

Inimeseõpetus – õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seondult, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile minna-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Inimeseõpetuse teemad valmistavad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Kui II kooliastmes puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis III kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.

Hindamine:

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet.

Hindamisviisid õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, edasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine.

8. klassi inimeseõpetuse ainekava**Teema: Tervise käitumine**

Teema olulisus: Turvaline tervisekäitumine ning keskendumine füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele tagab inimese heaolu lähiümbruses ja ühiskonnas. Valdkonna allikakriitilisus ja allikate usaldusväärsus iseloomustab nüüdisaegset õpikeskkonda.

Õpitulemused:

toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;

analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;

analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;

teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;

analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;

analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;

toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;

analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;

analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab

Õppesisu:

Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi;

Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.

Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.

tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;

toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;

Põhimõisted: Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis.

Tervise aspektide vastastikused seosed.

Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele.

Tervisealased infoallikad, tervisealaste infoallikate usaldusväärsus.

Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek.

Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda terviseseisundit.

Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele.

Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus.

Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.

Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.

Õpilase tegevused ja lõiming, mis tagavad aine, valdkonna ning üldpädevuste saavutamise:

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus – väärtustab tervist, liikumist, tervist toetavat toitu, positiivseid emotsioone, seotust teiste inimestega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus – vastutustundliku tarbija kujundamine, töötamine rühmas ja paaris, reeglite järgimine.

Enesemääratluspädevus – tervislike eluviiside järgimine, teemakohaste näitete toomine, oma tervisekäitumise analüüsimine ja hindamine, ohtu käitumise mõistmine ja eelistamine.

Õpipädevus – tervisekäitumisega seotud teabe otsimine, kasutamine, analüüsimine, valeinfo äratundmine. Õpitu põhjal soovitude kirjutamine ja enesehindamine. Vaimse

tervise edendamiseks asjakohase infot otsimine ja leidmine. Aja planeerimine ja selle järgimine.

Suhtluspädevus – oma ja rühma seisukoha kujundamine ülesannetes ning nende esitlemine. Selge eneseväljendus analüüsi kirjutamisel ja kaaslastega suhtlemisel, korrektne viitamine autorile.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – teaduspõhiseid infoallikate leidmine tervise alal. Graafikute analüüsimine ja lugemine. Objektiivsete ja subjektiivsete tervisenäitajate väärtuste mõistmine. Diagrammide lugemine ja koostamine.

Ettevõtlikkuspädevus – tervisega seotud ohukohtade märkamine ja lahenduste pakkumine.

Digipädevus – otsingumootori abil leitud infot hindamine selle asjakohasuse ja usaldusväärsuse põhjal. Digivahendite kasutamine ülesannetes, erinevate veebikeskkondade kasutamine.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – kooliõe ameti tutvustus, terviseedenduse õppeprogrammi tutvustamine. Teadlike otsuste kaudu oma aja juhtimine. Teadlike valikute tegemine tervisekäitumises.

Keskkond ja jätkusuutlik areng – toidu ja keskkonnasõbralike liikumisviiside väärtustamine, elukeskkonna hoidmise viiside tundmine, sh prügi sorteerimise põhimõtted.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – miniuuringu kavandamine, läbiviimine, analüüsimine, probleemidele lahenduste otsimine, reklaamide kujundamine ja koostamine.

Kultuuriline identiteet – teiste rahvaste toitade väärtustamine, erinevuste aktsepteerimine.

Teabekeskkond ja meediakasutus – kriitilise teabeanalüüsi oskuse arendamine, reklaamide mõistmine ja analüüsimine.

Tehnoloogia ja innovatsioon – erinevate veebilehtede ja programmide kasutamine teabeotsingul ning tööde koostamisel.

Tervis ja ohutus – tervisega ja turvalisusega seotud tõenduspõhise informatsiooni otsimine, leidmine ning otsuste tegemine. Terviseriskide ning ohtude märkamine. Oma tervisekäitumise analüüsimine, tervist toetava käitumise eelistamine, tervisekäitumise muutmise vajaduse märkamine. Vaimse tervise hindamine, vaimse heaolu jaoks vajalike tegevuste ning vahendite analüüsimine.

Väärtused ja kõlblus – väärtustab loodust, säästlikkust.

Teised õppeained:

Ühiskonnaõpetus – kriitiline infoallikate kasutamine, usaldusväärse allika tunnuste teadmine. Probleemidele lahenduste pakkumine KOV tasandil.

Eesti keel – tekstist olulise leidmine. Korrektn keelekasutus esitlusel, plakatil, soovitude kirjutamisel ja analüüsis.

Kunst – plakatite kujundamine. Kokkuvõtte tegemine kasutades sümboleid ja pilte.

Kirjandus – arutluse kirjutamine.

Bioloogia – tervisenäitajate olemuse avamine ja mõistmine.

Geograafia – keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.

Matemaatika – keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine. Tervisenäitajate vahemike hindamine.

Liikumisõpetus – liikumispausid tundides, liikumisviiside harjutamine.

Kodundus – tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine.

Teema: Suhted ja seksuaalsus

Teema olulisus: Tervete ja turvaliste suhete (sh seksuaalsuhete) hoidmine ja väärtustamine. Seksuaalsus ja seksuaalkäitumise mitmekesisus. Keha ja välimuse muutmine, sh võimalikud terviseriskid, müüdid.

Õpitulemused:

selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;

kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;

analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;

selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;

Õppesisu:

Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.

Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.

Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse

mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele; toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest; analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi; toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele.	identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltestidest puudutavate küsimuste kohta.
Põhimõisted: Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe). Lähisuhe ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes. Lähisuhtevägivad ja selle liigid. Turvalised lähisuhted. Abi saamise võimalused. Seksuaalsus. Seksuaalsuse mitmekesisus. Seksuaalkäitumine. Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne) Seksuaalne orientatsioon. Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp.) Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine. Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.	

Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega.

Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus.

Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele.

Õpilase tegevused ja lõiming, mis tagavad aine, valdkonna ning üldpädevuste saavutamise:

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus – tervete ja turvaliste lähisuhete väärtustamine, vägivallast hoidumine, enda ja teiste õiguste väärtustamine, kohustuste tundmine, erinevuste aktsepteerimine.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus – abivajaja märkamine suhetes. Inimeste erinevuste aktsepteerimine. Töötamine rühmas ja paaris.

Enesemääratluspädevus – enese mõistmine erinevates kiindumussuhetes, oma käitumise analüüsimine, ohutu käitumine suhetes. Stereotüüpsete hoiakute märkamine, nendest hoidumine, seksuaalse enesemääratluse teadmine. Suhteprobleemide rahumeelse ja ennastkehtestava lahendamise õppimine.

Õpipädevus – kohtinguvägivalla eri vormide teadvustamine ja märkamine. Seksuaalsusega seotud mõistete tundmine, teadvustamine, et need on osa inimese identiteedist. Rasestumisvastaste vahendite tundmaõppimine. Küsimustele vastuste leidmine etteantud materjalist. Turvalise seksuaalkäitumise kui olulise elu osa mõistmine, sellest suhetes lähtumine.

Suhtluspädevus – selgete ja asjakohaste lausete koostamine. Üksteise kuulamine, kaaslasele kokkuvõtte tegemine ja informatsiooni edasi andmine. Asjakohane suhtlus rühmatöös ja seisukohtade põhjendamine, korrektne viitamine.

Ettevõtlikkuspädevus – suhteprobleemide nägemine, neis peituvate võimaluste märkamine, liigsete riskide vältimine, paindlikkus suhetes.

Digipädevus – digivahendite kasutamine õppetöös, sobiva info leidmine.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – stereotüüpsetest hoiakute ja käitumisviisidest hoidumine, enese tundmaõppimine erinevates suhetes, iseseisva arvamuse kujundamine.

Keskkond ja jätkusuutlik areng – mõistmine, et pereloomine ja lähedussuhe on teadlik valik, sobivate raseduse ja STLH vahendite valiku põhimõtete tundmine.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – aktiivne töötamine rühmas, ideede genereerimine, manipulatsiooni äratundmine suhtes.

Kultuuriline identiteet – mitmekesisuse, sh seksuaalse. Hoidumine stereotüüpide kasutamisest suhtlemisel, diskrimineerimise äratundmine.

Teabekeskkond ja meediakasutus – kriitiline sobiva info leidmine suhete ja seksuaalsuse kohta, kriitiline suhtumine reklaamidesse, stereotüüpsete reklaamide märkamine.

Tehnoloogia ja innovatsioon – digivahendite kasutamine õppetöös, ülesannete lahendamisel erinevate arvutiprogrammide kasutamine.

Tervis ja ohutus – erinevate kiindumussuhete tähtsustamine, hooliv ja lugupidav käitumine enda ja teiste suhtes. Turvaline käitumine aitab kaasa turvalise inim- ja suhtekeskkonna kujundamisele, sh hoidumine juhusuhetest. Arusaamine iseendast aitab kujuneda terveks ühiskonnaliikmeks.

Väärtused ja kõlblus – tervete suhete väärtustamine ja sekkumine võimaluste piires. Võrdne kohtlemine kui üldtunnustatud väärtus. Turvalised seksuaalsuhted ja vastutus.

Teised õppeained

Eesti keel – loeb ja mõistab loetut, korrektne tekstiloome, videote vaatamine.

Bioloogia – inimese anatoomia ja füsioloogia.

Kunst – tööde kujundamine.

Liikumisõpetus – liikumispausid tundides.

Teema: Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine

Teema olulisus: Tõhusad sotsiaalsed oskused aitavad riskikäitumist vähendada nii isiklikul ja ühiskonna tasandil.

Õpitulemused:

demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;

Õppesisu:

Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.

analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; demonstreerib õpitu olukorras esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.	Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
Põhimõisted: Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades. Õpilase tegevused ja lõiming, mis tagavad aine, valdkonna ning üldpädevuste saavutamise: Üldpädevused: <u>Kultuuri- ja väärtuspädevus</u> – inimsuhete, inimliku mitmekesisuse, vägivallatu suhtlemise, tervisliku eluviisi väärtustamine. Abivajaja märkamise, võimaluste piires abistamine. <u>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</u> – inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi aktsepteerimine ning nendega suhtlemisel arvestamine. Hoolivuse ja vastutustundlikkuse tähtsustamine. Esmaabi andmise oskuse omandamine. Töötamine rühmas ning paaris. <u>Enesemääratluspädevus</u> – enda käitumist analüüsimine erinevates olukordades. Ohutu käitumine, tervislike valikute tegemine uimastite ja vägivallaga seotud olukordades. "Ei" ütlemise harjutamine ja omandamine. <u>Õpipädevus</u> – esmaabi andmise oskuse õppimine ja arendamine, õpitu kasutamine erinevates olukordades, sh uimastite, vägivalla ja kiusamisega seonduvalt. <u>Suhtluspädevus</u> – selge eneseväljendamine, erinevate arvamustega arvestamine, sallivuse näitamine, oma seisukohtade põhjendamine, korrektse viitamise kasutamine. <u>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</u> – tõenduspõhiste otsuste tegemine, otsustamine lähtuvalt ohutust tõenduspõhisest infost. <u>Ettevõtlikkuspädevus</u> – ideede esitamine rühmatöös, oma arvamuse ja käitumise eest vastutuse võtmine. <u>Digipädevus</u> – digivahendite, kasutab etteantud digikeskkondade kasutamine.	

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine – teadlike otsuste tegemine, stereotüüpsete ostuste vältimine, iseseisva arvamuse kujundamine, manipulatsioonile vastu seismine. Kooliõe ja kiirabitöötaja töö.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – töötamine rühmas ja paaris, koostöö tegemine erinevate kaaslastega.

Kultuuriline identiteet – diskrimineerimise mõistmine, erinevuste aktsepteerimine, sallivuse arendamine.

Teabekeskond ja meediakasutus – kriitiline suhtumine reklaamidesse, stereotüüpsetesse suhtumistesse, oma käitumise eest vastutuse võtmine meediakeskkondades.

Tehnoloogia ja innovatsioon – erinevate arvutiprogrammide kasutamine õppes.

Tervis ja ohutus – turvalise keskkonna loomisele kaasa aitamine, abivajaja märkamine, teadlikkus kiusamise olemusest ja oskus kiusavas olukorras käituda. Aitab kaasa turvalise keskkonna kujunemisele. Turvaliste valikute tegema õppimine. "Ei" ütlemise oskus survega seotud olukordades.

Väärtused ja kõlblus – vägivallatu suhtlus, sõltuvusvaba elu, inimelu väärtustamine.

Teised õppeained:

Eesti keel – selge asjakohane eneseväljendus. Korrektnen keelekasutus küsimuste koostamisel ja vastamisel ning infovoldiku tegemisel.

Bioloogia – inimese anatoomia ja füsioloogia.

Inglise keel – rahvusvahelised väljendid esmaabis ja uimastitega seonduvalt.

Kunst – tööde kujundamine.

Liikumisõpetus – liikumispausid tundides.