

## Inimeseõpetus 8. klass „Tervis“

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Laiendav ja süvendav teema	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Läbivad teemad (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Lõiming aineti
<p>Tervis kui heaoluseisund. Tervise aspektid: 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)</p>	<p>Enamlevinud nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused.</p>	<p>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 õpitu olulisust tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus L: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p>	<p>T: ühiskonnaõpetus, bioloogia (meedia ja teave), kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele), bioloogia (hingamine).</p>
<p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise</p>	<p>Inimese võimalused, õigused ja</p>	<p>Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning</p>	<p>Ü: sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus.</p>	<p>T: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave).</p>

infoallikate usaldusväärsus. (1 tund)	vastutus seoses meditsiiniabiga.	teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärst.		
Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. (4 tundi)	Dieetid. Lisaaained 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 igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.	Ü: enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus. L: kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja	T: kehaline kasvatus (regulaarse liikumisharrastuse kui tervist liikumisviisidest), bioloogia (seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine).
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 toimetuleku mehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhus test; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.	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).

<p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng. (4 tundi)</p>	<p>Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadusandlus.</p>	<p>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 seksuaalsuhtes. Demonstreerib õpitu olulisust oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ja vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhtes. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.</p>	<p>T: bioloogia (paljunemine ja areng), eesti keel ja kirjandus.</p>
<p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine.</p>	<p>Turvalise seksuaalkäitumise seadused ja väärtused ja otsused. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega. Ühiskond ja seksuaalsus:</p>	<p>Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele küsimustes. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.</p>	<p>T: ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused), bioloogia (paljunemine ja areng, inimese elundkonnad).</p>

Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. (5 tundi)	moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega.			
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 levinumate 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.	Ü: sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.	T: bioloogia (paljunemine ja areng, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe).
Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. (3 tundi)	Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalda ennetamiseks ja toimetulekuks. Veebisuhtlus ja meediakasutus ennast ja teisi turvisel viisil.	Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab	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.

		ennetamise ja sekkumise võimalusi 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 õpisisituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.	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).
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 õpisisituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: tervis ja ohutus, suhtluspädevus. traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted).	T: bioloogia (inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe), kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine
Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus,	Inimese huvide, võimete, iseloomu ja	Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus,	T: ühiskonnaõpetus (eesmärkide püstitamine ja

väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.(3 tundi)	väärtuste seos kutsevalikuga.	ning seostab seda valikutega elus.	enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus väärtused ja kõlblus.	ressursside hindamine), eesti keel ja kirjandus.
--	-------------------------------	------------------------------------	---	--