

Inimeseõpetus VIII klass, 35 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost; 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust; 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 7) analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidupõhimõtetele; 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; 9) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; 10) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid; 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest; 12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras, teab abi ja toetuse võimalusi. 	<p>Teema: Tervis</p> <p>Tervis kui heaoluseisund, terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed.</p> <p>Eesti rahvastiku tervisenäitajad, tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused, tervise infoallikate usaldusväärsus.</p> <p>Vaimne heaolu, vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</p> <p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.</p> <p>Toitumise mõju tervisele, toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Stress, stressorid; stressi kujunemine; stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus; käitumine kriisiolukorras; abistamine; abi otsimine ja leidmine.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, 	<p>Teema: Suhted ja seksuaalsus</p> <p>Sotsiaalne tervis ja suhted, suhete loomine, säilitamine ja</p>

<p>toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes; 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus; 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes; 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; 8) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid; 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi; 10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida; 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; 13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel. 	<p>katkemine, suhete väärtustamine. Armastus, seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng, seksuaalne orientatsioon, soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele, seksuaalvahekord, turvaline seksuaalkäitumine, rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Seksuaalõigused. Abi ja nõu saamise võimalused.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule; 2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda 	<p>Teema: 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 isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid, sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>

<p>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, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).</p>	<p>Harjutused, rollimängud tõhusatest sotsiaalsetest oskustest. Narkoennetuslikud õppefilmid. Praktilised esmaabiharjutused.</p>
<p>Õpilane</p> <p>1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;</p> <p>2) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.</p>	<p>Teema: Inimene, valikud ja õnn</p> <p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud, edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus, mina ja teised kui väärtus. Õnn, toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.</p>

Koostaja: Renna Reisi