

ÕPETAJA TÖÖKAVA

Õpetaja:	
Õppeaine:	Inimeseõpetus
Klass:	8. klass
Tundide arv:	1 nädalatund, kokku 35 õppetundi õppeaastas
Kasutatav	Kull, M., Part, K., Kõiv, K., Kiive, E. (2012). Tervis – minu valikud. 8.kl inimeseõpetuse õpik. Koolibri.
õppekirjandus:	Kull, M., Part, K., Kõiv, K., Kiive, E. (2012). Tervis – minu valikud. 8.kl inimeseõpetuse töövihik. Koolibri.
Lisamaterjal:	Helle Pullmann, Kaia Kastepõld-Tõrs, Tõnu Viik, Jaan Lahe, Igor Gräzin, Rein Teesalu (2013). Inimene ja Ühiskond. Õpik 8. klassile. I osa. Avita. Viktoria Marmor, Tiit Laan, Kaarel Rundu, Triin Pukk (2013). Inimene ja Ühiskond. Töövihik 8 .klassile. I osa. Avita. Rein Ruutsoo, Edvard Ljulko, Kadri Klementi, Andrei Hvostov, Margit Keller, Ragne Kõuts, Marko Mihkelson, Mari Järveld, Rein Teesalu, Gristel Võsa (2013). Inimene ja Ühiskond. Õpik 8. klassile. II osa. Avita. Viktoria Marmor, Margit Keller, Liisi Rannast-Kask, Hanna-Liis Kaarlõp-Nani (2013). Inimene ja Ühiskond. Töövihik 8 .klassile. II osa. Avita.

Õpitulemused:

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeeaas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid terviseteadete ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist olukordades;
- 8) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 9) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 10) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Teemad:

- I. Tervis (12 tundi)
- II. Suhted ja seksuaalsus (11 tundi)
- III. Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi)
- IV. Inimene ja valikud (3 tundi)

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
I. Tervis (12 tundi)						
1.-3.	<p>Sissejuhatus</p> <p>Tervis kui heaoluseisund</p> <p>Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis</p> <p>Terviseaspektide omavahelised seosed</p> <p>Eesti rahvastiku tervisenäitajad</p> <p>Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus</p> <p>Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid</p>	<p>1. Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost.</p> <p>2. Analüüsib enda tervise seisundit.</p> <p>3. Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olulisust tervise viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</p>	<p>Õpieesmärkide seadmine kooliaastaks.</p> <p>Sissejuhatus teemasse. Paaristöö: Mõistekaart. Mis on tervis? Mida tähendab tervis erinevatele inimestele? Millest sõltub tervis?</p> <p>Praktiline töö: minu tervise hindamine, tervisediagrammi koostamine, diagrammi analüüs.</p> <p>Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Praktiline töö. Tervisealaste andmebaaside ja infoallikate kasutamine, info otsimine, info analüüs.</p> <p>http://www.terviseamet.ee/</p> <p>http://ee.euro.who.int/publikatsioonid/index.htm</p> <p>https://statistikaamet.wordpress.com/</p> <p>EU tervisenäitajad</p> <p>http://ec.europa.eu/health-eu/health_in_the_eu/ec_health_indicators/index_et.htm</p> <p>Aktiivtöö (kuum tool, arvamusejoon): soostereotüübid ja terviseriskid.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave, reklaam, rahvastiku tervisenäitajate seos majandusega, riiklikud tervise ja ennetusprojektid).</p> <p>Kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele),</p> <p>Bioloogia (inimese elundkondade anatoomia, talitus ja tervishoid, enamlevinud haigused, SVH, kasvajate riskitegurid ja ennetamine, vaksineerimine, immuunsus).</p> <p>Matemaatika (arvnahtajate lugemine, diagrammide koostamine ja analüüs).</p>	<p>Keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe.</p> <p>Karjääriplaneerimine, tehnoloogia ja innovatsioon.</p>	<p>Tervise Arengu Instituudi trükised ja väljaanded.</p> <p>https://www.tai.ee/valjaanded/trukised-ja-infomaterjalid</p>

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
4.	Tervisealased infoallikad ja teenused Tervise infoallikate usaldusväärsus	Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldus-väärsust.	Rahvatervishoiu Raamatukogu http://rahvatervis.ut.ee/handle/1/29?offset=20 Rühmatöö. Lühiuuringu läbiviimine. Küsitlus. Uuringutulemuste analüüs ja esitlus. Paaristöö. Paaristöö esitlused: Tervisealaste teabeallikate tutvustus ja nende usaldusväärse hindamine. Arutelu, millised on usaldusväärsed, millised ebausaldusväärsed tervisealased teabeallikad. Veebilehtede info võrdlus ja analüüs. Diskussioon. Energiajook, kas energiat andev või energiavampiir? http://www.toitumine.ee/energiajook-energiat-andev-jook-voi-energiavampiir/ Väitlus: Kas kaalu alandamiseks on vajalik kasutada kaalulangetamise preparaate? Kas vaksineerida või mitte? http://www.consumersinn.com/ee3 http://www.kliinik.ee/toitumine-ja-ulekaalulisus/id-42/noustamine/question-44233	Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)	Tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (kriitiline mõtlemine)	http://www.toitumine.ee/ http://www.amor.ee/ http://www.hiv.ee/ http://www.terviseamet.ee/fileadmin/dok/Keskonnatervis/toitumine/Energiajookide_reklaam_juhend.pdf http://tubakavaba.ee/ http://www.alkoinfo.ee/ http://narko.ee/ http://www.targaltinternetis.ee/ http://www.lapsemure.ee/?tutvustus http://usaldus.ee

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
5.-6.	<p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana</p> <p>Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik</p>	<p>1. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi igapäevast kehalist aktiivsust oma ning väärtustab seda eluviisi osana.</p>	<p>Paaristöö mõistekaart: Kuidas mõjutab üks valitud spordiala sinu vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tervist?</p> <p>Arutelu. Miks on liikumine tervisele kasulik? Millised sportimis- ja liikumisvõimalused on minu kodukohas?</p> <p>Individaaltöö. Jälgi nädala jooksul enda kehalist aktiivsust ja täida liikumispäevik. Kehalise aktiivsuse plaani analüüs.</p> <p>Rühmatöö: ettekanne või minireferaat Ühest spordialast või tuntud sportlasest.</p> <p>Arutelu tippsordi rollist ühiskonnas. Tippsordi plussid ja miinused.</p> <p>Uurimuslikud ülesanded: Toidulisandite poolt ja vastu? Spordjook või puhas vesi? Eestis müüdavad mineraalveed, millist valida?</p>	<p>Kehaline kasvatus (regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest).</p> <p>Bioloogia (seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine).</p>	<p>Kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>	<p>http://www.trimm.ee/article/tervisesportlase-toitumine</p> <p>http://www.trimm.ee/article/vedeliku-tarbimine</p> <p>http://www.tps.edu.ee/aterjalid/aktiivsus/index.html</p> <p>http://static.inimene.ee/</p> <p>http://koolielu.ee/</p>

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
7.-8.	Toitumise mõju tervisele Toitumist mõjutavad tegurid	Analüüsib oma igapäevatoitu vasta-vust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.	<p>Paaristöö: miks me sööme? Milline on tervislik toitumine? Toitumisalased müüdid. Arutelu.</p> <p>Arvamusejoon. Toitumisalased müüdid, setereotüübid.</p> <p>Tervisliku toitumise valgusfoor. Jälgi kolme päeva jooksul oma toitumist.</p> <p>Toitumispärviku täitmine. Analüüs. Tervisliku päevamenüü koostamine. Toiduainete koostise analüüs.</p> <p>http://www.ampser.ee/ http://tka.nutridata.ee/index.action http://www.toidutare.ee/targadtabelid.php</p> <p>Rühmatöö: 1.Matk üksikule saarele. 2. toidupakendite info analüüs.</p> <p>http://eope.khk.ee/ek/2012/toiduvalmistamine_suurkoogis/toiduainete_opetus/toiduainete_pakendid_ja_mrgistus.html http://www.agri.ee/public/juurkataloog/Pollumajandus_ja_toiduturg/2009/Eesti_toit/toidum_rgistus.pdf</p> <p>Rühmatöö ettekanne.</p> <p>Aktiivtöö: millise toiduga on tegemist? http://www.dolceta.eu/eesti/Mod8/index.php http://www.tunnetoitu.ee/toidulisandid/</p> <p>Ajurünnak: toiduohutus. Milleks pesta käsi?</p> <p>Praktiline töö: kuidas käsi õigesti pesta.</p> <p>Uurimuslikud ülesanded Näited: Lisaained toidus. Kehakaal ja dieetid. Toitumishäired. Kas eelistad eestimaist? Ma armastan komme, kuid mul keelatakse neid süüa. Miniuurimuse läbiviimine. Õpilaste toitumisharjused.</p> <p>Rühmaprojekt – tervisekohvik.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus (toiduga seotud rahva pärimused toitu-misega seotud folkloor, vanasõnad, mõistatused).</p> <p>Ühiskonnaõpetus (käitumine kriisi-olukorras, Eesti toit, tarbijaõigused).</p> <p>Geograafia (Eesti põllumajandus, mahe-toit).</p> <p>Bioloogia (seedeelundkonna ehitus ja talitus, hammaste ehitus, haigused ja tervishoid, diabeet, SVH, osteoporoos, kasvavad).</p>	<p>Tervis ja ohutus (toiduohutus, toiduainete säilitamine, toiduga levivad haigused, toitumishäired)</p> <p>Väärtused ja kõlblus (toidu austamine, erinevate rahvaste toitumistavad, vaesus ja nälj maailmas)</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri-planeerimine (Eesti põllumajandus, elukutsed, mis on seotud toidu tootmisega, toiduainete-töösusega ja seede-elundkonna haigustega hambaarst, endokrinoloog, gastroenteroloog jt.)</p>	<p>http://www.toitumine.ee/ http://www.kliinik.ee/tervisliktoitumine</p> <p>http://www.eestitoit.ee/wp-content/uploads/2008/02/toitumissoovituste-s.pdf</p> <p>http://www2.tai.ee/Terviseinfo/Trykised/tervis_ja_tervisetadlikkus_labi_toitumis_ja_liikumisangude_sisu_est_2007.pdf http://teadus.err.ee/artikkel?id=6529&cat=1</p> <p>Tarbijahariduse lehekülj http://www.dolceta.eu/eesti/ http://www.kaltsium.ee/index.php?id=5</p> <p>http://www.parsel.uni-kiel.de/cms/fileadmin/parsel/Material/Tartu/pdf/Ma_armastan_komme.pdf</p> <p>http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_et.htm</p>

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
9.-11.	<p>Vaimne heaolu</p> <p>Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad</p> <p>Stress</p> <p>Stressorid</p> <p>Stressi kujunemine</p> <p>Stressiga toimetulek</p> <p>Kriis, selle olemus</p> <p>Käitumine kriisi-olukorras</p> <p>Abistamine, abi otsimine ja leidmine</p>	<p>1. Teab, mis tegurid ja toimetuleku mehhanismid aitavad säili-tada inimese vaimset heaolu.</p> <p>2. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid.</p> <p>3. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuvise mitte-tõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>Mõistekaart: vaimset tervist mõjutavad tegurid (tunded, mõtted, tegevused).</p> <p>Individaaltöö: eneseaktsepteerimine-minu positiivsed omadused.</p> <p>Paaristöö: positiivne mõtlemine, Juhtumi ümbersõnastamine positiivse sisekõne abil.</p> <p>Aktiivtöö: tunnete kaardid. Arutelu tunnete mõjust inimese elule ja otsustele.</p> <p>Loovtöö või uurimuslik ülesanne: küsitlus, teabevoldik-plakat, kampaania korraldamine või lühinäidend teemal abistamine ja toetamine, abivõimalused, abi otsimine, ettekanded.</p> <p>Rühmatöö: mõistekaardi, ettekande või esitluse koostamine.</p> <p>Teemad: a) stress, stressi põhjused, stressireaktsioonid ja stressiga toimetulek; b) kriisi põhjused, kulg, käitumine kriisiolukorras, abi-võimalused.</p> <p>Individaaltöö juhtumi analüüs: stressitekitava ja kriisiolukorra tõhusad lahendusviisid, arutelu.</p> <p>Film. Stressi- ja kriisisituatsioonide analüüs (teema- ja eakohased õppevideod, filmid).</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (abistamisega ja kriisidega seotud institutsioonid, riigi ja KOV ülesanded kriisiolukordade lahendamisel, kooli kriisiplaan, evakueerumine. Sotsiaal-reklaamide, kampaaniate eesmärk ja mõju, sotsiaalne surve, grupi mõju)</p> <p>Bioloogia (närvüsteemi ja aju ehitus, tervishoid).</p> <p>Kehaline kasvatus (kehaline aktiivsus ja vaimne tervis, stressi ennetaja ja leevendaja)</p> <p>Eesti keel ja kirjandus (eestlaste tunnete sõnavara, vanasõnad).</p>	<p>Tervis ja ohutus (traumade vältimine, alkoholi jt uimastite toime närvüsteemile ja ajule; nõustamis- ja abitelefoni, veebilehed).</p> <p>Väärtused ja kõlblus (üksteisest lugupidamine, toetamine, abistamine).</p> <p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine (neuroloogi, psühholoogi, sotsiaalpedagoogi, psühhiaatri, perearsti jt nõustamise ja abistamisega seotud elukutsed, õppimisvõimalused).</p>	<p>http://lastekriis.ee/ http://lasteabi.ee/ Vaimse tervise lehekülg http://peaasi.ee/ http://et.depnet.org/ Väike kriisimeelespea http://raulpage.org/kriisi.htm http://www.lahendus.net/ http://www.lapsemure.ee/index.php?kust_leida_abi Psühholoogilise kriisiabi keskus http://eluliin.ee/index.php?open=default&page=noorteleht http://usaldus.ee/ Noorte nõustamiskeskuse d http://www.amor.ee/17232 T. Elenurm, A.Kasmel, A. Kidron jt.(1997). „Stressi teejuht“. Tallinn.</p>
12.	<p>Kordamine ja läbitud teemabloki jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine.</p>	<p>Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p> <p>Enesehinnang: saavutatud õpitulemuste kohta</p>		<p>Elukestev õpe (omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses)</p>	

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
II. Suhted ja seksuaalsus (11 tundi)						
13.-16.	Sotsiaalne tervis ja suhted Suhete loomine, säilitamine ja katkemine Suhete väärtustamine Armastus Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaal-identiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine Seksuaalne areng	1. Kirjeldab viise, kuidas luua, jagada ning säilitada lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 2. Selgitab partne-rite vastutust seksuaalsuhetes. 3. Demonstreerib õpituatsioonis suhete loomise ja säilitamise oskusi, aitamine, jagamine, koostöö, hoolitsemine. 4. Väärtustab tundeid, armastust ja vastutus-tundlikku seksuaal-käitumist. 5. Selgitab seksuaalsuse indivi-duaalset olemust ja arengut ning tunnete osa selles.	Diskussioon, aktiivtöö: Mis on suhe? Mis on armastus? Aktiivtöö: milline on ideaalne poiss ja tüdruk, millist inimest-sõpra, partnerit ma hindan? Paaristöö või uurimuslik ülesanne: Kuidas luua suhteid? Kokkuvõttev arutelu. Rühmatöö või uurimusliku ülesande teemad: Kuidas hoida suhet, kuidas väljendada armastust? Mida teha, kui armastus lõpeb? Loovtöö. Individuaaltöö. Kirjuta täna-päeva muinasjutt suhete loomisest ja selle arengust. Muinasjuttude ette-lugemine. Loovtöö: valmistage kodus ette üks armastusteemaline muusikapala, laul, luuletus, luulepõimik, proosatekst, lühinäidend, pilt, fotokollaaž jms. Loovtööde esitlused, arutelu. Kuidas mõjutab kunst, muusika ja kirjandus meie tundeid ja vastupidi? Rühmatöö: Internet ja suhete loomine. Internet ja seksuaalsus. Ohud ja võimalused. http://www.targaltinternetis.ee/noortele/suhtlusportaalid/ Aktiivtöö: seksuaalsus, seksuaalsusega seotud sõnavara seksuaalne areng. Seksuaalsuse trepiastmed.	Bioloogia (mehe ja naise suguelundkonna ehitus ja talitus, viljastumine ja loote areng, inimese areng). Ühiskonnaõpetus (EU, riiklikud ja KOV tegevused, projektid, kampaaniad). Eesti keel ja kirjandus (armastuse, seksuaalsuse ja suhete teemalised teosed, noorte-kirjandus)	Tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabe-keskkond, tehnoloogia ja innovatsioon.	http://www.oppekava.ee/in dex.php/Seksuaalkasvat us_inimese%C3%B5petuses Seksuaalkasvat us II ja III kooliaste. Opetajaraamat. Tallinn 2005. M. Kull, K. Part (eesti ja vene keeles). Esti Seksuaaltervise Liit. Armastuse Aabits http://www.amor.ee/17230 Seksuaaltervise Kliinik http://www.seksuaaltervise kliinik.ee/?go=seksuaalsus Õpilase seksuaaltervis. Tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale. http://www.amor.ee/vvfile s/5/5c76964199a3f9d564e 6e4f9a8184e2d.pdf R. Cacciatore. (2008). „Laste seksuaalsus“. Varrak. Homoseksuaalsus. http://www.amor.ee/17476 CD Seksi ABC (dr Zukovski salatoimikud). Õppefilm „Sünnipäev“ „Enesehinnang ja terve suhe“ Õpiobjekt: http://www.tlu.ee/~malas/e nesehinnang/index.html

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
17.-21.	<p>Seksuaalne orientatsioon</p> <p>Seksuaalvähemused</p> <p>Soorollide ja –stereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele</p> <p>Seksuaalvahekord</p> <p>Turvaline seksuaalkäitumine</p> <p>Rasestumisvastased meetodid</p> <p>Seksuaalõigused</p>	<p>1.Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</p> <p>2. Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele.</p> <p>3. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p>	<p>Aktiivtöö. Seksuaalne identiteet, orientatsioon, seksuaalvähemused. Esitlus, arutelu seksuaalõigustest.</p> <p>Videod noorte seksuaalõigustest http://noortehaal.delfi.ee/news/suhted/kampaania-tunne-oma-seksuaalseid-õigusi.d?id=38224551</p> <p>Rühmatöö, aktiivtöö (plakat, tabel): soorollid. Sõnad või pildid, mis markeerivad mehelikkust, naiselikkust.</p> <p>Aktiivtööd: a) Mehelikud ja naiselikud ametid, b) Soorollid reklaamides/ reklaami koostamine, c) Seksuaalsus ajas ja eri kultuurides. Juhtumi analüüs, diskussioon: soostereotüüp ja terviseriskid</p> <p>Arutelu: Millal on õige aeg?</p> <p>Loeng ja aktiivtöö. Turvaline seksuaalvahekord. Kondoomi kasutamisega seotud müüdid. Kondoomi õige kasutamine. Kondoomijoon.</p> <p>Uurimuslik rühmatöö ülesanne. Tund arvutiklassis. Rasestumisvastased meetodid. Kaitsmata seksuaalvahekord. Soovimatu rasedus.</p> <p>http://amor.ee</p> <p>http://www.meelespea.net/</p> <p>Uurimusliku ülesande kokkuvõtte, arutelu.</p> <p>HIV/Aidsi ennetusprojektide kampaaniavideod, arutelud.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, kultuuriline mitmekesisus, sotsiaalne õiglus, tõrjutus ja võrdõiguslikkus)</p> <p>Bioloogia (STLH, kontraseptsioon, raseduse kulg, katkestamine).</p>	<p>Tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p>	<p>A.Raudsepp, L.Kotter. „Homoseksuaalsus. Juhend õpetajatele ja noortenõustajatele“. Eesti Gayliit ja Eesti Lesbide ja Binaiste Ühing.</p> <p>„Seksuaalsete ja reprodktiivsete õiguste harta“. (1997). IPPF.</p> <p>K. Verch. (1997). „Seksuaalõpetus“.</p> <p>Koolibri,</p> <p>D. Apter, L.Väisälä, K. Kimola. (2009). „Seksuaalsus“. Medicina.</p> <p>http://tnk.tartu.ee/0soorollides.html</p> <p>http://www.enu.ee/lisa/479_s_oostereotybid.pdf</p> <p>http://www.enu.ee/enu.php?k_eel=1&id=339</p> <p>http://www.sm.ee/tegevus/sooline-vordoiguslikkus.html</p> <p>Sotsiaalministeeriumi kampaania materjalid, video- ja audioklipid</p> <p>http://www.sm.ee/tegevus/sooline-vordoiguslikkus/teavituskampaania-kutsumus/kampaania-materjalid.html</p>

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
22.-23.	Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine HIV ja AIDS Abi ja nõu saamise võimalused	1. Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi. 2. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 3. Eristab HIVi ja AIDSi mute tegelikkusest. 4. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaal-tervise teemadel.	Tund arvutiklassis, rühmatöö STLH ja nende vätimine. Küsi nõu? Kust saada abi? http://amor.struktuur.ee/17232 http://www.tugikeskus.ee/ http://www.aids.ee/ http://www.hiv.ee/ Kus tehakse HIV testi? http://terve-eesi.ee/hiv-ja-aids/kus-saab-teha-hiv-testi/ http://www.hot.ee/hivennetamine/testimine.htm Rühmatöö esitus. Soojendusharjutus: Mida tean HIVist ja Aidsist. Loeng, statistika. Arutelu. Aktiivöö situatsioonianalüüs: kas olukord on HIV leviku seisukohalt väga ohtlik, väheohtlik, ohtu, ei tea. Aktiivtöö: pornograafia, miks noortele keelatud? Diskussioon. ESL videofilmid „Ah nii see käibki”, „Noorte seksijuht”. Videofilmi arutelu Individaaltöö: Essee, lühikirjand seksuaalsusega seotud teemade kohta (rasestumisvastastased meetodid vm).	Ühiskonnaõpetus (Inimõigused laste õiguste konventsioon) https://www.riigiteataja.ee/akt/24016), EV Vabariigi Põhiseadus https://www.riigiteataja.ee/akt/12846827 . HIV nakkuse leviku mõju majandusele, kultuurile ja poliitikal Eestis ja maa-ilmas tervikuna). Bioloogia (STLH, viirused, bakterid jt mikroorganismid, kontraseptsioon, raseduse kulg, raseduse katkestamine).	Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus	K.Toomet jt. (2001). „Juhised tööks seksuaalvägivalla ohvritega“. Noormeeste terviselehekülg http://noorte.kliinik.ee/ Mees.eu http://www.mees.eu/ http://amor.struktuur.ee/17232 Abordist http://tnk.tartu.ee/0abordist.html Naiste tervis http://www.meelespea.net/ http://emakas.ee/ Seadusandlus. https://www.riigiteataja.ee/akt/12947084 M.Harro, K.Rüütel (2004). „HIV-nakkuse ja AIDS-i olemus ning ennetamine“

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
III. Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi)						
24.-26.	<p>Levinumad riskikäitumise liigid</p> <p>Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul</p>	<p>1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</p> <p>2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p>	<p>Soojendusharjutus, mäng: mis on turvalisus? Ma tundsin end turvaliselt siis kui...</p> <p>Rühmatöö: reeglid ühiskonnas ja kogukonnas, mis tagavad turvalisuse.</p> <p>Riskikäitumiste juhtumianalüüs. Turvalise otsuse tegemine.</p> <p>Rühmaprojekt, uurimuslik ülesanne: Turvaline elukeskkond, klass, kool jms. Projekti lõppraporti ettekanded.</p> <p>Paaristöö harjutus: vägivald suhetes, kiusamine koolis. Kuidas ennetada ja toime tulla? Mida teha küber-kiusamise korral?</p> <p>Juhtumianalüüsid.</p> <p>Loovtöö: videoklipp, plakat, voldik, reklaam: Kust leida abi ja nõu? Kuidas käituda kiusamise korral?</p> <p>Videofilmi vaatamine ja analüüs.</p> <p>Juhtumianalüüs (noortefilmid, ajakirjanduses ilmunud lood)</p> <p>Juhtumianalüüs või foorumteatri meetod: seksuaalvägivald. Kuidas end kaitsta ja leida abi?</p> <p>Diskussioon: Prostitutsioon, kas seksuaalne vägivald ja inimkaubandus või amet?</p> <p>Loeng (statistika, kokkuvõtted)</p> <p>Aktiivtöö: nelja nurga mäng.</p> <p>Rollimäng: kuidas astuda välja kiusatava kaitseks, kehtestava sõnumi harjutus.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused, seadus-andlus, elanike turvalisuse tagamine, veebiturvalisus).</p> <p>Eesti keel ja kirjandus (noorte-kirjandus).</p>	<p>Tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus.</p>	<p>Põhikooli valdkonnaraamat http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli_valdkonnaraamat_SOTSIAALAINED</p> <p>http://www.politsei.ee/et/noanded/noorele/koolivagivald/</p> <p>http://www.lahendus.net/est/kiusamine</p> <p>Portaal EI KIUSA http://www.htk.tlu.ee/eikiusa</p> <p>http://www.targaltinternetis.ee/noortele/kuberkiusamine/</p> <p>http://www.stressivastu.ee/index.php?id=6</p> <p>M.Alas. Õpiobjekt. Vägivalla vähendamine. http://www.tlu.ee/~malas/vagivald/index.html</p> <p>G.Watson. (2003). „Koolikäitumise käsiraamat. XXsajandi kool“ El Paradisio. H-L.Hansen, K.Henriksen. „Kiusupunn. Käsiraamat kiusamisest“. TAI Lastekaitseliit http://www.lastekaitseliit.ee/</p> <p>Õppefilm „Sul on ainult üks elu“</p> <p>Õppefilm „Olla mõnusad uimastiteta“</p>

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
27.-29.	<p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile</p> <p>Uimastitega seonduvad vääruskumused</p> <p>Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid</p> <p>Sõltuvuse kujunemine</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>Aktiivtöö, joonemäng. Uimastitega seotud vääruskumused. Arutelu.</p> <p>Õppefilm „Mõtteaine”. Arutelu, rühmatööd.</p> <p>Juhtumianalüüs. Probleemi ennetamine, positiivse lahenduse leidmine.</p> <p>Loeng, esitlus. Sõltuvuse kujunemine.</p> <p>Tund arvutiklassis.</p> <p>Paaristöö, tööleht: uimastite toime tervisele, mida ütleb seadus. http://narko.ee/ http://tubakavaba.ee/ http://www.alkoinfo.ee/</p> <p>Individaaltöö: test. Minu arvutikasutus. Arutelu arvuti/internetisõltuvuse üle. Kust leida abi? http://www.15410.ee/</p> <p>Rühmatöö mõistekaart: mida tean, kuidas end ja oma sõpru uimastite eest kaitsta?</p> <p>Aktiivtöö, rollimäng: kuidas öelda EI? Minasõnumi harjutus.</p> <p>Juhtumianalüüs: kriitilise mõtlemise ja sotsiaalsete oskuste rakendamine kriisiolukorras. Ohutud valikud</p> <p>Õppefilmi analüüs.</p> <p>Rühmaprojekt, loovtöö: suitsetamisvastane kampaania koolis. Projekti kokuvõtted.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (ühiskonnaliikmete õigused, seadusandlus, uimastikuriteod, uimastite kasutamisest tingitud majanduslikud kahjud, statistika).</p> <p>Bioloogia (aju ja närvisüsteem, talitluse regulatsioon).</p>	<p>Tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p>	<p>H.Saat, M. Kull. (2004). „Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. 7-9 klassile ja gümnaasiumile. Õpetajaraamat“. Ilo. Õppefilm „Mõtteaine” http://www.youtube.com/watch?v=4F7jwyTAXA0</p> <p>Uimastite mõju kesknärvisüsteemile. http://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/drugs-in-de-hersenen/</p> <p>Uimastite mõju kehale http://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/drugs-in-het-lichaam/</p> <p>Tubakaseadus https://www.riigiteataja.ee/akt/903024</p> <p>Alkoholiseadus https://www.riigiteataja.ee/akt/832173</p> <p>Narkootiliste- ja psühhotropsete ainete seadus https://www.riigiteataja.ee/akt/73726</p> <p>O-V.Oiseth. (1999). „Narkootikumid ning doping-ja mud tervistkahjustavad ained”. http://raulpage.org/koolitus/narko/ http://tubakavaba.ee/index.php</p>

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
30.-32.	Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohu-olukordades	1. Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 2. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.	Soojendusharjutus, diskussioon: mis on esmaabi, kuidas abi kutsuda? Loeng, esitlus, esmaabivõtete demonstreerimine. Praktilised harjutused erinevate esmaabivõtete omandamiseks. Paaristöo: juhtumianalüüs, mida teha õnnetusjuhtumi korral? Õppefilmid, filmide analüüs. Rühmatöö: kuidas õnnetusi ja ohuolukordi vältida? Individuaaltöö: esmaabi test	Biooloogia (luud ja lihased,süda vere- ringe). Kehaline kasvatus (ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetus-juhtumite korral, esmaabivõtted). Ühiskonnaõpetus (päästeteenistus, vältimatu esmaabi, arstiabi korraldus, KOV ja riigi tegevus elanike turvalisuse tagamiseks, sotsiaalreklaamid) Eesti keel ja kirjandus (essee kirjutamine) Meediaõpetus (video tegemine)	Tervis ja ohutus, suhtluspädevus	M.Liiger, M. Pärn. (2007). „Esmaabi käsiraamat“. Teabekirjanduse OÜ. Pääsetameti kodulehekülj 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“ http://www.youtube.com/watch?v=iGzzFGsWfJQ SM Tööohutuse teatmik alaealistele http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Toovaldkond/TAO/Alaealised_ohutus.pdf

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
IV. Inimene ja valikud (3 tundi)						
33.-34.	Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud Edukus, väärtus-hinnangud ja prioriteedid elus Mina ja teised kui väärtus	Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus	Individaaltöö: minu võimete ja huvide skaala. Minu heaolu-kompass. Individaaltöö: minu väärtused. Rühmatööplakat: meie klassi väärtused. Diskussioon: mis on edu, edukus? Aktiivtöö: minu tulevik 5, 10 ja 20 aasta pärast! Loovtöö: essee, ettekanne, esitlus või plakat, sinu eeskujust, inimesest, keda hindad, edukast inimesest. Paaristöö: ettekanne, esitlus õppimisvõimalustest Eestis jm maailmas, huvitavatest elukutsetest. Tund arvutiklassis: individuaalne või rühmatöö. http://www.rajaleidja.ee/ jt portaalid. Aktiivtöö, rollimäng: eneseesitlus tööle kandideerimisel. Õpimäng kui kontrolltöö. Õppekäik Noorte Nõustamiskeskusesse. Karjääriplaneerimise loengud.	Ühiskonnaõpetus (eesmärkide seadmine, enese-arendamine, ise- seisev toimetulek õppimisvõimalused. Eesti haridussüsteem, välisriiki õppima minek, vahetus- õpilased, organisat- sioonid, töötus, tööturg, eelarve, tööhõive, ettevõtlus). Eesti keel (CV, avalduse jt ametlike kirjade koostamine, eneseanalüüsi kirju- tamine, eneseesitlus).	Elukestev õpe ja karjääriplaneer- imine, kodaniku- algatus ja ette- võtlikkus, väärtused ja kõlblus	http://www.rajaleidja.ee/ M.Aru, K. 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/ Töötöinguportaal 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 värav http://www.vabatahtlikud.ee/ Euroopa Noorteportaal http://europa.eu/youth/studying/index_eu_et.html Vahetusõpilaseks http://www.yfu.ee/vahetusopilane/
35.	Kordamine ja läbitud teemablokide jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine.	Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.	Praktilised ülesanded. Enesehinnang: saavutatud õpitulemuste kohta		Elukestev õpe (omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses)	

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.