

## Inimeseõpetus

### 8. klassi ainekava

Tervis	koostöö
<p>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.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>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.</p>	
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</li><li>• kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</li><li>• analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</li><li>• analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;</li><li>• analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</li><li>• analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</li><li>• analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</li><li>• selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</li><li>• oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</li><li>• selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;</li><li>• kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;</li><li>• kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</li></ul>	
<b>Suhted ja seksuaalsus</b>	
<p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.</p>	

<p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid.</p> <p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p>	
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;</li> <li>• väärtustab tundeid ja armastust suhetes;</li> <li>• selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;</li> <li>• kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;</li> <li>• selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;</li> <li>• selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;</li> <li>• kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;</li> <li>• kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi;</li> <li>• teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;</li> <li>• eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;</li> <li>• väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes;</li> <li>• nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</li> </ul>	
<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></p>	<p>koostöö</p>
<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.</p> <p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused.</p> <p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>	<p>eesti keel</p>
<p><b>Meediakäitumine</b></p>	
<p>Veebisuhtlus ja meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil.</p> <p>Veebisuhtluse eesmärgid, võimalused ja ohud.</p> <p>Veebikäitumine. Veebis kommenteerimine.</p> <p>Keeleviisakus ja -vääriskus.</p>	<p>eesti keel: meediatekst informaatika</p>
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</li> </ul>	

- kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja 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.

#### Inimene ja valikud

#### koostöö

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga.

#### Õpitulemused:

- analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.