

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

8. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

III kooliastmes käsitletakse inimese arengu, turvalisuse, tervise- ja riskikäitumisega seotud teemasid, sh inimese areng ja murdeiga, inimene ja rühm, suhted ja seksuaalsus ning inimene, valikud ja õnn.

TURVALINE TERVISEKÄITUMINE			
<p>Õppevara</p> <p>Merike Kull, Kai Part, Kristi Kõiv, Evelyn Kiive "Tervis- minu valikud". Koolibri, Opiq,</p> <p>Heli Israel "Tervisevalikutest nii- ja naapidi. Inimeseõpetuse tööraamat III kooliastmele". II osa. Maurus</p> <p>K. Pärna ja R. Reile. 2023 "Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel". Eesti inimarengu aruanne 2023.</p> <p>Peaasi.ee. 2015. <u>Peaasjalikud noored - miks peab vaimsest tervisest rääkima?</u></p> <p>Noor Tegija. 2021. <u>Kuidas mõjutab vaimne tervis meie elukvaliteeti.</u></p> <p>Peaasi.ee. Vaimse tervise tunnikavad. https://peaasi.ee/tunnikavad/</p> <p><u>Näide</u> füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostes</p> <p>K. Port. 2013.1 <u>Minuti Loeng: Miks on oluline vähem istuda ja rohkem liikuda?</u> Tallinna Ülikool</p> <p>K. Port. 2014. <u>1 Minuti Loeng: Maga rohkem, elad kauem.</u> Tallinna Ülikool</p> <p>D. Smoljakova. 2021. <u>Vaimse tervise vitamiiniminutid #7: uni ja puhkus.</u></p> <p>Piksööt, J., Oja, L. 2023. <u>Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid.</u></p> <p>Tervise Arengu Instituut. 2022. <u>Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel kehalise aktiivsuse kohta</u></p> <p>Saatesari Heureka: 3. 2017. <u>Mida peaks sööma?</u></p> <p>Saatesari Heureka: 14. 2018. <u>Kuidas teha trenni?</u></p> <p>Laenutatav näitus "Sa oled, mida sööd"</p> <p>Peaasi.ee materjalid klassijuhataja tunniks - "Ärevus" 8.-12.klass</p> <p>Peaasi.ee materjalid klassijuhataja tunniks - "Depressioon" 8.-12.klass</p> <p>G.Arro. 2020. "Kuidas kodustes tingimustes efektiivselt õppida?" Peaasi.ee</p> <p>S. Vorobjov, L. Oja ja J. Piksööt. 2023. <u>Noorte vaimne tervis ja heaolu ning selle seos eluviisiga.</u> Eesti Inimarengu aruanne</p>			
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis. Tervise aspektide vastastikused seosed.</p> <p>Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele.</p> <p>Tervisealased infoallikad. Tervisealaste infoallikate</p>	<p>Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;</p> <p>Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;</p>	<p>Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet.</p> <p>Hindamisviisid</p>	<ul style="list-style-type: none">● Google Drive'i kasutamine.● Infootsing (<i>tekst, pilt</i>) internetis.● Erinevate digikeskkondade

<p>usaldusväärsus.</p> <p>Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p> <p>Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda tervise seisundit. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.</p> <p>Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.</p> <p>Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe). Lähisuhe ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes.</p> <p>Lähisuhtevägivald ja selle liigid. Turvalised lähisuhted. Abi saamise võimalused.</p> <p>Seksuaalsus. Seksuaalsuse mitmekesisus. Seksuaalkäitumine. Sooidentiteet Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne). Seksuaalne orientatsioon. Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp.) Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine.</p> <p>Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus.</p>	<p>Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;</p> <p>Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;</p> <p>Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; Analüüsib enda tervise seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;</p> <p>Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;</p> <p>Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;</p> <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>Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;</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>Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest. Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.</p> <p>Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;</p> <p>Demonstreerib õpitu olukorras inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese</p>	<p>õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, edasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine.</p>	<p>kasutamine õppetöö läbimiseks.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Korrekse e-kirja kirjutamine. ● Suhtlemine õpetajaga erinevates videorakendustes. ● Slaidikava nõuetele vastavalt koostamine. ● Video ● Koostöös digisisu jagamine (tekst, foto, video): Padlet, Jamboard jt. ● Fototöötlus/plakati loomine -Canva ● Loob QR koodi digisisu jagamiseks.
--	---	---	---

<p>Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.</p> <p>Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega. Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus. Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele.</p> <p>Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid.</p> <p>Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused.</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärvõtted. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus.</p> <p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p>	<p>toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p> <p>Demonstreerib õpitu olulisust esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.</p>		
<p>Lõiming</p> <p>Ühiskonnaõpetus - kriitiline infoallikate kasutamine, usaldusväärse allika tunnuste teadmine. Probleemidele lahenduste pakkumine KOV tasandil.</p> <p>Eesti keel - tekstist olulise leidmine. Korrektne keelekasutus esitlusel, plakatitel, soovitude kirjutamisel ja analüüsis. Loeb ja mõistab loetut, korrektne tekstiloome, videote vaatamine.</p> <p>Kunst - plakatite kujundamine. Kokkuvõtte tegemine kasutades sümboleid ja pilte, tööde kujundamine.</p> <p>Kirjandus - arutluse kirjutamine.</p> <p>Bioloogia - tervisenäitajate olemuse avamine ja mõistmine. Inimese anatoomia ja füsioloogia.</p> <p>Geograafia - keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.</p> <p>Matemaatika - keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine. Tervisenäitajate vahemike hindamine.</p> <p>Liikumisõpetus - liikumispausid tundides, liikumisviiside harjutamine.</p> <p>Kokandus - tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine.</p> <p>Inglise keel - rahvusvahelised väljendid esmaabis ja uimastitega seonduvalt.</p>			