

Ainekava

Õppeaine: Inimeseõpetus

Klass: 8. klass

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

8. klassi lõpetaja:

1. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.
2. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.
3. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.
4. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
5. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
6. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
7. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
8. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
9. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

Õppekirjandus: Merike Kull, Kai Part, Kristi Kõiv, Evelyn Kiive Õpik Tervis – minu valikud

Õppesisu 1 tundi nädalas, kokku 35 tundi

Teema: Turvaline tervisekäitumine (13 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, muudatused võrreldes eelmise õppekavaga, metoodika)
Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis. Tervise aspektide vastastikused seosed. Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele. Tervisealased infoallikad,	Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest; Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;	

Tervisealaste infoallikate usaldusväärsus. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine. Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda tervise seisundit. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.	Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust; Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; Analüüsib enda tervise seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;	
---	--	--

Teema: Suhted ja seksuaalsus (15 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, muudatused võrreldes eelmise õppekavaga, metoodika)
Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuhe, paarisuhe). Lähisuhe ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhtes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes. Lähisuhtevägivad ja selle liigid. Turvalised lähisuhted.	Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata; Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus; Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest; Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;	

Abi saamise võimalused. Seksuaalsus. Seksuaalsuse mitmekesisus. Seksuaalkäitumine. Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne) Seksuaalne orientatsioon. Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp.) Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine. Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus. Rasestumisvastased meetodid.	Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele. Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest. Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi. Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;	
---	---	--

Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasedumisvastaste meetoditega. Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus		
--	--	--

Teema: Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine (7 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, muudatused võrreldes eelmise õppekavaga, metoodika)
Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused.	Demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi; Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning	

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades	sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; Demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;	
--	--	--