

Ainevaldkond „Sotsiaalsained“

INIMESEÕPETUS

Inimeseõpetuse õpitulemused ja õppesisu III kooliastmes

7.klass

Õpitulemus	Õppesisu
<p>Inimese elukaar ja murdeea koht selles</p> <ul style="list-style-type: none">• Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka.• Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.• Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel.• Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.	<ul style="list-style-type: none">• Areng ja kasvamine.• Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid.• Inimese elukaar.• Murde- ja noorukiea koht elukaares• Inimene oma elutee kujundajana.• Enesekasvatuse alused ja võimalused.• Vastutus seoses valikutega
<p>Inimese mina</p> <ul style="list-style-type: none">• Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang.• Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi.• Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares.• Väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid.• Kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.• Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi.• Demonstreerib õpituatsioonid tühused konfliktide lahendamise viise.	<ul style="list-style-type: none">• Minapilt ja enesehinnang.• Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine• Konfliktide vältimine ja lahendamine

<p>Inimene ja rühm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. • Kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. • Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel. • Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi. • Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. • Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega. • Selgitab sõltumatus ja autoriteedi olemust inimsuhetes. • Väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevad rühmad ja rollid. • Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. • Reeglid ja normid rühmas. • Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid • Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. • Hoolivus rühmas. • Rühma surve ja toimetulek sellega. • Sõltumatus, selle olemus. • Autoriteet
<p>Turvalisus ja riskikäitumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus. • Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis. • Eristab legaalseid ning illegaalseid uimasteid. • Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus • Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. • Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. • Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju
<p>Inimese mina ja murdeea muutused</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. • Selgitab, milles seisneb suguküpsus. • Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks. • Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. • Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist. • Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes. • Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>Õnn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu. • Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õnn. • Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena
---	--

8.klass

Õpitulemus	Õppesisu
<p>Tervis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. • Analüüsib enda tervise seisundit. • Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega • Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust. • Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi igapäevast kehalist aktiivsust oma ning väärtustab seda eluviisi osana. • Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. • Teab, mis tegurid ja toimetuleku mehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. • Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toime-tulekuviise mitte-tõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; • teab abi ja toetuse võimalusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tervis kui heaoluseisund • Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis • Terviseaspektide omavahelised seosed • Eesti rahvastiku tervis • 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 kriisi-olukorras • Abistamine, abi otsimine ja leidmine
<p>Suhted ja seksuaalsus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab viise, kuidas luua, jagada ning säilitada lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. • Selgitab partnerite vastutust seksuaalsuhetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sotsiaalne tervis ja suhted • Suhete loomine, säilitamine ja katkemine

<ul style="list-style-type: none"> • Demonstreerib õpituatsioonis suhete loomise ja säilitamise oskusi, aitamine, jagamine, koostöö, hoolitsemine. • Väärtustab tundeid, armastust ja vastutus-tundlikku seksuaalkäitumist. • Selgitab seksuaalsuse individuaalset olemust ja arengut ning tunnete osa selles. • Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. • Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele. • Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi. • Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. • Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi. • Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. • Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest. • Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaal-tervise teemadel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suhete väärtustamine • Armastus • Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaal-identiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine • Seksuaalne areng • Seksuaalne orientatsioon • Seksuaalvähemused • Soorollide ja –stereo tüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele • Seksuaalvahekord • Turvaline seksuaalkäitumine • Rasestumisvastased meetodid • Seksuaalõigused • Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine • HIV ja AIDS • Abi ja nõu saamise võimalused
<p>Turvalisus ja riskikäitumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule. • Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning 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. • Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades • Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. • Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ohu-olukordades
<p>Inimene ja valikud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus 	<ul style="list-style-type: none"> • Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud • Edukus, väärtus-hinnangud ja prioriteedid elus • Mina ja teised kui väärtus