

AINEKAART

Ainevaldkond: Sotsiaalne.

Õppeaine: Inimeseõpetus

Klass: 8.a ja 8.b

Õpetaja: Tomps

Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis

Aine maht: 35 tundi (1 tund nädalas)

Õpetamise aeg: 2022/2023 õppeaasta

Õppekirjandus: Merike Kull, Kai Part jt. „Tervis – minu valikud“ - inimeseõpetuse õpik ja töövihik 8. klassile. Õpetaja koostatud töölehed

Vajalikud õppevahendid:

Õpik, töövihik, kirjutus- ja joonistusvahendid (vajadusel õpimapp).

Õppesisu I trimestril:

Teema TERVIS

- ✓ 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 tervisega seotud valikuid
- ✓ Tervisealased infoallikad ja teenused
- ✓ Tervise infoallikate usaldusväärsus
- ✓ Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik ✓

Toitumise mõju tervisele

- ✓ Toitumist mõjutavad tegurid.



Õpitulemused I trimestril: 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;
- 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust;
- 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 toidu põhimõtetele;
- 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamisel inimeseõpetuses on põhirõhk õpilase arengu toetamisel. Kirjalikke töid ning töövihiku ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu ja terviklikkust. Veel hinnatakse rühmatöid, esitlusi ja töölehti. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse numbrilisi hindeid. Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang. Inimeseõpetuses ei hinnata hoiakuid ega väärtusi, vaid antakse nende kohta tagasisidet.

Kokkuvõttevhinne kujuneb kõigi saadud hinnete põhjal. eKooli märgitud „Ülesannete“ hinded omavad trimestri hinde panemisel suuremat kaalu.

Tunnist puudunud õpilane teeb järgi töövihiku ülesanded, mis on eKooli märgitud tunnikirjelduse ja koduse ülesande alla.

Õppesisu II trimestril:

- ✓ Vaimne heaolu
- ✓ Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad ✓ Stress. Stressorid.
- ✓ Stressi kujunemine
- ✓ Stressiga toimetulek
- ✓ Kriis, selle olemus
- ✓ Käitumine kriisiolukorras
- ✓ Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

Teema SUHTED JA SEKSUAALSUS

- ✓ Sotsiaalne tervis ja suhted
- ✓ Suhete loomine, säilitamine ja katkemine
- ✓ Suhete väärtustamine.
- ✓ Armastus
- ✓ Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.

Õpitulemused II trimestril: õpilane

- 1) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
- 2) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;
- 3) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi;
- 4) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 5) demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;

- 6) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 7) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 8) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 9) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamisel inimeseõpetuses on põhirõhk õpilase arengu toetamisel. Kirjalikke töid ning töövihiku ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu ja terviklikkust. Veel hinnatakse rühmatöid, esitlusi ja töölehti. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse numbrilisi hindeid. Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang. Inimeseõpetuses ei hinnata hoiakuid ega väärtusi, vaid antakse nende kohta tagasisidet.

Kokkuvõttevhinne kujuneb kõigi saadud hinnete põhjal. eKooli märgitud „Ülesannete“ hindad omavad trimestri hinde panemisel suuremat kaalu.

Tunnist puudunud õpilane teeb järgi töövihiku ülesanded, mis on eKooli märgitud tunnikirjelduse ja koduse ülesande alla.

Õppesisu III trimestril:

- ✓ Seksuaalne orientatsioon
- ✓ Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele
- ✓ Seksuaalvahekord
- ✓ Turvaline seksuaalkäitumine
- ✓ Rasestumisvastased meetodid
- ✓ Seksuaalõigused
- ✓ Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine
- ✓ HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

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.

Teema INIMENE JA VALIKUD

- ✓ Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud ✓ Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus
- ✓ Mina ja teised kui väärtus.

Õpitulemused III trimestril: õpilane

- 1) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; 2) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
- 3) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 4) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks, eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 5) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 6) teab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes;
- 7) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;

- 8) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi;
- 9) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 10) teab, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 11) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 12) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral;
- 13) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamisel inimeseõpetuses on põhirõhk õpilase arengu toetamisel. Kirjalikke töid ning töövihiku ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu ja terviklikkust. Veel hinnatakse rühmatöid, esitlusi ja töölehti. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse numbrilisi hindeid. Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang. Inimeseõpetuses ei hinnata hoiakuid ega väärtusi, vaid antakse nende kohta tagasisidet.

Kokkuvõttevhinne kujuneb kõigi saadud hinnete põhjal. eKooli märgitud „Ülesannete“ hinded omavad trimestri hinde panemisel suuremat kaalu.

Tunnist puudunud õpilane teeb järgi töövihiku ülesanded, mis on eKooli märgitud tunnikirjelduse ja koduse ülesande alla.

Muud nõuded ja märkused:

Järelvastamine toimub vastavalt kokkuleppele.