

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

Õppe- ja kasvatusesmärgid III kooliastmes

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab nimetada ja demonstreerib õpituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikutes, sh tulevast haridusteed ja tööelu kavandades;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
- 4) teab, mis arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 9) teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid tervise teabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 10) teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 11) teab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadusi jms ning analüüsib enda sobivust selleks tööks.

Inimeseõpetus VII klassis: Inimene

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
Inimese elukaar ja murdeea koht selles (7 tundi)	
1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeas täiskasvanuikka;	Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid.
2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;	Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.
3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades;	Inimene oma elutee kujundajana.
4) väärtustab enesekasvatust, kirjeldab ja oskab tuua näiteid põhiliste enesekasvatuse võtete kohta: eneseveenmine, enesetreening, eneseergutus ja -karistus ning enesesisendus	Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. Enesekasvatuse võtted
Inimese mina (7 tundi)	
1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 2) kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;	Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.

<p>3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates;</p> <p>4) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>5) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	<p>Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>
<p>Inimene ja rühm (7 tundi)</p>	
<p>1) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;</p> <p>2) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;</p> <p>3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;</p> <p>4) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</p> <p>5) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p> <p>6) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.</p>	<p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus.</p> <p>Reeglid ja normid rühmas.</p> <p>Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.</p> <p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed.</p> <p>Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega.</p> <p>Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.</p>
<p>Turvalisus ja riskikäitumine (5 tundi)</p>	
<p>1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral;</p> <p>3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimastiteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;</p> <p>4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.</p>	<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p> <p>Hakkamasaamine kiusamise ja vägivalga.</p> <p>Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid.</p> <p>Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p>
<p>Inimese mina ja murdeea muutused (6 tundi)</p>	
<p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;</p> <p>3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;</p> <p>4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;</p> <p>5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;</p> <p>6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;</p>	<p>Varane ja hiline küpsemine – igapähe oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus.</p> <p>Soorollid ja soostereotüübid.</p> <p>Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi.</p> <p>Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine</p>

7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.	
RESERV KONTROLLTÖÖDEKS, FILMIDE VAATAMISEKS 2 tundi	

Inimeseõpetus VIII klassis: Tervis

Teema ja õpitulemused	Õppesisu
Tervis (12 tundi)	
<p>1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</p> <p>2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</p> <p>3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olukorras tervise viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</p> <p>4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;</p> <p>5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</p> <p>6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavalt tervisliku toidu põhimõtetele;</p> <p>8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>9) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</p> <p>10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;</p> <p>11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuvõimalusi; teab abi ja toetuse võimalusi;</p> <p>12) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervise seotud valikuid.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus.</p> <p>Terviseaspektide omavahelised seosed</p> <p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</p> <p>Stress. Stressorid. Stressi kujunemine.</p> <p>Stressiga toimetulek.</p> <p>Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine</p>
Suhted ja seksuaalsus (13 tundi)	
1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;	Sotsiaalne tervis ja suhted.

<p>2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;</p> <p>3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;</p> <p>4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;</p> <p>5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;</p> <p>6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;</p> <p>7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;</p> <p>8) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;</p> <p>9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;</p> <p>10) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;</p> <p>11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;</p> <p>12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;</p> <p>13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</p>	<p>Suhete loomine, säilitamine ja katkemine.</p> <p>Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon.</p> <p>Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.</p> <p>HIV ja AIDS.</p> <p>Seksuaalõigused</p> <p>Abi ja nõu saamise võimalused.</p>
<p>Turvalisus ja riskikäitumine (6 tundi)</p>	
<p>1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</p> <p>2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;</p> <p>3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</p> <p>4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;</p> <p>5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;</p> <p>6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus,</p>	<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.</p> <p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.</p> <p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>

teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).	
Inimene, valikud ja õnn (2 tundi)	
1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus; 2) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.
RESERV KONTROLLTÖÖDEKS, FILMIDE VAATAMISEKS 2 tundi	