Narva Keeltelütseum

Inimeseõpetuse ainekava

8. klass

35 tundi, 1 tund nädalas

Narva 2019

Õpetamise eesmärgid:

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, lõimides õppesisu 8. klassis järgmistes valdkonnades:

- isiklikud ja sotsiaalsed oskused;
- füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- tervis ja tervislik eluviis;
- ohutus ja riskikäitumise ennetamine;
- üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

Õpitulemused 8. klassi lõpetamisel:

1.Tervis

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 õpisituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega 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 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 aktiivust eluviisi osana;
10) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;
11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;
12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.

2. Suhted ja seksuaalsus

1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;

2) demonstreerib õpisituatsioonis 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, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;

9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;

10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;

11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;

12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;

13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.

3. Turvalisus ja riskikäitumine

1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;

2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandilt, 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 õpisituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;

5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;

6) demonstreerib õpisituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvuse kaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.

4. Inimene, valikud ja õnn

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.

Õppesisu

1. Tervis (10 tundi)

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.

Põhimõisted: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis, tervislik eluviis, vaimne heaolu, stress, kriis.

2. Suhted ja seksuaalsus (10 tundi)

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.

Põhimõisted: suhete väärtustamine, armastus, seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng,seksuaalne orientatsioon, seksuaalvahekord, turvaline seksuaalkäitumine, rasestumisvastased meetodid, HIV ja AIDS.

3. Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)

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.

Põhimõisted: riskikäitumine,uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile, sõltuvus , esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

4. Inimene, valikud ja õnn (5 tundi)

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

Põhimõisted: huvid, edukus, väärtushinnangud, õnn

Praktilised tööd ja IKT rakendamine

1) demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
2) demonstreerib õpisituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
3) demonstreerib õpisituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi.

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.

Eesmärgiks on õpilase kujunemine isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema mõistlikke kutsevalikuid.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Eesmärgiks on õpilase kujunemine sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele.

Teabekeskkond

Eesmärgiks on õpilase kujunemine teabeteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat teabekeskkonda, suudab seda kriitiliselt analüüsida ning toimida selles oma eesmärkide ja ühiskonnas omaksvõetud kommunikatsioonieetika järgi.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Eesmärgiks on õpilase kujunemine uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvas tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Tervis ja ohutus

Eesmärgiks on õpilase kujunemine vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.

Väärtused ja kõlblus

Eesmärgiks on õpilase kujunemine kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

Kultuuriline identiteet

Eesmärgiks on õpilase kujunemine kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaadi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest kooli õppekava hindamise korralduse sätetest.

Lõimimise võimalused muude õppeainetega

Bioloogiaga- tervishoid,enamlevinud haigused, SVH, kasvajate riskitegurid ja ennetamine, vaktsineerimine, immuunsus, inimese elundkondade anatoomia, luud ja lihased, vereringe, hingamine, seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, närvisüsteemi ja aju ehitus, mehe ja naise suguelundkonna ehitus ja talitlus, viljastumine ja loote

Kehalise kasvatusega: tervislik eluviis; kehalise aktiivsuse mõju tervisele; regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest; kehaline aktiivsus ja vaimne tervis, stressi ennetaja ja leevendaja; ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetus-juhtumite korral, esmaabivõtted.

Õppeaine tunniväline tegevus

1. Päästeteenistus
2. Eesti Tervishoiumuuseum
3. Eesti Punane Rist
4. AIDSi Ennetuskeskus (Karja,6)

Õppekirjandus

Õpik, töövihik, õpetajaraamat: 8. Klassile, Merike Kull, Kai Part, Kristi Kõiv, Koolibri, 2012