INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 7.KLASSILE

INIMESE ELUKAAR

ÕPITULEMUSED

1. toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades;
2. kirjeldab põhilisi enesekasvatusvõtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja - karistust ning enesesisendust.
3. kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
4. iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka;
5. omab ettekujutust inimese elukaare perioodidest
6. omab ettekujutust inimese arenguperioodidest

ÕPPESISU

Inimese elukaar. Areng ja kasvamine.Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.

INIMESE MINA

ÕPITULEMUSED

1. selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
2. kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates;
3. väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatusvõtete kohta;
4. kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
5. kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;

6. demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
7. omab ettekujutust enesekasvatuse arenguperiooditest
8. omab ettekujutust kuidas „mina pilt“ on seotud enesekasvatusega

ÕPPESISU

Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.

INIMENE JA RÜHM

ÕPITULEMUSED

1. võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
2. mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
3. selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.
4. kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
5. demonstreerib õpisituatsioonis toimetulekut rühma survega;
6. iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;
7. omab ettekujutust erinevate rühmade olemasolust ja nende koostööst
8. omab ettekujutust rühmade mõjudest enesekasvatusele

ÕPPESISU

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. (2 t) Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet

.TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

ÕPITULEMUSED

1. mõistab enese käitumisevorme
2. mõistab eneseregulatsiooni ja sotsiaalsoskuste vahel
3. selgitab erinevate mõtlemisviise erinevates õpisituatsioonides, elusituatsioonides.
4. demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;
5. demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral
6. kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele
7. eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;

ÕPPESISU

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju

.INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED

ÕPITULEMUSED

1. selgitab, milles seisneb suguküpsus;
2. selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
3. selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

4. kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
5. kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks
6. kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
7. kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
8. omab ettekujutust erinevatest abikeskustest abi osutamise kohta.
9. omab ettekujutust meedia mõjudest inimeste suhete ja arvamuste peale.

ÕPPESISU

Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 8.KLASSILE

TERVIS

ÕPITULEMUSED

1. analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
2. analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;
3. analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
4. analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
5. analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
6. selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
7. selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;

8. kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
9. kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
10. oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
11. kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi;
12. kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
13. omab ettekujutust vajaliku info asukohast internetis
14. omab ettekujutust erinevate tervisekeskuste teenustest
15. omab ettekujutust võimaliketest noorte abikeskustest

ÕPPESISU

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. 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.

SUHTED JA SEKSUAALSUS

ÕPITULEMUSED

1. väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
2. selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
3. selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
4. selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
5. teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;

6. eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
7. väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
8. nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes;
9. kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
10. demonstreerib õpisituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
11. kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
12. kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;
13. kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
14. omab ettekujutust massmeedia mõjudest inimestele ja inimeste omavaheliste suhetele
15. omab ettekujutust noorte keskustest, kust saab konsulteerida varase raseduse kohta ja/või suguhaigustest
16. omab ettekujutust kuidas planeerida oma tuleviku pereelu, kasutades varem saadud teadmisi

ÕPPESISU

Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja 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. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused

---

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

ÕPITULEMUSED

1. teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
2. kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;

3. kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
4. kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
5. kirjeldab ja demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
6. demonstreerib õpisituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).
7. omab ettekujutust erinevatest kriisiolukordadest, vägivallast, sõltuvustest.

ÕPPESISU

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

---

INIMENE, VALIKUD JA ÕNN

ÕPITULEMUSED

1. t mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.
2. analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
3. omab ettekujutust kärjääriplaneerimise kohta, püstitatud eesmärkide kohta, kuidas luua õnneliku pere.

ÕPPESISU

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.