
- Kuvatehtävä (dia 16)
- Oppikirjan tehtävä 5 (s. 20): Harrastusten merkitys terveydelle (dia 17)

Lisämateriaalit***Linkkejä***

www.sydanliitto.fi/testit Sydänliiton verkkosivuilla on erilaisia elintapoihin liittyviä testejä muun muassa ruoka- ja liikuntatottumuksista. Vaikka ne on suunnattu aikuisille, niitä voi käyttää ainakin esimerkkinä joko tämän luvun yhteydessä tai myöhemmin kurssilla elintapojen käsittelyn yhteydessä.



Tehtävien vastaukset

1 Mitkä tekijät vaikuttavat ihmisen terveyteen? Anna jokaisesta ainakin yksi esimerkki.

- Perimä: Esimerkiksi periytyvät sairaudet, kuten Downin syndrooma. Joskus sairauteen voi olla perinnöllinen taipumus, mutta se ei välttämättä johda sairastumiseen.
- Elintavat: Esimerkiksi liikunta- ja ravintotottumukset, unirytm, hygienia, päihteiden käyttö ja riskinotto.
- Elinympäristö: Esimerkiksi ilmanlaatu, saasteet, veden puhtaus, homeet, hygienia, viihtyisyys, turvallisuus, rokotukset ja lainsäädäntö.
- Sosiaalinen elinympäristö: Esimerkiksi perheenjäsenen sairastuminen voi vaikuttaa muun perheen psyykkiseen tai fyysiseen terveyteen. Perheen terveelliset elintavat vaikuttavat sosiaalisen perimän kautta aikuisuuteen saakka.
- Sattuma: Esimerkiksi onnettomuus, luonnonmullistus, tapaturma ja syntymäpaikka.

2 Kirjoita viiden virkkeen tiivistelmä aiheesta ”Elintapojen merkitys terveydelle”.

Oppilaan oma vastaus. Vastauksessa on hyvä tuoda esiin näkökulmia siihen, miten elintapavalinnoilla voi edistää ja heikentää terveyttään. Esimerkiksi:

- Liikkumalla säännöllisesti fyysinen kunto paranee.
- Terveelliset ruokailutottumukset ovat jaksamisen perusta.
- Napostelu on hampaille vahingollista.
- Liika television katselu myöhään illalla voi heikentää unen laatua.
- Päihteet aiheuttavat riippuvuutta.

3 Arvioi omia elintapojasi.

a. Mitkä niistä edistävät terveyttä?

Oppilaan oma pohdinta.

b. Mitkä elintapasi ovat terveydelle haitallisia?

Oppilaan oma pohdinta. On tärkeää oppia havaitsemaan, että terveyteen vaikuttavat tekijät voivat olla myönteisiä tai kielteisiä.

c. Pohdi, miten voisit muuttaa elintapojasi terveellisemmiksi.

Oppilaan oma pohdinta. Olennaista on, että terveysvaikutukset voivat olla melko välittömiä tai ilmetä vasta pitkän ajan kuluttua.

4 Mitkä seikat omassa lähiympäristössäsi edistävät

a. fyysistä terveyttä

Lähiympäristöksi voidaan ymmärtää koti ja perhe, koulu ja sen lähiympäristö, mahdollinen kesäviettopaikka ympäristöineen sekä ne paikat ja seura, joissa nuori viettää suurimman osan vapaa-ajastaan.

Oppilaan oma pohdinta. Esimerkkejä: kotipaikkakunnan liikuntamahdollisuudet, kouluruokailu, terveystarkastukset, puhdas sisäilma, kodin siisteys.

b. psyykkistä terveyttä

Oppilaan oma pohdinta. Esimerkkejä: luovat harrastukset, koulun hyvä ilmapiiri, luonnossa liikkuminen, läheisten tuki vaikeissa tilanteissa.

c. sosiaalista terveyttä?

Oppilaan oma pohdinta. Esimerkkejä: ajanvietto perheen ja kavereiden kanssa, uusiin ihmisiin tutustuminen.

5 a. Pohdi, miten harrastukset voivat tukea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä.

Liikunnalliset harrastukset voivat parantaa kaikkia terveyden osa-alueita, etenkin fyysistä terveyttä. Musiikkiharrastukset tukevat lähinnä psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Käsityö- ja taideharrastukset tukevat psyykkisen terveyden lisäksi usein myös sosiaalista terveyttä. Sosiaalisen terveyden tukemiseen vaikuttaa se, minkälaisia sosiaalisia kontakteja harrastukseen kuuluu.

b. Miten kotipaikkakunnallasi edistetään eri-ikäisten harrastusmahdollisuuksia?

Oppilaan oma vastaus esimerkiksi oman kotikunnan liikuntaviraston tietojen avulla.

c. Milloin harrastus voi muuttua terveyden kannalta haitalliseksi?

Esimerkkejä:

- Fyysinen terveys voi heikentyä esimerkiksi rasitusvammojen vuoksi.
- Jos harrastusryhmässä on esimerkiksi kiusaamista, sosiaalinen terveys heikkenee.
- Harrastuksessa koetut pettymyksen tunteet voivat vaikuttaa psyykkiseen terveyteen.
- Jos harrastus haittaa muuta elämää, sosiaalinen ja psyykinen terveys voivat kärsiä.

6 Anna kaksi esimerkkiä sattumasta, joka voi saada aikaan myönteisiä terveysvaikutuksia. Mitä nämä vaikutukset voisivat esimerkkitalanteissa olla?

Esimerkkitalanteita:

- Kaveri pyytää mukaan harrastustoimintaan, josta innostuu. Vaikutus voi olla fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen sen mukaan, millaisesta harrastuksesta on kyse.
- Työpaikalla on konsultti, joka markkinoi niskaystävällisiä tyynyjä. Heräteostos helpottaa niska- ja hartiakipuja.
- Lievän loukkaantumisen seurauksena alkaa kiinnittää enemmän huomiota omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa.
- Läheisen sairastuminen herättää pohtimaan omien ihmissuhteiden merkitystä.
- Tapaa ihmisen, johon tutustuu ja rakastuu ja jonka kanssa perustaa perheen.