

KJK ainekava põhikoolile	1. Ainevaldkond: Sotsiaalsed	2. Õppeaine: Inimeseõpetus
3. Kooliaste: III	4. Klass: 8.	5. Tundide arv nädalas: 1
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<ol style="list-style-type: none"> 1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused; 2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng; 3) tervis ja tervislik eluviis; 4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine; 5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus. 		
Õpitulemused (sh üldpädevused):		Õppesisu:
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. • Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt. • Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega. • Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. • Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. • Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele. • Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalus. • Kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras. 		<p>1. Tervise käitumine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tervis kui heaoluseisund. Füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervise seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. • 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. • Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus.

- Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.
- Inimene, valikud ja õnn. Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn.
- Demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine.
- Väärtustab tundeid ja armastust suhetes.
- Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.
- Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhtes. •
- Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.
- Kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid.
- Kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi.
- Teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi.
- Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhtes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.
- Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule.
- Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.
- Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. • Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja

Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

2. Suhted ja seksuaalsus.

- Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased •
- Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost.
- Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt.
- Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.
- Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.
- Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.
- Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

3. Turvalisus ja riskikäitumine.

- Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.
- Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise

iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.

Üldpädevused:

- 1) Digipädevus: oskus kasutada erinevaid keskkondi info otsimiseks, esitluste tegemiseks jms.
- 2) Ettevõtlikkuspädevus: õpitakse nägema probleeme ja neis peituvaid võimalusi, püstitama eesmäärke, genereerima ideid ning neid teostama; õpitakse initsiatiivikust ja vastutust, tegema eesmärkide saavutamiseks koostööd; õpitakse tegevust lõpule viima, reageerima paindlikult muutustele, võtma arukaid riske ning tulema toime ebakindlusega.
- 3) Õpipädevus: toetatakse oskuste kujundamise kaudu, kujundatakse suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise planeerimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades; õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist.
- 4) Suhtluspädevus: suutlikkus ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ning väljendusrikast keelt taotlevad kõik valdkonna õppeained.
- 5) Kultuuri- ja väärtuspädevus: suutlikkus mõista humanismi, demokraatia ja jätkusuutliku arengu põhiväärtusi ning nendest oma tegutsemises juhendada ajalugu ja ühiskonnaõpetus; lugupidavat suhtumist erinevatesse maailmavaatelistesse tõekspidamistesse

isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.

- Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

süvendab usundiõpetus. Inimeseõpetus ja usundiõpetus toetavad väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist.

- 6) Enesemääratluspädevus: suutlikkus mõista ja hinnata iseennast; hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse; järgida tervislikke eluviise; lahendada tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervise seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme.
- 7) Loodusteadustealane pädevus: püstitab hüpoteese ja uurimisküsimusi.

Põhimõisted:

- **Tervise käitumine:**

Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis.

Tervise aspektide vastastikused seosed. Keskkonnatedalik tegevus lähikümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.

Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.

- **Suhted ja seksuaalsus:**

Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuhe, paarisuhe). Lähisuhe ja tunded lähisuhtes.

Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes. Lähisuhtevägivad ja selle liigid. Turvalised lähisuhted. Abi saamise võimalused.

- **Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine:**

Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud

vägivalla vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärvõimused.

Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:

1. Tervise käitumine:

Teksti mõistmise ülesanne: Järelduste tegemine Eesti inimarengu aruande 2023 peatüki "Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel". Tekst jagada rühmade vahel ära, vajadusel selgeks teha uued mõisted, panna kirja olulisemad teemad ning kolm olulist teadmist 8. klassi noorele; Plakati tegemine teemal: "Une olulisus" või "Hea une nipid" Võimalus teha plakat paberil või kasutades veebikeskkonda. Oma nädalase toiduvaliku analüüs. Erinevate vaimse tervise

teemaliste videote vaatamine ja ülevaate andmine sümbolite ja piltide kaudu. Individuaal- või rühmatöö: Milliseid tervislikke ja ebatervislikke valikuid olen viimasel ajal teinud? Mis põhjustel olen nii käitunud? Milliseid käitumisviise oleks veel võimalikud? Mida peaksin jätkama ja millest loobuma? Miks?

Lõiming:

Ühiskonnaõpetus - Kriitiline infoallikate kasutamine, usaldusväärse allika tunnuste teadmine. Probleemidele lahenduste pakkumine KOV tasandil.

Eesti keel - tekstist olulise leidmine. Korrektnee keelekasutus esitlusel, plakatitel, soovitude kirjutamisel ja analüüsis.

Kunst - plakatite kujundamine. Kokkuvõtte tegemine kasutades sümboleid ja pilte.

Kirjandus- arutluse kirjutamine.

Bioloogia - tervisenäitajate olemuse avamine ja mõistmine.

Geograafia - keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.

Matemaatika- keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine. Tervisenäitajate vahemike hindamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid tundides, liikumisviiside harjutamine.

Kokandus - tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine.

2. Suhted ja seksuaalsus:

Praktiline ülesanne: kondoomi kasutamine. Võrdlev ülesanne: õpilased tutvuvad erinevate rasestumisvastaste vahenditega ning koostavad ülevaatliku tabeli, kuhu kirjutavad:

*vahendi nimetus

*kasutamine

*kui pikaajaline

*plussid ja miinused

*toimeaine

*ligikaudne maksumus

*kasutatud allikad.

Järgneb õpetajaga arutelu ja topeltmeetodi tutvustamine.

Lõiming:

Eesti keel - loeb ja mõistab loetut, korrektne tekstiloome, videote vaatamine.

Bioloogia - inimese anatoomia ja füsioloogia.

Kunst - tööde kujundamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid tundides

3. Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine:

Rühmatöö: 1) Mida teha, kui mind kiusatakse 2) Mida teha kui näen kiusamist pealt? Mida teha, et koolis ei oleks kiusamist? Üheskoos vaadatakse juhtumeid ning erinevaid survestamise viise. Seejärel individuaalselt/paaris/rühmas

pannakse veel kirja näiteid iga survestamise viisi kohta, millega õpilastel on olnud kogemust või ettekujutus. Arutelu: Mida saan mina teha, et ei tekiks sõltuvust? Mida saavad teha minu lähedased? Mida saab teha riik?

Võimaluse korral õpekaik Tervisemuseumi. Kooliõe või kiirabitöötaja külalistund.

Lõiming:

Eesti keel- selge asjakohane eneseväljendus. Korrektne keelekasutus küsimuste koostamisel ja vastamisel.

Bioloogia - inimese anatoomia ja füsioloogia.

Inglise keel - rahvusvahelised väljendid esmaabis ja uimastitega seonduvalt.

Kunst - tööde kujundamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid tundides.

Teadmised, oskused ja hoiakud:

- Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi;
- Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
- Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
- Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
- Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.
- Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
- Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.
- Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
- Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.