

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

8. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Merike Kull, Kai Part, Kristi Kõiv, Evelyn Kiive "Tervis- minu valikud". Koolibri				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
<ul style="list-style-type: none"> Tervis kui heaoluseisund. 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. 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. Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased 	<ul style="list-style-type: none"> Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt. Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega. Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuväidete mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi. Kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras. Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 	<p>Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende seoseid; selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega; eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest; demonstreerib fakte, mõistete ning seaduspärasuste tundmist, lähtudes õpiülesannete sisust. <p>Praktiliste ülesannete puhul õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonid; demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi 	<p>Lõimumine - ajalugu, ühiskonnaõpetus, eesti keel, matemaatika, kunstiõpetus, bioloogia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Google Drive'i kasutamine. Infootsing (<i>tekst, pilt</i>) internetis. Erinevate digikeskkondade kasutamine õppetöö läbimiseks. Korrektse e-kirja kirjutamine. Suhtlemine õpetajaga erinevates videorakendustes. Slaidikava nõuetele vastavalt koostmine. Video Koostöös digisisu jagamine (tekst, foto, video): Padlet, Jamboard jt. Fototöötlus/plakati loomine - Pixiz, BeFunky, Crello Plakat.

<p>meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Inimene, valikud ja õnn. Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. • Väärtustab tundeid ja armastust suhetes. • Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus. • Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. • Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. • Kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid. • Kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi. • Teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi. • Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi. • Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule. • Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil. • Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. • Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus. 	<p>õpituatsioonis;</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus. 		<ul style="list-style-type: none"> • Loob QR koodi digisisu jagamiseks.
--	---	--	--	--