



8.klass

Õppeaine: inimeseõpetus

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p><b>Tervis</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tervis kui heaoluseisund.</li><li>• Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.</li><li>• Terviseaspektide omavahelised seosed.</li><li>• Eesti rahvastiku tervisenäitajad.</li><li>• Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus.</li><li>• Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.</li><li>• Tervisealased infoallikad ja teenused.</li><li>• Tervise infoallikate usaldusvärsus.</li><li>• Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.</li><li>• Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.</li><li>• Toitumise mõju tervisele.</li><li>• Toitumist mõjutavad tegurid.</li><li>• Vaimne heaolu.</li><li>• Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</li><li>• Stress. Stressorid. Stressi kujunemine.</li><li>• Stressiga toimetulek.</li><li>• Kriis, selle olemus.</li><li>• Käitumine kriisiolukorras.</li><li>• Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</li></ul>	<p><b>Tervis</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</li><li>2. kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</li><li>3. analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olukorras töhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</li><li>4. analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusvärsust;</li><li>5. analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</li><li>6. analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</li><li>7. analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</li><li>8. selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</li><li>9. oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</li><li>10. selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;</li><li>11. kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab töhusaid toimetulekuviise mittetöhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi;</li></ol>



8.klass

Õppeaine: inimeseõpetus

	12.kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
<b>Suhted ja seksuaalsus</b>	<b>Suhted ja seksuaalsus</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sotsiaalne tervis ja suhted.</li><li>• Suhete loomine, säilitamine ja katkemine.</li><li>• Suhete väärtustamine.</li><li>• Armastus.</li><li>• Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.</li><li>• Seksuaalne orientatsioon.</li><li>• Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</li><li>• Seksuaalvahekord.</li><li>• Turvaline seksuaalkäitumine.</li><li>• Rasestumisvastased meetodid.</li><li>• Seksuaalõigused.</li><li>• Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.</li><li>• HIV ja AIDS.</li><li>• Abi ja nõu saamise võimalused.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</li><li>2. demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;</li><li>3. väärtustab tundeid ja armastust suhetes;</li><li>4. selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;</li><li>5. kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;</li><li>6. selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;</li><li>7. selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;</li><li>8. kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;</li><li>9. kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;</li><li>10. teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;</li><li>11. eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;</li><li>12. väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;</li></ol>



8.klass

Õppeaine: inimeseõpetus

	13.nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.
<b>Turvalisus ja riskikäitumine</b>	<b>Turvalisus ja riskikäitumine</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Levinumad riskikäitumise liigid.</li><li>• Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</li><li>• Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.</li><li>• Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile.</li><li>• Uimastitega seonduvad vääruskumused.</li><li>• Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid.</li><li>• Sõltuvuse kujunemine.</li><li>• Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</li><li>2. kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;</li><li>3. kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</li><li>4. kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;</li><li>5. teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;</li><li>6. demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).</li></ol>