**Töökava**

Kool: Pärnu Ühisgümnaasium, Pärnu-Jaagupi Gümnaasium

Klass **8. klass** Inimeseõpetuse kursus „Tervis“

Õppeaine **inimeseõpetus**

Õppeperiood 2012/2013 õ.a.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Kohustuslik teema/maht*** *(tundi)* | ***Laiendav ja***  ***süvendav teema*** | *Õpitulemused* *(kohustuslike teemade kohta)* | ***Metoodilised soovitused*** | *Soovitused lõimingu osas* *(jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)* | *Soovitused hindamise osas* *(hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)* |
| **I. Tervis (12 tundi)** | | | | | |
| Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.  (3 tundi) | Enamlevinud nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused. | Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost.  Analüüsib enda tervise seisundit.  Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;  analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega. | Loeng, arutelu, mõistekaart, ajurünnak, küsimustik. | Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus  L: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine, tehnoloogia ja innovatsioon  T: ühiskonnaõpetus, bioloogia (meedia ja teave), kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele), bioloogia (hingamine), matemaatika (arvnäitajate analüüs) | Selgitab ning kirjeldab tervise erinevaid aspekte ja nende omavahelisi seoseid.  Selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi seostades neid omandatud  teadmistega terviseaspektide omavaheliste seoste kohta.  Analüüsib tegureid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid |
| Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus.  (1 tund) | Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga. | Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust. | Internetiallikate kasutamine, arutelu. | Ü: sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus.  L: tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus  T: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave). | Analüüsib tervisealaseid teenuseid lähtuvalt nende kättesaadvusest ja tervise infoallikaid lähtuvalt nende usaldusväärsusest. |
| Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. (4 tundi) | Dieedid. Lisaained toidus.  Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega.  Treening. Ületreening. Tippsport.  Vigastuste vältimine. | Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. Analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. | Loeng, arutelu, juhtumi analüüs, rühmatöö, individuaalne töö, tööleht. | Ü: enesemääratluspädevus,  ettevõtlikkuspädevus.  L: kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus  T: kehaline kasvatus (regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest), bioloogia (seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine). | Selgitab ning analüüsib kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele.  Oskab planeerida enda igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist vastavalt tervisesoovitustele |
| 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.  (4 tundi) | Enesesisenduse võtted.  Kurvameelsus ja depressioon, põhjused, iseärasused noorukil. | Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.  Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. | Loeng, arutelu, juhtumi analüüs, diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö, individuaalne töö, enesevaatlus, internetiallikate kasutamine, mõistekaart. | Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus.  L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine.  T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (käitumine kriisiolukorras), bioloogia (talitluse regulatsioon). | Selgitab ning analüüsib vaimset heaolu mõjutavaid tegureid.  Selgitab stressi ja kriisi olemust, tunnuseid ja tõhusaid stressiga toimetulekuviise.  Kirjeldab lihtsamaid inimliku toetuse ja abi viise, mida kriitilisse olukorda sattunud inimesele anda.  Nimetab abisaamise võimalusi seoses formaalse ja mitteformaalse abiga inimestele. |
| **II. SUHTED JA SEKSUAALSUS (11 tundi)** | | | | | |
| Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete  väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng. (4 tundi) | Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega.  Seksuaalsusega seotud seadusandlus. | Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis.  Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes.  Demonstreerib õpisituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine.  Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ja vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes.  Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus. | Loeng, arutelu, teemakohase ilukirjanduse lugemine, juhtumi analüüs, rühmatöö., individuaalne töö, esitlus. | Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.  L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, tehnoloogia ja innovatsioon, teabekeskkond.  T: bioloogia (paljunemine ja areng), eesti keel ja kirjandus. | Selgitab oma sõnadega sotsiaalse tervise ja lähisuhte olemust ning tegureid, mis mõjutavad lühiajalise suhte kujunemist pikaajaliseks.  Selgitab erinevaid võimalusi tunnete ja läheduse jagamisel lähisuhetes ning partnerite vastutust selles. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpisituatsioonis.  Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seostades seda omandatud teadmistega käsitledes armastust suhete kontekstis.  Selgitab seksuaalsuse erinevaid tahke, seostades neid omandatud teadmistega lähisuhete, seksuaalidentiteedi, seksuaalse naudingu ja soojätkamise kohta.  Eristab seksuaalse arengu iseärasusi lapse ja noorukieas. |
| Seksuaalne orientatsioon.  Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord.  Turvaline seksuaalkäitumine.  Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. (5 tundi) | Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused.  Ohud seoses prostitutsiooniga.  Ühiskond ja seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega. | Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.  Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid.  Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi. | Loeng, arutelu, suunatud diskussioon, rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng,  Rühmatöö, individuaalne töö, allika analüüs. | Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.  L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskkond,.  T: ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused), bioloogia (paljunemine ja areng, inimese elundkonnad). | Selgitab soorolli mõju ja soosteretüüpse suhtumise mõju käitumisele ja tervisele, tuues välja võimalikud ohud.  Eristab noortele sobivaid tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid mittetõhusatest.  Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi, tuues selle kohta näiteid. |
| Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused. (2 tundi) | Seksuaalsel teel levivate haiguste ravivõimalused. | Kirjeldab millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi.  Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks.  Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest.  Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel. | Loeng, arutelu, paaristöö, tööleht, juhtumi analüüs, internetiallikate kasutamine ja analüüs. | Ü: sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus.  L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.  T: bioloogia (paljunemine ja areng, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe). | Kirjeldab riske vähendavaid käitumisviise ja võimalusi seksuaalsuhetes, eristab HIV-ga seonduvaid müüte tõestest teadmistest, kirjeldab võimalusi abisaamise osas seksuaaltervise teemadel. |
| **III. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (9 tundi)** | | | | | |
| Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.  (3 tundi) | Vägivald suhetes.  Tõhusad viisid vägivalla ennetuseks ja toimetulekuks.  Veebisuhtlus ja meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil. | Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule.  Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandilt, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil. | Loeng, arutelu, paaristöö, rühmatöö, intervjuu, individuaalne töö, mõistekaart,  allikaanalüüs. | Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus,  suhtluspädevus  L: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus.  T: ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused), eesti keel ja kirjandus. | Kirjeldab erinevaid riskikäitumise liike ja analüüsib nende mõju inimese tervisele ning toob näiteid nende ennetamis- ja sekkumisvõimaluste kohta klassi, kooli ja kogukonna tasandil.  Võrdleb erinevaid võimalusi riskikäitumise ennetamiseks ja sekkumiseks ühiskonna tasandil. |
| Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.  (3 tundi) | Uimastid ühiskonnas. | Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.  Kirjeldab ja demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades. | Loeng, arutelu, video, suunatud diskussioon, rühmatöö, juhtumi analüüs, esitlus, individuaalne töö: tööleht. | Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus,  suhtluspädevus.  L: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng,  kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.  T: ühiskonnaõpetus (ühiskonnaliikmete õigused), bioloogia (talitluse regulatsioon). | Selgitab uimastite mõju kesknärvisüsteemile ning eristab vaimset ja füüsilist uimastisõltuvust.  Demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas uimastitega seotud situatsioonides tõhusalt toime tulla, sh: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. |
| Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades  (3 tundi) |  | Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.  Demonstreerib õpisituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral. | Loeng, juhtumi analüüs, demonstratsioon, õppelaager/õppekäik, tööleht. | Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus.  L: tervis ja ohutus, suhtluspädevus.  T: bioloogia (inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe), kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted). | Kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt erinevates ohuolukordades koolis.  Eristab olukordi, kuidas käituda turvaliselt ja kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.  Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpisituatsioonis. |
| **IV. INIMENE JA VALIKUD (3 tundi)** | | | | | |
| Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.(3 tundi) | Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga. | Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus. | Loeng, arutelu, rühmatöö, individuaalne töö, küsimustik, päeviku analüüs, õppekäik. | Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus  L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus.  T: ühiskonnaõpetus (eesmärkide püstitamine ja ressursside hindamine), eesti keel ja kirjandus. | Selgitab ja toob näiteid valikute võimaluste kohta vastavalt oma huvidele, võimetele ja iseloomule, mis on aluseks teadlikele lühi- ja pikaajalistele valikutele seoses terve ja tervikliku inimese arenguteega, seostades neid võimalustega karjääri planeerimisel. |