

Inimeseõpetus

III kooliaste (7. ja 8. klass)

1 õppetund nädalas, kokku 35 õppetundi õppeaastas

Õppe kirjeldus

Kooliastme õppe- ja kasvatuseesmärgid

9. klassi lõpetaja:

- 1) teab nimetada ja demonstreerib õpituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikute eest, sh tulevast haridusest ning tööelu kavandades;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
- 4) teab, mis arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) teab kooselu reegleid ja norme inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 9) teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis põhilisi esmaabivõtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 10) teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 11) teab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadusi jms ning analüüsib enda sobivust selleks tööks.

Kooliastme õpitulemused

Õpilane:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeas täiskasvanuikka;
- 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust;
- 5) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 6) kirjeldab positiivse endassuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;

- 7) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- 8) väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatusevõtete kohta;
- 9) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 10) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise;
- 11) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;
- 12) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 13) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
- 14) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 15) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 16) selgitab sõltumatus ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 17) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;
- 18) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral;
- 19) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;
- 20) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele;
- 21) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 22) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 23) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 24) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 25) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 26) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 27) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid;
- 28) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- 29) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- 30) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul üksinda ja koostöös teistega;
- 31) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust;
- 32) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- 33) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 34) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- 35) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 36) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 37) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
- 38) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; teab abi ja toetuse võimalusi;
- 39) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi;

- 40) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 41) demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 42) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 43) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 44) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 45) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- 46) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 47) kirjeldab rasestumisvastaseid meetodeid;
- 48) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 49) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;
- 50) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 51) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 52) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaal terve küsimustes;
- 53) kirjeldab levinumate riskikäitumisviiside tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- 54) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumisviiside ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 55) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 56) kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 57) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 58) demonstreerib õpitu olukorras esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne);
- 59) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 60) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Õppeteemad ja maht

1. Inimene (27 tundi)

- 1.1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles (5 tundi)
- 1.2. Inimene ja rühm (7 tundi)
- 1.3. Turvalisus ja riskikäitumine (7 tundi)
- 1.4. Inimese mina ja murdeea muutused (8 tundi)

2. Tervis (35 tundi)

- 2.1. Tervis (12 tundi)
- 2.2. Suhted ja seksuaalsus (11 tundi)
- 2.3. Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi)
- 2.4. Inimene, valikud ja õnn (3 tundi)

Inimeseõpetuse ainekava õppesisu on avatud **kohustusliku ning süvendavate ja laiendavate** teemade kaudu. Jaotuse eesmärgiks on anda võimalus avada käsitletavat teemat põhjalikumalt, süveneda neisse ning kujundada vajalikud teadmised, oskused ja hoiakud. Samuti aitab õppesisu jaotus õppetööd diferentseerida ning arvestada õpilaste ja kohalikkude eripära ning muutusi ühiskonnas. Õpitulemused, mille kohta antakse õpilastele hindeline tagasiside, põhinevad kohustuslikul ainesisul. Süvendavate ja laiendavate teemade käsitlemine annab lisavõimalusi ainetevaheliseks lõimumiseks. Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevana kui ka integreerituna, et tagada oskuste-, teadmiste- ja väärtustepõhised õpitulemused.

Lõiming

Inimeseõpetusel on tihedaid kokkupuutepunkte mitme õppeainega ning ta lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse õpetamise üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja ausust, hoolivust, vastutustunnet ning õiglust. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised soolisest võrdsusest ja hoiakud selle suhtes.

Lõimingut käsitlevad materjalid ja soovitused:

[Õppekava veebis](#)

[Tartu Ülikooli Hariduse ja õppekavauuenduste keskus](#)

Inimeseõpetus on teiste õppeainetega lõimitud järgmiste õppeteemade kaupa.

Ühiskonnaõpetus ja ajalugu. Inimene ja sotsiaalsed suhted. Sotsiaalsed normid ja reeglid ühiskonnas. Eesti Vabariik ja sümboolika, riiklikud jt sotsiaalsed institutsioonid, riiklikud tähtpäevad ja eesti rahvakombed. Inimene ja valikud. Rahvastiku tervisenäitajad, rahvatervis, tervisekaitse, terviseedendus, ravikindlustus, sotsiaalkaitse. Rollid, soorollid, soolised stereotüübid ühiskonnas. Perekond, perekonna tähtsus. Raha, majandamine, eelarve. Teadlik tarbimine, tarbijaõigused, tarbijakaitse. Võrdõiguslikkus, diskrimineerimine. Isikuandmed, privaatsus. Riskikäitumine, tagajärjed ja ennetamine. Õnnetusjuhtumite ennetamine, esmaabi, abi- ja nõustamisvõimalused. Sotsiaaltöö. Otsustamine ja probleemilahendus. Demokraatia, inimõigused, kodanikuõigused, lapse õigused ja kohustused. Kohuse- ja vastutustunne. Seadused jt õigusaktid, seaduskuulekus. Sotsiaalsed suhted ajaloos. Võim. Kodanike ühendused. Abivalmidus, vabatahtlik töö, kodanikualgatus. Meedia ja teave. Autoriõigused. Sotsiaalmeedia riskid

[Kristi Kõiv. Sotsiaalainete valdkondlik lõiming](#)

Kristi Kõiv. Lõiming inimeseõpetuses

Ülle Luisk. Lõimingu võimalused põhikooli ajaloo ainekavas

Aare Ristikivi. Lõiming ühiskonnaõpetuse ainekavas

Emakeel ja kirjandus. Kirjalik ja suuline eneseväljendus (õigekiri, refereerimine, kokkuvõtte tegemine, arutluse kirjutamine, omalooming; isikliku arvamuse kujundamine ja väljendamine). Info hankimise, tõlgendamise ja kasutamise oskus. Kriitiline lugemine, kirjutatud teksti mõistmine, arutlus- ja analüüsi oskus. Suhtlemine rühmas, sõna saamine, kõnejärje hoidmine. Rühmatöö ajal arvamuse avaldamine ja põhjendamine. Diskussioon. Kompromissi leidmine ning kaaslaste õeldu/tehtu täiendamine. Fakti ja arvamuse eristamine. Meedia olemus. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Esinemine, kehakeel. Väärtused ja kõlblus. Suhted kodus. Auroriõigused

Martin Ehala. Lõimingust eesti keele õpetamises

Andrus Org. Kirjandusõpetuse lõiminguid põhikoolis

Bioloogia. Füüsiline tervis. Tervislik toitumine. Kehaline aktiivsus ja tervis. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Hügieen. Nakkushaigused ja nende ennetamine. Õnnetusjuhtumite ennetamine, esmaabi. Pärilikud ja päriliku eelsoodumusega haigused. Vaimne ja sotsiaalne tervis. Närvisüsteemi ja aju ehitus ning tervishoid. Stress, stressi ennetamine, stressi maandamine. Sõltuvuse bioloogiline mehhanism, sõltuvuse kujunemine. Mängusõltuvus, arvuti- ja internetisõltuvus. Sõltuvusainete mõju tervisele. Prosotsiaalne käitumine uimastitega jt riskidega seotud olukordades. Vaimse tervise häired. Pärilikud ja päriliku eelsoodumusega närvisüsteemihäigused. Erivajadused, nende arvestamine. Seksuaalsus ja tervis. Suguline küpsemine, areng. Suguelundite anatoomia ja füsioloogia. Seksuaalsuse olemus. Lähedussuhted. Seksuaalne identiteet. Seksuaalne nauding/erutus. Soojätkamine. Seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ja tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasedus ja loote areng. Rasestumisvastased meetodid. Sugulisel teel levivad haigused. HIV ja AIDS

Merike Kilk, Ana Valdmann. Lõiming bioloogiaga

Kunsti- ja muusikaõpetus. Muusikaline ja kunstiline eneseväljendus, võimed. Kultuuriline mitmekesisus, erinevad rahvuskultuurid. Iseenda, oma võimete ja eripära tundmaõppimine. Loovuse arendamine ja eneseväljendamine kunstikeeles. Kunstide osa enda ja ühiskonna elus. Kultuuriväärtuste ja autoriõiguste kaitsmisega seotud probleemid. Inimeste suhted, sõprus ning armastus muusikas ja kunstis. Tuntud kunstnike ja muusikute looming, elulood ja isiksused. Kunst ja muusika kui vaimse tervise hoidjad ning tasakaalustajad

Anu Tuulmets. Lõiminguvõimalusi põhikooli kunstis

Sille Tiks, Julia Trubatšova. Lõiming muusika ainekavas

Geograafia. Ühiskondlikud protsessid ja kultuuriline mitmekesisus. Eesti rahvastik. Teadlik tarbimine, säästev areng. Globaalprobleemid. Energia jt loodusvarade säästlik tarbimine

Ülle Liiber. Geograafia

Keemia, füüsika. Tervis ja ohutus. Kodukeemia, keskkonnamürgid, pakendimärgistused. Teadlik tarbimine. Tervislik toitumine, toiduhügieen, toiduainete säilitamine. Liikumine ja tervis. Turvalisus ja riskikäitumine. Õnnetusjuhtumite ennetamine ja esmaabi. Kehaline aktiivsus, sport, gravitatsioon, kineetiline energia, jõud, jõumoment, raskusjõud, rõhk, takistus, hõõrdumine, deformeerumine. Radioaktiivse ja UV-kiirguse mõju tervisele. Müra ja tervis. Nägemise tervishoid, optika, valgustugevus. Säästev tarbimine, energia, elekter, voolutugevus, elektriohutus, esmaabi elektritraumade puhul, temperatuur. Haiguste ennetamine, esmaabi, ohutus, soojusülekanne, vee aurumine jm

Riina Leet. Füüsika lõiming põhikoolis

Aivar Vinne, Lembi Tamm. Keemia lõimingust teiste õppeainetega

Matemaatika. Sotsiaalsed suhted, majandus. Terviseandmete jt uurimisandmete matemaatiline kujutamine. Diagrammide ja tabelite lugemise ning tõlgendamise oskus. Üldkasutatavad mõisted ühiskonnas (pindala, ruumala, pikkus, laius jt mõõtühikud; protsent, osamäär, osakaal, keskmine, tulp- ja sektordiagramm, Venni diagramm, võrdelisus, eelarve, palk, maksud jm)

Tiit Lepmann. Lõiminguvõimalusi põhikooli matemaatikas

Kehaline kasvatus. Sotsiaalsed suhted. Inimeste erinevused, koostöö, sallivus, ausus. Ausa mängu reeglid. Sotsiaalsed reeglid, seadused. Tervislik eluviis (toitumine, liikumine, uni). Liikumine ja vaimne tervis. Treening, tippспорт. Spordivigastuste ennetamine. Haiguste ärahoidmine. Õnnetusjuhtumite ennetus ja esmaabi

Andre Koka. Lõiming kehalises kasvatuses

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Inimeseõpetuse õpetamise kaudu rakendatakse läbivaid teemasid:

- 1) **elukestev õpe ja karjääri planeerimine** – kodu kui elu- ja arengukeskkond, pereliikmete vajadused ja väärtused ning nende arvestamine, rollide jaotumine peres, sotsiaalsfääriga seotud elukutsed, õppimis- ja karjäärivõimalused;
- 2) **tervis ja ohutus** – inimese tervis ja tervislik eluviis, terviseriskid ja nende ärahoidmine, vägivald suhetes, toimetulek ja abivõimalused;
- 3) **teabekeskond** – laste elu reguleerivad õigusaktid, terviseinfo ja terviseteenuste usaldusväärsus, nõustamis- ja abivõimalused, info leidmine ja kriitiline hindamine;
- 4) **keskkond ja jätkusuutlik areng** – elukeskkond ja tervis, lokaalsed ning globaalsed keskkonna- ja sotsiaalprobleemid, kodu ning perekond kui elu- ja arengukeskkond, perekonna majanduselu korraldamine, säästev tarbimine;
- 5) **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** – kodukoht, kodukoha traditsioonid, majanduslik toimetulek, osalemine kohalikel üritustel, kaasaráäkimine kohaliku elu küsimustes, kodanikuõigused, perekonna majanduselu korraldamine (vt ka [Kristi Kõiv. Enesekohane ja sotsiaalne pädevus inimeseõpetuses](#));

- 6) **kultuuriline identiteet** – Eesti Vabariik ja riiklikud tähtpäevad ning rahvussümbolika, rahvakultuur, kultuuriline mitmekesisus, sallivus, peretraditsioonid kui rahvuskultuuri osa, osalemine kohalikel kultuuri- ja heategevusüritustel, ürituste korraldamine, osalemine kooli õpilasomavalitsuse töös;
- 7) **tehnoloogia ja innovatsioon** – nüüdisaegsete tehnovõtete kasutamine õppetöös ja isikliku elu korraldamisel, tehnoloogilised võimalused info otsimiseks;
- 8) **väärtused ja kõlblus** – väärtus- ja kõlblusnormid erinevates kultuurides ning ühiskondades, normide muutumine ajas, inimõigused, lapse õigused ja kohustused, õiguste ja kohustuste vastavus, sõprus, ühtekuuluvus, lugupidamine, vastutus, võrdõiguslikkus, soostereotüübid, sallivus, lahkhelide lahendamise võimalused, peretraditsioonid kui väärtuste kandjad, pereliikmete vajadused ja väärtused ning nende arvestamine, kiusamise ja vägivalda ärahoidmine, kehtivad õigusaktid kui avalik hoiak ja väärtuste tugi.

Inger Kraav. Väärtuspädevus inimeseõpetuses
Aineteülene lõiming: [Kooliolümpia liidab kogu koolipere](#)

Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
- 3) võimaldatakse nii üksi- kui ka ühisõpet (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd ning teised kooperatiivse õppimise vormid), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijateks ning loovateks ja kriitiliselt mõtlevateks ühiskonnaliikmeteks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhiohk hoiakute kujundamisel;
- 7) arvestatakse õpilaste võimeid ja suutlikkust, kohaliku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 8) kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut, sh aktiivõppemeetodeid: vestlus, arutelu, diskussioon, juhtumianalüüs, paaritöö, projektõpe, rollimäng, rühmatöö, väitlus, ajurünnak; ajaloolise kujutluse loomine, tegevuspõhine õpe (nt dramatiseeringud, mudelite ja makettide valmistamine, ühistegevus ja vabatahtlik töö, heategevusprojekt);
- 9) luuakse võimalused koostada referaat, ajajoon, õpimapp ja uurimistöö, teha praktilisi uurimistöid (nt töö allikate ja kaardiga, töölehtede ja kontuurkaardi täitmine, küsitluse korraldamine, loovtöö, arutluse ja arvamuse kirjutamine, töö esitlemine, infootsing teabeallikatest, infoanalüüs, klassielu reeglite, päevaplaani ja isikliku eelarve koostamine, statistika ning juriidilise dokumendi lugemine, dokumendiplankide täitmine), osaleda temaatilistes mängudes (nt tarbijakaitse), kriitiliselt analüüsida reklaami, teemakohaseid filme jms;
- 10) **laiendatakse õpikeskkonda**: sotsiaal-kultuuriline ja ajaloolis-kultuuriline keskkond (muistised, ehitised), arvuti- ja multimeediumiklass või vajalikud tehnilised multimeediumiseadmed klassis, asutused, muuseumid, näitused, raamatukogu, looduskeskkond, kohaliku omavalitsuse ja riigiasutused,

ettevõtted, mittetulundusühingud, arhiivid. Kujundatakse klassiruumi ümber aktiivõppemeetoditest lähtudes või kasutatakse muid sobivaid ruume väljaspool klassiruumi;

11) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

Viiteid õppematerjalidele

Kersti Lepik (2012). Tervist, tervis! 5. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri

Kersti Lepik (2012). Tervist, tervis! 5. klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri

Katrin Kullasepp, Margit Kagadze (2005). Suhtlemine on lahe! 6. klassi suhtlemisõpetuse õpik. Koolibri

Katrin Kullasepp, Margit Kagadze (2005). Suhtlemine on lahe! 6. klassi suhtlemisõpetuse töövihik. Koolibri

Katrin Kullasepp, Margit Kagadze (2012). Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri

Katrin Kullasepp, Margit Kagadze (2012). Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri

Kristi Kõiv, Evelyn Kiive, Merike Kull, Kai Part (2012). Tervis. 8. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri

Kristi Kõiv, Evelyn Kiive, Merike Kull, Kai Part (2012). Tervis. 8. klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri

Jüri Allik, Anu Aavik, Toivo Aavik, Kenn Konstabel, Heiki Raudla (2012). Inimene ja ühiskond. Õpik 7. klassile. Avita

Tiiu Laan, Mari-Liis Auler (2012). Inimene ja ühiskond. Töövihik 7. klassile. Avita

Evelyn Kiive, Merike Kull, Erle Põiklik, Helve Saat (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.–5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest

Merike Kull, Helve Saat, Evelyn Kiive, Erle Kuusk, Kristi Kõiv (2002). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat. 1.–3. klass. Tallinn: Avita

Merike Kull, Helve Saat, Evelyn Kiive, Erle Kuusk, Sirje Voronina, Ilmar Laas (2001). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat. 4.–6. klass. Tartu: Haridusministeerium

Helve Saat, Merike Kull, Evelyn Kiive, Erle Kuusk, Kristi Kõiv (2004). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus.

Õpetajaraamat. 7.–9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn: Ilo

[Krista Saadoja, Katri Pern, Evelyn Ojaperv. Inimeseõpetuse tööraamat VI ja VII klassile. SA Innove. Valik HEV õppevara ja õpetajamaterjale. Tasuta allalaetavad](#)

[Pedagoogide Võrgustike koolitajate koolituse metoodilise materjali kogumik. 2014](#)

[SA Innove trükised, karjääriõpetus: <http://www.innove.ee/et/haridustugiteenused/trukised/trukised>](#)

[Kadri Järv-Mändoja, Kärt Käesel, Ene Pill, Maire Riis \(2008\). Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. Tallinn](#)

[HITSA Innovatsioonikeskus \(repositoorium, seminaride, konverentside ettekanded jm\): <https://www.innovatsioonikeskus.ee/et/uudised>](#)

[Mare Oja. Aktiivõppemeetodite kasutamisest ühiskonnaõpetuses](#)

[Koolielu õppevara ja töövahendite juhendid](#)

[Ingrid Maadvere blogi. Tiigrihüpe Koolis Haridustehnoloog](#)

<http://koolielu.ee/waramu/search/sort/created/curriculumSubject/34264430>

[Euroopa noored. Õpimeetodid. TelePurk](#)

[Soovitusi ja näiteid loovtööde läbiviimiseks põhikooli III kooliastmes](#)

Kai Pata, Mart Laanpere (2009). Haridustehnoloogia käsiraamat. TLÜ informaatika instituut
 Meeri Sild, Ingrid Maadvere, Tiia Niggulis, Laine Aluoja. Kursus. Loovus ja kaasaegsed tehnoloogiad
 Digivõimalused õppimises ja õpetamises. Haridusuuenduskonverentsi postrikogumik. 2014
 Eesti Väitlusseltsi kodulehekülje õppematerjalid
 Euroopa tarbijahariduse veebileht. Õppematerjale

7. klass

1. Inimene (27 tundi)				
1.1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles (5 tundi)				
Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
3	<p>Õpilane:</p> <p>1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka;</p> <p>2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.</p>	<p>1. Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares</p> <p>2. Süvendavad teemad. Elukaare etapid. Muutunud suhted lähedastega</p>	<p>Üleklassitöö: jäämurdjad; aktiivtööd, diskussioon</p> <p>Koosõppimine: mõistekaart, poster või kollaaž (nt meie klassi portree)</p> <p>Iseõppimine: õpimapp; lühiuurimus: intervjuu, küsitlus; eneseanalüüs (nt kes ma olen, minu profiil veebis); loovtöö (kirjand). Õpimapi hindamise juhend</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus, bioloogia: pärilikkus</p> <p>Kunst, informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>				

2	<p>Õpilane:</p> <p>1) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundamisel;</p> <p>2) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</p>	<p>Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega</p>	<p>Üleklassitöö: õpilasettekanded; loeng, suunatud diskussioon; video, filmi või kirjandusteose analüüs. Filosofeerimine, Egle Säre näidistund. Kirjandusteose analüüs, arutelu</p> <p>Koosõppimine: rühmatöö mõistekaart, plakat. Lühiuurimus. Paaristöö, juhtumianalüüs</p> <p>Iseõppimine: eneseanalüüs, enesevaatlus</p> <p>Mare Aru, Kristel Lään. Millised tööd mulle sobivad. Õpiobjekt. E. Hansen. Karjääriplaneerimine. Õpiobjekt. Eneseanalüüs</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus, Ajalugu: silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ja maailmas) Ühiskonnaõpetus: õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal</p>
---	--	--	---	---

Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus
Läbivate teemade rakendamine: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine

I. Inimese mina (6 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
-------	--------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------

3	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 2) kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates; 4) väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine 2. Süvendavad teemad. Suhtlemistasemed. Haridus kui väärtus 	<p>Üleklassitöö: loeng, suunatud diskussioon. Õpilaste ettekanded. Õppemängud</p> <p>Koosõppimine: paaristööna juhtumianalüüs, komplimentimäng, enesehinnangu tõstmine, diskussioon, õppemäng, rollimäng. Ettekande koostamine (nt teiste rahvaste kombed, tuntud isikud)</p> <p>Isõppimine: päeviku ja blogi pidamine, enesevaatlus, eneseanalüüsi tööleht, CV koostamine ja eneseesitlus. Mõistekaart. Loovtööna kollaaž, arutluse kirjutamine (mis on elus tähtis, kes ma olen jms). Individuaalne kinnistav tööülesanne</p> <p>Põhikooli karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamat. Kolmas kooliaste Eelarve planeerimine, õpimängud Tartu Spontaansusteater: Metoodika „Mis must saab?“ http://www.rajaleidja.ee/ Töövihik, abiks valikutel. 2011</p>	<p>Keel ja kirjandus, tehnoloogiaõpetus: oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed</p> <p>Ühiskonnaõpetus: aja ning kulutuste planeerimine</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>				

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	<p>1. Konfliktide vältimine ja lahendamine</p> <p>2. Süvendavad teemad. Konfliktid, sh (perekäivald) kodus, nende põhjused ning nendega toimetulek. Abi otsimine ja nõustamisvõimalused. Seadused ja õigusaktid: lastekaitseadus. Diskrimineerimine. Väärtused ja väärtuskonfliktid</p>	<p>Üleklassitöö: loeng-diskussioon, video, filmi või kirjandusteose analüüs. Maailmakohvik</p> <p>Koosõppimine: kuulamisülesanne, rollimäng (läbirääkimised jms), projekt (nt ei kiusa, viisakus avab kõik ukseid, rahvusvahelised konfliktid ja sõjad jms). Filosofeerimine, Egle Säre näidistund. Ajurünnak, video, fotokollaaži, animatsiooni loomine. Foorumteater. Demonstratsioon, juhtumianalüüs, mõistekaardi või Venni diagrammi koostamine</p> <p>Iseõppimine: tööleht, loovtöö (video, animatsioon, plakat, kunstitöö, ettekanne, uurimistöö jms)</p> <p>Kiusamisestvabaks.ee TORE. Noorteühingu materjalid Lasteombudsman EI KIUSA meetodid http://www.targaltinternetis.ee/noorte/ Räägime alkoholist, meetodeid Kriminaalpoliitika.ee. Lähisuhtevägivallast noorte; Politsei- ja Piirivalveamet, kohtinguvägivallast https://www.sm.ee/et/perevagivald Perevägivald, sooline vägivald http://www.lahendus.net/ http://www.lapsemure.ee/index.php?kust_leida_abi Noorte nõustamiskeskused</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: kooli sisekord, sõpruskond, koolipere, seadused ja reeglid, õigusaktid, abi ja nõustamist pakkuvad sotsiaalsed institutsioonid, lastekaitse, diskrimineerimine</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
---	---	--	---	--

Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus
Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine

1.2. Inimene ja rühm (7 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
3	<p>Õpilane:</p> <p>1) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;</p> <p>2) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;</p> <p>3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel.</p>	<p>1. Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ning kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid</p> <p>2. Süvendavad teemad. Murdealise õigused ja kohustused. Seadused jm õigusaktid. Etikett, kombed ja tavad erinevates kultuurides</p>	<p>Üleklassitöö: õpilaste ettekanded, loeng-diskussioon, video või filmi analüüs, külalisesineja</p> <p>Koosõppimine: rollimäng, rühmatöö, juhtumianalüüs, väitlus, diskussioon (lapse kohustused ja õigused, reeglid, seadused), õppemängud. Foorumteater</p> <p>Iseõppimine: lühiuurimus, ettekande, esitluse koostamine, loovtöö (mõistekaart, ristsõna, animatsiooni koostamine), individuaalne kinnistav tööülesanne</p>	<p>Keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus: rahvusvähemused, sallivus, inimõigused, lastekaitse seadus, demokraatia, inimõigused, kodanikuõigused, lapse õigused ja kohustused. Kohuse- ja vastutustunne. Seadused jt õigusaktid, seaduskuulekus. Sotsiaalsed suhted ajaloos. Võim. Poliitika, sotsiaalpoliitika. Kodanike ühendused. Abivalmidus, vabatahtlik töö, kodanikualgatus. Meedia ja teave</p> <p>Käsitöö ja kodundus: etikett, meeskonna juhtimine</p>

Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

Läbivate teemade rakendamine: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet

4	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p> <p>3) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.</p>	<p>1. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet</p> <p>2. Süvendavad teemad. Rühma juhtimine. Võimu valdamine ja kasutamine, võimu kuritarvitamine. Demokraatlik, minnalaskev ja autoritaarne juht. Diskrimineerimine</p>	<p>Üleklassitöö: õpilaste ettekanded, loeng-diskussioon, video, filmi või kirjandusteose analüüs. Maailmakohvik. Külalisesineja</p> <p>Koosõppimine: kuulamisülesanne, rollimäng (läbirääkimised jms), projekt (nt ei kiusa, viisakus avab kõik ukseid, rahvusvahelised konfliktid ja sõjad jms). Egle Säre näidistund. Ajurünnak, video, fotokollaaži, animatsiooni loomine. Foorumteater, demonstratsioon, juhtumianalüüs, mõistekaardi või Venni diagrammi koostamine</p> <p>Iseõppimine: tööleht, loovtöö (video, animatsioon, plakat, kunstitöö, ettekanne jms)</p> <p>Kiusamisestvabaks.ee TORE. Noorteühingu materjalid Lastetombudsman EI KIUSA meetodid http://www.targaltinternetis.ee/noortele/ Räägime alkoholist, meetodeid</p>	<p>Keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus: rahvusvähemused, sallivus, inimõigused, demokraatia, lastekaitse seadus, diskrimineerimine, kodanikuõigused, lapse õigused ja kohustused. Kohuse- ja vastutustunne. Seadused jt õigusaktid, seaduskuulekus</p> <p>Käsitöö ja kodundus: etikett, meeskonna juhtimine</p> <p>Geograafia: ühiskondlikud protsessid ja kultuuriline mitmekesisus</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p>				
<p>1.3. Turvalisus ja riskikäitumine (7 tundi)</p>				
Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega

4	<p>Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine.</p>	<p>1. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus</p> <p>2. Süvendavad teemad. Emotsioonid ja seos keha reaktsioonidega. Emotsioonide tähtsus otsustamisel</p>	<p>Üleklassitöö: õpilasettekanded, video, filmi v kirjandusteose analüüs. Maailmakohvik. Tunnetemäng. Külalisesineja</p> <p>Koosõppimine: kuulamisülesanne, rollimäng. Foorumteater. Komplimendimäng. Egle Säre näidistund. Ajurünnak, video, fotokollaaži, animatsiooni loomine. Foorumteater. Demonstratsioon, juhtumianalüüs, mõistekaardi või Venni diagrammi koostamine</p> <p>Iseõppimine: individuaalne kinnistav tööülesanne, tööleht, loovtöö (video, animatsioon, plakat, kunstitöö, ettekanne jms), elektroonilise õpimängu või testi koostamine ja lahendamine, koomiksi, mängu, mõttekaardi vm koostamine ja lahendamine. Uurimistöö</p>	<p>Keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus: rahvusvähemused, sallivus, inimõigused, diskrimineerimine, lastekaitseseadus, demokraatia, inimõigused, kodanikuõigused, lapse õigused ja kohustused. Kohuse- ja vastutustunne. Seadused jt õigusaktid, seaduskuulekus. Sotsiaalsed suhted ajaloos. Võim. Poliitika, sotsiaalpoliitika. Kodanike ühendused. Abivalmidus, vabatahtlik töö, kodanikualgatus. Meedia ja teave</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivate teemade rakendamine: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p>				

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral;</p> <p>2) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;</p> <p>3) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.</p>	<p>1. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju tervisele</p> <p>2. Süvendavad teemad. Kohtinguvägivald. Seadused ja õigusaktid</p>	<p>Iseõppimine: mõistekaart, kirjand, kirjandusallika, filmi arvustus. Test, juhtumianalüüs (turvaline meediakasutus)</p> <p>Koosõppimine: kuulamisülesanne, rollimäng (läbirääkimised jms), projekt (nt ei kiusa, viisakus avab kõik ukseid, rahvusvahelised konfliktid ja sõjad jms), arutlus, Egle Säre näidistund. Ajourünnak, video, fotokollaaži, animatsiooni loomine. Foorumteater. Demonstratsioon, juhtumianalüüs, mõistekaardi või Venni diagrammi koostamine</p> <p>Iseõppimine: tööleht, loovtöö (video, animatsioon, plakat, kunstitöö, ettekanne jms)</p> <p>Kristi Kõiv. Riskikäitumise ennetus ja temaatika põhikooli inimeseõpetuses Kadri Soo jt. Perevägivald Sotsiaalministeerium: perevägivald Maailmakohvik (kuidas ennetada riskikäitumist, abivõimalused), rollimäng, foorumteater. Loovtöö (film, video, animatsioon riskikäitumise ennetamisest) Erle Põiklik. Uimastiharidus inimeseõpetuses. Uimastid ja aju. Kriminaalpoliitika Lähisuhtevägivaldlast noortele http://www.narko.ee/ http://www.alkoinfo.ee/ http://kodu.ut.ee/~pedaste/tubakas/ http://www.targaltinternetis.ee/noortele/</p>	<p>Keel ja kirjandus: kirjandusteoste analüüs, tegelaste kujunemine ja kriisid, toimetulek. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Esinemine, kehakeel. Väärtused ja kõlblus. Suhted kodus ja koolis. Toimetulek suhtekriisidega, konfliktidega</p> <p>Ühiskonnaõpetus: käitumine kriisiolukorras, abi ja nõustamisega tegelevad institutsioonid, terviseedendus. Meedia ja teave. Sotsiaalmeedia riskid</p> <p>Bioloogia: närvisüsteemi talitus ja tervishoid, sõltuvuse füsioloogia. Vaimse tervise häired</p> <p>Kunstiained: muusika ja kunstiteraapia</p>
---	--	---	--	---

			<p>Hasarmängusõltuvuse nõustamiskeskus: loeng-diskussioon, video, filmi v kirjandusteose analüüs Maailmakohvik Kiusamisestvabaks.ee TORE. Noorteühingu materjalid Lasetombudsman EI KIUSA meetodid http://www.targaltinternetis.ee/noorte/ Räägime alkoholist, meetodeid Õppefilm „Mõteteine“</p>	
--	--	--	---	--

Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus
Läbivate teemade rakendamine: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet

1.4. Inimese mina ja murdeea muutused (8 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
3	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>2) selgitab, milles seisneb suguküpsus.</p>	<p>1. Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus</p> <p>2. Süvendavad teemad. Seksuaalne areng, seksuaalse arengu trepp</p>	<p>Üleklassitöö: loeng, esitlus. Ringi meetod. Aktiivtöö, seksuaalse arengu trepp (seksuaalse arengu etapid, seksuaalsus kui identiteedi osa, seksuaalõigused), video või filmi analüüs, arutelu</p> <p>Koosõppimine: rollimäng, arutelu</p> <p>Iseõppimine: kirjandusallika analüüs. Õpilase seksuaaltervis. Tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale</p>	

5	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;</p> <p>2) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;</p> <p>3) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist;</p> <p>4) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhtes;</p> <p>5) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p>	<p>1. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhtes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine</p> <p>2. Süvendavad teemad. Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ning hindamisel. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted</p>	<p>Üleklassitöö: loeng-diskusioon, video või filmi analüüs</p> <p>Koosõppimine: vastavasisulise ilukirjandusliku allika analüüs, paaristöö, rühmatöö plakat, ajurünnak</p> <p>Iseõppimine: loovtöö (kirjand, fotojutustus, kollaaž, animatsioon, video jms), juhtumianalüüs</p> <p>Margit Kagadze, Merike Kull. Seksuaalhariduse käsitus kooliastmeti Kai Part, Merike Kull. Seksuaalkasvatus inimeseõpetuses M. Alas. Õpiobjekt. Seksuaalkasvatus Elektroonilise õppemängu või testi, ristsõna koostamine Amorimäng Sotsiaalministeerium. Sooline võrdõiguslikkus Soolise võrdõiguslikkuse seadus Võrdõigusvolinik http://www.stereotyyp.ee/videoklipid Amor.ee http://hiv.ee/ http://www.aids.ee/ Ülle-Marika Papp, Riina Kütt. Soolise võrdõiguslikkuse teemade käsitlemine põhikooli ja gümnaasiumi ühiskonnaõpetuses</p>	<p>Bioloogia: suguline küpsemine ja areng, suguelundite ehitus ja füsioloogia, tervishoid, paljunemine ja areng, emotsioonide füsioloogia</p> <p>Keel ja kirjandus, muusika, kunst: suuline ja kirjalik eneseväljendus, kunsti ja kirjandusteoste analüüs, väärtused ja kõlblus, suhted kodus ja koolis, toimetulek konfliktidega, sõprus, armastus</p> <p>Ühiskonnaõpetus, ajalugu: soorollid, rollimudelid, perekond, perekonna tähtsus, kasvatus, privaatsus, isikuandmed, seksuaalsus ajaloos</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p>				

8. klass

2. Tervis (35 tundi)
2.1. Tervis (12 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
--------------	---------------------	---------------------------------------	---------------------	------------------------------------

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</p> <p>2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</p> <p>3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</p>	<p>1. 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 tervise seotud valikuid.</p> <p>2. Süvendavad teemad. Levinumad nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused, sh südame- ja veresoonehaigused, diabeet, osteoporoos, kasvaja ja seos tervisliku eluviisiga, liigse päevitamise ja nahavähi seos. Individuaalsed tervisenäitajad, sh vererõhk, pulss, kehamassiindeks, vööümbermõõt, veresuhkur, kolesteroolitase jt. Uni. Hügieen, hammaste tervis</p>	<p>Üleklassitöö: jäämurdjad, loeng, aktiivtööd (kuum tool, arvamusejoon)</p> <p>Koosõppimine: mõistekaart, plakat või kollaaž. Ajurünnak, projekt (nt südametervise nädal, hambatervisenädal koolis)</p> <p>Iseõppimine: õpimapp; lühiuurimus: intervjuu, küsitlus. Praktiline töö: tervise hindamine. Ettekanne, esitlus</p> <p>Merike Kull. Tervisekasvatus inimeseõpetuses Räägime tervisest. Juhendmaterjal noorsootöötajatele. TAI Tervise Arengu Instituut Terviseinfo.ee Sotsiaalministeerium. Tervis Terviseamet Kliinik.ee. Kehamassiindeksi arvutamine Rahvatervishoiu raamatukogu: http://rahvatervis.ut.ee/handle/1/29?offset=20 TAI. Tervist edendavate tegevuste andmebaas http://www.kolesterool.ee/ http://kiku.hambaarst.ee/ Suuõõne haigused ja nende ennetamine https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/19047/index.html Lapse uni</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: Eesti rahvastiku tervisenäitajad, rahvatervis, tervisekaitse, terviseedendus, ravikindlustus, sotsiaalkaitse, meedia ja teave</p> <p>Kehaline kasvatus: kehalise aktiivsuse mõju tervisele</p> <p>Bioloogia: tervis, ainevahetus, tervisenäitajad, pulss, vererõhk, veresuhkur, diabeet, ateroskleroos, kolesterool, palavik, immuunsus, antikehad, osteoporoos, kasvaja, vähk, vaktsineerimine, anatoomia ja füsioloogia, mikroorganismid</p> <p>Matemaatika: arvnäitajate, tabelite ja diagrammide lugemine, koostamine, analüüs, statistika, korrelatsioon, protsent</p> <p>Füüsika: radioaktiivse ja UV-kiirguse mõju tervisele. Mõra ja tervis. Nägemise tervishoid: optika, valgustugevus</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine, tehnoloogia ja innovatsioon</p>				

1	Õpilane analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust.	<p>1. Tervise infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus</p> <p>2. Süvendavad teemad. Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses arstiabiga</p>	<p>Üleklassitöö: õpilasettekanded, arutelu, kokkuvõtted, tervisereklaamide analüüs, tervise infoallikate kasutamine</p> <p>Koosõppimine: diskussioon, tervise infoallikad veebis ja allika analüüs; uurimistöö, ettekanded</p> <p>Iseõppimine: tööülesanded, test</p> <p>Kristiina Tropp. Uurimistöö põhikooli inimeseõpetuses Eesti Haigekassa eesti.ee. Kodanikule. Tervis ja tervisekaitse teenused gripp.ee. Video gripi vastu</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: meedia ja teave, teadlik tarbimine, tarbijaõigused, tarbijakaitse, otsustamine ja probleemilahendus, inimene ja valikud; demokraatia, inimõigused, kodanikuõigused, lapse õigused ja kohustused. Kohuse- ja vastutustunne. Seadused jt õigusaktid, seaduskuulekus</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (kriitiline mõtlemine)</p>				

4	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 2) analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; 3) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; 4) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid 2. Süvendavad teemad. Dieetid. Lisaained toidus. Toiduainete märgistus. Tarbijakaitse. Toitumine ja haigused. Toiduhügieen ja toiduohutus. Vaktsineerimine. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega. Toitumine ja sport. Tippsport ja tervis. Ületreening. Spordivigastuste vältimine 	<p>Üleklassitöö: loeng, diskussioon; õppekäik; külalisesineja (tervishoiutöötaja, toitumisinõustaja, kokk, tuntud või kodukohast pärit sportlane, treener jne)</p> <p>Koosõppimine: lühiuurimus, ettekanded, fotokollaaž, projektitöö (nt liikumisenädal koolis, kooliolümpia korraldamine, matkamäng, tervislik koolitoit, tervisliku toidu päev, rahvaste toidud, lauakombed ja etikett jms). TAI jt maakondlikud või vabariiklikud projektid</p> <p>Iseõppimine: tööleht, elektroonilise õpimängu või testi koostamine ja lahendamine, nt toitumise ja liikumise eneseanalüüs, isiklik SWOT-analüüs. Loovtöö. Mängu, animatsiooni, reklaami vm õppeülesande koostamine</p> <p>Koolielu töövahendid http://liigume.ee/ Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude. TAI. http://www.ampser.ee/ http://tka.nutridata.ee/index.action http://www.toidutare.ee/targadtabelid.php Kaltsiumikalkulaator http://www.toitumine.ee/ http://www.tunnetoitu.ee/mis-on-toidu-lisaaine-ehk-e-aine/ Tarbijakaitseamet Tarbijaveeb: http://www.minuraha.ee/ Saasteained toidus Külli Relve. Läänemere keskkond. Toit ja tervis</p>	<p>Kehaline kasvatus: liikumine ja tervis, sobiva spordiala valik, teadlik treenimine, treenimine ja terviseriskid, tippsport ja tervis</p> <p>Bioloogia: seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine, mikroorganismid ja toiduohutus, seedeelundkonna nakkused</p> <p>Ajalugu ja ühiskonnaõpetus: meedia ja teave, teadlik tarbimine, tarbijaõigused, tarbijakaitse, otsustamine ja probleemilahendus, inimene ja valikud, sotsiaalsed institutsioonid, tervisekaitse, seadused jt riiklikud õigusaktid, spordi tähtsus ühiskonnas</p> <p>Keemia: tervis ja ohutus, toiduohutus, lisaained toidus; koduleemia, keskkonnamürgid, pakendimärgistused; teadlik tarbimine, tervislik toitumine, toiduhügieen, toiduainete säilitamine</p>
---	--	--	---	--

				<p>Füüsika: liikumine, jõud, raskusjõud, kiirus, kineetiline energia, soojusenergia ja ainevahetus</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
--	--	--	--	--

Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus

Läbivate teemade rakendamine: kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus

4	<p>Õpilane:</p> <p>1) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</p> <p>2) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;</p> <p>3) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; teab abi ja toetuse võimalusi;</p> <p>4) kirjeldab kriisi olemust ning kriisiolukorras käitumist teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>1. 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>2. Süvendavad teemad. Enesesisenduse võtted. Kurvameelsus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil. Vaimne tervis ja erivajadused</p>	<p>Üleklassitöö: loeng-diskussioon. Video, filmi analüüs. Külalisesineja klassis (nt koolipsühholoog, sotsiaaltöötaja, Rajaleidja nõustajad jt). Maailmakohviku meetod. Õpilasettekanne</p> <p>Koosõppimine: projekt koolis. SWOT-analüüs või avatud ruumi meetod (nt turvaline koolikeskkond, kiusamisvaba kool jms). Juhtumianalüüs. Rollimäng</p> <p>Iseõppimine: üksitöö, lühiuurimus, enesevaatlus, loovtöö, kirjand, video, animatsioon, mäng, ristsõna jms, kirjandusallika analüüs</p> <p>Koolielu töövahendid Noorte vaimse tervise lehekülg http://peaasi.ee/ http://lastekriis.ee/ http://lasteabi.ee/ http://et.depnet.org/ http://www.lahendus.net/ http://www.lapsemure.ee/index.php?kust_leida_abi Noorte nõustamiskeskused Lasteombudsman Lastekaitseadus Taimi Elenurm jt. Stressi teejuht ERR. Koolistress Portaal Ei kiusa Õppefilm „Mõteteaine“</p>	<p>Keel ja kirjandus: tegelaste kujunemine ja kriisid, toimetulek. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Esinemine, kehakeel. Väärtused ja kõlblus. Suhted kodus ja koolis. Toimetulek suhtekriiside ja konfliktidega. Sõprus, armastus</p> <p>Ühiskonnaõpetus: käitumine kriisiolukorras, abi ja nõustamisega tegelevad institutsioonid, terviseedendus, Abivalmidus, vabatahtlik töö, kodanikualgatus. Meedia ja teave. Sotsiaalmeedia riskid</p> <p>Bioloogia: inimese areng ja arenguetapid, närvisüsteemi ja hormoonsüsteemi ehitus, talitus ja tervishoid, ainevahetuse regulatsioon, une füsioloogia. Vaimse tervise häired. Pärilikud ja päriliku eelsoodumusega närvisüsteemihaigused. Erivajadused, erivajaduste arvestamine</p> <p>Kunstiained: kunst ja muusika kui vaimse tervise hoidjad ning tasakaalustajad, muusika ja kunstiteraapia</p>
---	---	--	--	--

Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine				
2.2. Suhted ja seksuaalsus (11 tundi)				
Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega

<p>4</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; 2) demonstreerib õpitu olulisust, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes; 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus; 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon 2. Süvendavad teemad. Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadused 	<p>Üleklassitöö: õpimängud. Ringi meetod. Arutelud (video, filmi, kirjandusallika põhjal). Õpilasettekanded</p> <p>Koosõppimine: aktiivtöö, rollimäng, dilemmaülesanne-otsustusmäng, juhtumianalüüs, rühmatöö plakat, fotojutustus, kollaaž (mis on armastus, turvaline suhe jms), ettekanded, arutelu. Kunsti- või kirjandusallika analüüs</p> <p>Iseõppimine: juhtumianalüüs, tööleht, otsuse tegemine. Loovtöö: luuletus, muusikapala, kunstiloom (nt armastus ja sõprus)</p> <p>Kai Part, Merike Kull. Seksuaalkasvatuse inimeseõpetus Margit Kagadze, Merike Kull. Seksuaalhariduse käsitlus kooliastmeti Margit Kagadze jt. Seksuaalkasvatuse II ja III kooliaste õpetajaraamat Maie Alas. Õpiobjekt. Seksuaalkasvatuse Amor.ee Meelespea.net Kai Part, Made Laanpere. Rasestumisvastased vahendid Õpilase seksuaaltervis. Tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale http://www.amor.ee/vvfiles/5/5c76964199a3f9d564e6e4f9a8184e2d.pdf ESLi videofilmid „Ah nii see käibki”, „Noorte seksijuht” http://terve-eesti.ee/hiv-ja-aids/kus-saab-teha-hiv-testi/</p>	<p>Bioloogia: suguline küpsemine ja areng, suguelundite ehitus ja füsioloogia, tervishoid, paljunemine ja areng, emotsioonide füsioloogia</p> <p>Keel ja kirjandus, muusika, kunst: suuline ja kirjalik eneseväljendus, kunsti ja kirjandusteoste analüüs. Väärtused ja kõlblus. Suhted kodus ja koolis. Toimetulek suhtekriisidega, konfliktidega. Sõprus, armastus</p> <p>Ühiskonnaõpetus, ajalugu: soorollid, rollimudelid, perekond, perekonna tähtsus, kasvatus, privaatsus, isikuandmed, seksuaalsus ajaloos</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
----------	---	---	---	---

			http://www.hot.ee/hivennetamine/testimine.htm	
<p>Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p>				
5	<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;</p> <p>2) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid.</p>	<p>1. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</p> <p>Seksuaalvahekord.</p> <p>Turvaline seksuaalkäitumine.</p> <p>Rasestumisvastased meetodid</p> <p>2. Süvendavad teemad.</p> <p>Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega. Ühiskond ning seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega</p>	<p>Üleklassitöö: loeng-diskussioon. Filmi või video analüüs. Aktiivtöö: turvaline seksuaalsuhe, kondoomitund. Arutelu. Külalisesineja</p> <p>Koosõppimine: juhtumianalüüs, õppemäng, rühmatöö, diskussioon, rollimäng, foorumteater. Soostereotüüpsete reklaamide analüüs. Lühiuurimus</p> <p>Iseõppimine: mõistekaart, elektroonilise õppemängu, testi või ristsõna koostamine.</p> <p>Amorimäng</p> <p>Sotsiaalministeerium. Sooline võrdõiguslikkus</p> <p>Soolise võrdõiguslikkuse seadus</p> <p>Võrdõigusvolinik</p> <p>http://www.stereotyypp.ee/videoklipid</p> <p>Amor.ee</p> <p>Ülle Marike Papp, Riina Kütt. Soolise võrdõiguslikkuse teemade käsitlemine põhikooli ja gümnaasiumi ühiskonnaõpetuses</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad, soostereotüübid ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õigus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonnaliikmete õigused</p> <p>Bioloogia: seksuaalne identiteet. Seksuaalne nauding/erutus. Soojätkamine. Seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ja tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasendus ja loote areng. Rasestumisvastased meetodid</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p>				

2	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi; 2) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi; 3) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; 4) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; 5) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. 	<p>1. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused</p> <p>2. Süvendavad teemad. Seksuaalsel teel levivate haiguste ravimise võimalused</p>	<p>Üleklassitöö: Õpilasettekanded, loeng-diskussioon. Külalisesineja. Ringi meetod</p> <p>Koosõppimine: paaritöö, töölehe, elektroonilise õpimängu või testi koostamine ning lahendamine. Juhtumianalüüs, rollimäng. Dilemma probleem, foorumteater</p> <p>Iseõppimine: internetiallikate kasutamine ja analüüs. Ettekanne, lühiuurimus. Ristsõna, testi vm õppemängu koostamine</p> <p>http://hiv.ee/ http://www.aids.ee/ Noormeeste terviselehekül Meeste tervise lehekül</p>	<p>Bioloogia: sugulisel teel levivad haigused. HIV ja AIDS. Mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, nakkushaiguste vältimine</p> <p>Ühiskonnaõpetus: sotsiaalsed normid ja stereotüübid, isikuandmed, privaatsus, võrdõiguslikkus, sallivus, õigused ja kohustused, abi- ja nõustamisvõimalused</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
---	--	--	--	--

Kujundatavad üldpädevused: sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus

Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus

2.3. Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
-------	--------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab levinumate riskikäitumisviiside tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</p> <p>2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumisviiside ärahoidmise ning neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p>	<p>1. Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul</p> <p>2. Süvendavad teemad. Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalla ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivallaga. Turvaline meediakasutus. Seadused ja õigusaktid</p>	<p>Üleklassitöö: loeng-väitlus. Film, video analüüs</p> <p>Koosõppimine: paaristöö, juhtumianalüüs. Inimkaubandus Kristi Kõiv. Riskikäitumise ennetus ja temaatika põhikooli inimeseõpetuses Kadri Soo jt. Perevägivald Sotsiaalministeerium: perevägivald Maailmakohvik (kuidas ennetada riskikäitumist, abivõimalused), rollimäng, foorumteater. Loovtöö (film, video, animatsioon riskikäitumise ennetamisest)</p> <p>Iseõppimine: mõistekaart, kirjand, kirjandusallika, filmi arvustus. Test, juhtumianalüüs (turvaline meediakasutus). Ümberpööratud klassiruum (nt veebiseminar)</p> <p>Kriminaalpoliitika. Lähisuhtevägivallast noortele http://www.narko.ee/ http://www.alkoinfo.ee/ http://kodu.ut.ee/~pedaste/tubakas/ http://www.targaltinternetis.ee/noortele/ Hasartmängusõltuvuse nõustamiskeskus</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: vabatahtlik tegevus, noorte osalemise võimalused, ühiskonnaliikmete õigused ja kohustused. Riskikäitumine, tagajärjed ja ennetamine. Õnnetusjuhtumite ärahoidmine, esmaabi, abi- ja nõustamisvõimalused. Sotsiaaltöö. Otsustamine ja probleemilahendus. Demokraatia, inimõigused, kodanikuõigused, lapse õigused ja kohustused. Kohuse- ja vastutustunne. Seadused jt õigusaktid, seaduskuulekus</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus</p>				

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</p> <p>2) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p>	<p>1. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine</p> <p>2. Süvendavad teemad. Uimastid ühiskonnas. Salakaubandus. Seadused ja õigusaktid</p>	<p>Üleklassitöö: õpilasettekanded. Ümberpööratud klassiruum (nt veebiseminar), loeng-diskussioon, video. Filmi, video analüüs. Maailmakohviku meetod, väitlus</p> <p>Koosõppimine: rühmatöö, projekt (nt turvalise interneti nädal, suitsuprii kool jms). Õppepäeva korraldamine nooremale kooliastmele. Loovtöö (nt videotund), juhtumianalüüs, animatsioon, esitlus, sotsiaalreklaami koostamine</p> <p>Iseõppimine: elektroonilise testi, töölehe, koomiksi, mängu, animatsiooni, mõttekaardi vm koostamine ja lahendamine</p> <p>Erle Põiklik. Uimastiharidus inimeseõpetuses Uimastid ja aju</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: ühiskonnaliikmete õigused. Riskikäitumine, tagajärjed ja ennetamine. Õnnetusjuhtumite ärahoidmine, esmaabi, abi- ja nõustamisvõimalused. Sotsiaaltöö. Otsustamine ja probleemilahendus. Demokraatia, inimõigused, kodanikuõigused, lapse õigused ja kohustused. Kohuse- ja vastutustunne. Seadused jt õigusaktid, seaduskuulekus</p> <p>Bioloogia: aju ja närvisüsteemi talitus, sõltuvuse bioloogiline mehhanism, sõltuvuse kujunemine. Mängusõltuvus, arvuti- ja internetisõltuvus. Sõltuvusainete mõju tervisele. Prosotsiaalne käitumine uimastitega jt riskidega seotud olukordades</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p>				

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).</p>	Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades	<p>Üleklassitöö: loeng, õppevideo. Külalisesineja</p> <p>Koosõppimine: rühmatöö, projekt koolis: õnnetusjuhtumite ärahoidmine, esmaabi. Tervislik koolipäev, fotokollaažide esitlus. Juhtumianalüüs. Õppelaager või õppekäik</p> <p>Iseõppimine: loov või praktiline töö, elektroonilise testi, töölehe või mängu koostamine ja lahendamine</p> <p>Päästeameti kodulehekülg: http://www.rescue.ee/ Kodu tuleohutuks: http://www.kodutuleohutuks.ee/index.php Tuleohutuse õppeveeb: http://www.kustuti.ee/kustuti/kustuti_content.htm Veeohutuse õppeveeb: http://www.kustuti.ee/paasterongas/ Päästeameti õppefilm „Miks see küll meiega juhtuma pidi?": http://www.rescue.ee/20698 Elupäästev esmaabi, videod: http://www.youtube.com/watch?v=cgGshQIH9g0&feature=plcp Reklaam „Kui jood, ära uju” Tööohutuse teatmik alaealistele: http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumentid/Toovaldkond/TAO/Alaealised_ohutus.pdf Kaitse end ja aita teist</p>	<p>Bioloogia: inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe</p> <p>Kehaline kasvatus: teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
<p>Kujundatavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus</p> <p>Läbivate teemade rakendamine: tervis ja ohutus</p>				

2.4. Inimene, valikud ja õnn (3 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu, sh süvendavad teemad	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
-------	--------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;</p> <p>2) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.</p>	<p>Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga kui õnne eeldus. Väärtused kui valikute mõõdupuu. Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos elukutsevalikuga</p>	<p>Üleklassitöö: loeng-diskussioon. Külalisesinejad. Õppekäik</p> <p>Koosõppimine: plakat, virtuaalraamatu koostamine, rühmatöö ettekanne. Projekti korraldamine: karjääripäev koolis, käsitööpäev jms. Rollimäng. juhtumianalüüs, ilukirjandusallika analüüs</p> <p>Iseõppimine: loovtöö. video, fotokollaaži, animatsiooni loomine. Isiksuse, huvide ja võimete testid, analüüs; päeviku, õpimapi analüüs. Eelarve planeerimine, õpimängud</p> <p>Tartu Spontaansusteater: Metoodika „Mis must saab?“ http://www.rajaleidja.ee/ Töövihik, abiks valikutel. 2011 Põhikooli karjääriõpetuse valikaine õpetajaraamat. Kolmas kooliaste Mare Aru, Kristel Lään. Millised tööd mulle sobivad? Õpiobjekt: http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/15978/index.html Noorteportaal eurodesk: http://www.eurodesk.ee/est/ Eesti Töötukassa: http://www.tootukassa.ee/ Tööotsinguportaal: http://hyppelaud.ej.ee/est/ CV keskus: http://www.cvkeskus.ee/ Kuidas koostada CV-d: http://www.kesosaleb.ee/cv-koostamine/ Välismaale tööle ja õppima: http://www.stardiplats.ee/ Vabatahtlike värv: http://www.vabatahtlikud.ee/</p>	<p>Keel ja kirjandus, kunst: loomingu analüüs, eneseväljendus</p> <p>Ühiskonnaõpetus: eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine, eelarve, raha, õppimisvõimalused, valikud ja vastutus</p> <p>Informaatika: interaktiivsed töövahendid: http://koolielu.ee/tools/index, infoallikad</p>
---	--	--	--	---

			Euroopa Noorteportaal: http://europa.eu/youth/studying/index_eu_et.html Vaetusõpilaseks: http://www.yfu.ee/vahetusopilane/	
Kujundatavad üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus Läbivate teemade rakendamine: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus				