

Lüllemäe Põhikooli ainekava

Aine	inimeseõpetus
Tunde	VII klassis 1
nädalas	VIII klassis 1

7. klassi õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus	Seos teiste ainetega
<p>Inimese elukaar ja murdeea koht selles</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka;</p> <p>2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;</p> <p>3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades;</p> <p>4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</p>	<p>Areng ja kasvamine. Murde- ja noorukiea koht elukaares.</p> <p>Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar.</p> <p>Inimene oma elutee kujundajana.</p> <p>Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.</p>	
<p>Inimese mina</p> <p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;</p> <p>2) kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;</p> <p>3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks;</p> <p>4) väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta;</p> <p>5) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>6) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	<p>Minapilt ja enesehinnang.</p> <p>Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.</p> <p>Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>	

<p>Inimene ja rühm Õpilane: 1) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse; 2) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel; 4) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi; 5) demonstreerib õpitu olulisust toimetulekut rühma survega; 6) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.</p>	<p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas.</p> <p>Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.</p> <p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega.</p> <p>Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.</p>	
<p>Inimese mina ja murdeea muutused Õpilane: 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi; 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus; 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; 5) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; 6) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid; 7) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist.</p>	<p>Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Lähedus ja seksuaalhuvi.</p> <p>Soorollid ja soostereotüübid.</p> <p>Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.</p> <p>Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine.</p>	

<p>Inimene, valikud ja õnn Õpilane: 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.</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>	
<p>8. klassi õpitulemused</p>	<p>Õppesisu ja -tegevus</p>	<p>Seos teiste ainetega</p>
<p>Tervis Õpilane: 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 õpituatsioonid tühused viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust; 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 igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; 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;</p>	<p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: 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. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga</p>	<p>Kehaline kasvatus – kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele; regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus; liikumissoovitused; teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm); kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>

<p>10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid; 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi; 12) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p>	
<p>Suhted ja seksuaalsus Õpilane: 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; 2) demonstreerib õpitu olukorras 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; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi; 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 küsimustes.</p>	<p>Sotsiaalne tervis ja suhted.</p> <p>Suhete loomine, säilitamine ja katkemine.</p> <p>Suhete väärtustamine. Armastus.</p> <p>Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon.</p> <p>Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine.</p> <p>Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</p> <p>Rasestumisvastased meetodid.</p> <p>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</p> <p>Õpilane:</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) 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>5) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral;</p> <p>6) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;</p> <p>7) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.</p> <p>8) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;</p> <p>9) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).</p>	<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.</p> <p>Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Sõltuvuse kujunemine.</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p> <p>Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga.</p> <p>Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid.</p> <p>Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p> <p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>	<p>Kehaline kasvatus – tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral</p>
--	--	--

Ainekava täitmist toetavad õppekäigud ja koostöö huvigruppidega

1. Rajaleidja, Vaimse Tervise Keskus, Valgamaa Noorte Nõustamiskeskus; Punane Rist: võimalusel külalisloengud ja –koolitused, nõustamiskeskuse külastamine;
2. Võimalusel ekskursioon Tervishoiumuuseumisse.

Hindamismeetodid

1. kujundav hindamine;
2. iseseisev töö tekstiga, kokkuvõte või küsimustikule vastamine;
3. arvamuskirjand;
4. tunnitöö;
5. tunnikontroll;
6. kontrolltöö;
7. õpimapp.