

<b>TFK ainekava põhikoolile</b>	Ainevaldkond: sotsiaalsed	Õppeaine: <b>inimeseõpetus</b>
Kooliaste: III	Klass: <b>8. kl</b>	Tundide arv: <b>35</b>
<b>Õppeaine kirjeldus:</b>		
<p>Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna.</p> <p>Väärtuskasvatuse ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.</p> <p>Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetuse võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused.</p> <p>Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.</p> <p>III kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi.</p>		
<b>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</b>		
<p>III kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.</li> <li>2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.</li> <li>3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.</li> <li>4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.</li> <li>5. On loov ja ettevõtlik.</li> <li>6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiskonnas. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.</li> <li>7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.</li> <li>8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.</li> <li>9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.</li> <li>10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.</li> <li>11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.</li> <li>12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.</li> </ol>		

13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

### TEEMA 1: Suhted ja seksuaalsus

Õpitulemused. Õpilane:	Õppesisu:
<p>Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;</p> <p>Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;</p>	<p>Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuhe, paarisuhe). Lähisuhe ja tunded lähisuhtes.</p> <p>Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine.</p> <p>Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseeas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus.</p> <p>Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes.</p>
<p>Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;</p>	<p>Lähisuhtevägivad ja selle liigid.</p> <p>Turvalised lähisuhted.</p> <p>Abi saamise võimalused.</p>
<p>Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;</p> <p>Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele.</p>	<p>Seksuaalsus. Seksuaalkäitumine.</p> <p>Seksuaalsuse mitmekesisus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soopraänik (<i>genderbread person</i>): sooidentiteet, sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne). Seksuaalne orientatsioon. Mõistetega tutvumine rühmades.</li> </ul> <p>Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietaapid (seksuaalsuse trepp.)</p> <p>Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutvumine Eesti Vabariigi põhiseaduse § 12. <i>Kõik on seaduse ees võrdsed. Kedagi ei tohi diskrimineerida rahvuse, rassi, nahavärvuse, soo, keele, päritolu, usutunnistuse, poliitiliste või muude veendumuste, samuti varalise ja sotsiaalse seisundi või muude asjaolude tõttu.</i> Arutelu, mida see tähendab teema kontekstis.</li> </ul>
<p>Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest.</p> <p>Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.</p>	<p>Turvaline seksuaalkäitumine. Partnerite jagatud vastutus.</p> <p>Rasestumisvastased meetodid.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tõhusad rasestumisvastased vahendid, nende toimemehhanismid.</li> </ul> <p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondoomi kasutamine.</li> </ul> <p>Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usaldusväärsed infoallikad, abi ja nõu saamise kohad. Võimalusel külastus Noorte Seksuaaltervise Nõuandlasse (Ringtee 75). Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus - mõiste avamine.</li> <li>• Paaristöö: seoste leidmine õiguste ja nendest lähtuvate kohustuste vahel.</li> <li>• Rühmatöö: viisid “ei” ja “jah” ütlemiseks, nõusoleku küsimine, keeldumisega toimetulek.</li> </ul>
Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;	Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele.
<b>Põhimõisted:</b>	
seksuaalsus, seksuaalne mitmekesisus, sooidentiteet, bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu, tajutud sugu, juriidiline sugu, sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne), seksuaalne orientatsioon, heteroseksuaalsus, homoseksuaalsus, biseksuaalsus, aseksuaalsus, turvaseks, topeltmeetod, seksuaalsel teel leviv haigus, inimese immuunpuudulikkuse viirus (HIV), inimese papilloomviirus (HPV), seksuaalõigus, seksuaalne enesemääramisõigus, soostereotüüp, soonorm	
<b>Õpistrateegiad:</b>	
<b>Digipädevused:</b>	
2.5.9. teab, miks on vaja mõista ja arvestada digisuhtluses kultuuride mitmekesisusega (nt erinevad rahvused, põlvkonnad, vaated, päritolu jne);	
4.3.19. tunneb ära sekstimise (seksuaalse sõnumi saatmise) ja oskab hoiduda selle ohvriks sattumast;	
<b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</b>	<b>Praktilised tööd:</b>
	Kondoomi kasutamise töötuba klassis. Ajalise võimaluse olemasolul Seksuaaltervise nõuandla külastus (Ringtee 75 või Vaksali 17).
<b>TEEMA 2: Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</b>	
<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
Demonstreerib õpituatsioonis inimväarikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;	Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused.
Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;	Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus.
Demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;	Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades (teoreetiline taust ja praktilised harjutused koosõs SA Tartu Kiirabiga või kooli medkabinetiga).
<b>Põhimõisted:</b>	

Kiusamine, riskikäitumine, norm, uimasti, stimulant, hallutsinogeen, depressant, sõltuvus, võõrutusnähud, üledoos, isiklik risk, sotsiaalne risk, juriidiline risk, majanduslik risk, esmaabi.	
<b>Õpistrateegiad:</b>	
Rühmaarutelu ning märksõnade kirja panek. Rühmitamine: uimastite liigitus. Seoste visualiseerimine skeemil - uimastite toime kesknärvisüsteemile. Juhtumite analüüsil (olukordade kirjeldused, õppevideod, artiklite väljavõtted) seoste loomine juhtumite, oma elukogemuse ja tunnis saadud teadmiste vahel. Ajurünnak - lahenduste leidmine.	
<b>Digipädevused:</b>	
4.3.19. tunneb ära sekstimise (seksuaalse sõnumi saatmise) ja oskab hoiduda selle ohvriks sattumast;	
<b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</b>	<b>Praktilised tööd:</b>
Lõiming KiVa klassijuhatajatundidega (kiusamine, vägivald ja võimu vormid; tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused).	Võimalusel esmaabi koolituspäev SA Tartu Kiirabilt, selle puudumisel praktiline töötuba peamiste esmaabi võtete kohta koostöös kooli med.kabineti personaliga.
<b>TEEMA 3: Tervisekäitumine</b>	
<b>Õpitulemused. Õpilane:</b>	<b>Õppesisu:</b>
Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;	Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis.
Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;	Tervise aspektide vastastikused seosed.
Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;	Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele. <ul style="list-style-type: none"> <li>Juhtumite analüüs, enda tervisekäitumise analüüs.</li> </ul>
Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;	Tervisealased infoallikad, Tervisealaste infoallikate usaldusväarsus. <ul style="list-style-type: none"> <li>Etteantud allikatega tutvumine ja nende usaldusväarsuse analüüsimine. Esitlemine klassile.</li> </ul>
Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväarsust;	
Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;	Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress ja pikaajalise stressi kahjulik mõju organismile. Stressiga toimetulek. <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaimse tervise vitamiinid - eneseanalüüs peaasi.ee loodud testi abil. Vaimse tervise vitamiinide esitlemine infostendil Vaimse tervise tervise nädala raames.</li> </ul> Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine. <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaimse tervise abi saamise võimalused noortele.</li> </ul>
Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;	Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad.

<p>Analüüsib enda tervises seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;</p>	<p>Tegurid, mis mõjutavad enda tervises seisundit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enda tervisenäitajate analüüs ja endale soovitude andmine tervisekäitumise parandamiseks.</li> </ul>
<p>Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;</p>	<p>Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning terviseenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eesti rahvastiku olulisemad tervisenäitajad (levinumad nakkus- ja mittennakkushaigused, keskmine eluiga) - tutvumine statistikaga.</li> <li>• Arutelu soo ja tervisekäitumise seoste teemal lähtuvat satsistikast.</li> </ul>
<p>Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;</p>	<p>Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskkonnakuu raames kooliümbruse koristamine või muu keskkonnahoidlik praktiline tegevus klassi kui grupiga. Tutvumine keskkonnahoidlike algatustega (Teeme ära!, Foodsharing toidujagamiskapid jms).</li> </ul>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p>Tervis, füüsiline tervis, sotsiaalne tervis, vaimne tervis, tervisetegur, objektiivne tervisenäitaja, subjektiivne tervisenäitaja, rahvastikutervis, stress, stressor, kriis</p>	
<p><b>Õpistrateegiad:</b></p>	
<p><b>Digipädevused:</b></p>	
<p>1.2.8. leiab internetist asjakohased allikmaterjalid, võrdleb neid ning põhjendab nende usaldusväärsust;          1.2.10. eristab fakti-, fantaasia- ja arvamuspõhist meediateksti;          1.2.11. tunneb meediatekstis ära argumendid ning <u>põhilised verbaalsed ja visuaalsed mõjutamisvõtted</u>;          1.2.12. mõistab, kuidas digiturundust kasutatakse inimeste mõjutamiseks.          1.3.19. <u>salvestab digisisu füüsilisele seadmele või pilvehoidlasse</u> ja süstematiseerib digisisu teemade kaupa;          2.4.4. <i>loob vajadusepõhise koostöögrupi sobivas veebikeskkonnas</i>; *          2.4.5. <i>loob erinevat digisisu (vaata punkt 3.1 ja 3.2) koostöös</i>; *          2.5.10. märkab meediatekstides valelikku, pahasoovlikku või kallutatud informatsiooni ning arutleb võimalike käitumisstrateegiatega üle.          3.2.9. <i>teeb lihtsamat heli- ja videotöötlust</i>; *</p>	
<p><i>* Digipädevuse kujunemine on seotud õpilase poolt lõiminguprojekti lõputööks valitud meediumist.</i></p>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüpelink)</b></p>	<p><b>Praktilised tööd:</b></p>

Lõiming KiV klassijuhatajatundidega - seksuaalne ahistamine ja soopõhine kiusamine.

[Lõiminguprojekt “Tervislik toitumine”](#) (kodundus, füüsika, liikumisõpetus, kunst).

- Kodundus - mikro- ja makrotoitained, nende allikad, toiduenergia. Tervislik päeva- ja nädalamenüü. Tervisliku toidu valmistamine.
- Füüsika - arvutused energiaga.
- Liikumisõpetus - kehalise aktiivsusega kikutatav energia.
- Kunst - mõtestatud digisisu loomine ja esitlemine.

Toidupakendite analüüs.

Tervislikku toitumist propageeriva sotsiaalreklaami loomine tuginedes inimeseõpetuses, kodunduses, liikumisõpetuses ja füüsikas saadavatele teadmistele.