

TÖÖKAVA INIMESEÕPETUS / INIMESEÕPETUS

8. klass Aineõpetaja KERSTI LEPIK

Õppeaine eesmärk

8. klassi inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane

- õpiks tundma oma *mina*;
- õpiks analüüsima oma tugevaid ja nõrku külgi;
- teadvustab, kes ta on ja milline ta võib näida teistele;
- tunnetab oma kohta teiste inimeste hulgas;
- mõistaks iseenda otsustavat osa oma saatuse kujunemisel.

Õppeaine sisuline põhjendus

8. klassi lõpetaja peab oskama:

*mõista murdeea eripära, sellest tulenevaid võimalusi ja ohte;

*hinnata adekvaatselt iseennast ja oma käitumist;

*hinnata oma võimeid, võimalusi ja rolli ühiskonnas.

Eritingimusi nõudvad õppeüritused (õppekäigud, ekskursioonid, konverentsid)

Klass osaleb üle-eestilises pilootprojektis „Pärandivaderid: Koolinoored kultuuripärandit hoidmas“.

Lähtudes läbivatest teemadest võib õpilane teha õppeaineid lõimiva loovtöö, milleks on uurimus, projekt või muu taoline. Loovtöö temaatika valib kool, täpsema teemavaliku teevad õpilased. Loovtööd võib teha nii individuaalselt kui ka kollektiivselt.

Tehniliste vahendite, e-kooli ja koolitarkvara kasutamine inimeseõpetuses

8. klassile on planeeritud 2-3 inimeseõpetuse tundi aastas kooli arvutiklassis.

Koduste ülesannete vormistamisel ja edastamisel on õpilastel, vastavalt perekondlikele võimalustele, võimalus teha seda ka IKT vahendite kaudu.

Uue materjali edastamiseks kasutan esitlusi ja olen koostanud töölehti, mida õpilased võivad täita ka arvuti abil. Neid materjale saan edastada e-kooli kaudu.

Kasutan dokumendi kaamerat, mis vähendab õpilastele materjalide paljundamist.

Õppekirjandus

Õpik: M. Kull, K. Part jt. Tervis – minu valikud Koolibri, 2012

Töövihik: M. Kull, K. Part jt. Tervis – minu valikud Koolibri, 2012

Töölehed: K. Lepik Inimeseõpetus 8. kl.

Kontroll ja hindamine (kontrolltööd, arvestused, eksamid)

Õpilaste poolt iseseisvalt või rühmatööna sooritatud ülesannete puhul toimub kontroll, mis võib olla hindeline või hinnanguline.

Mitterahuldavalt sooritatud töid on õpilasel õigus uuesti teha, et hinnet parandada.

Hindeliselt hinnatakse alateemade tundmist ja koduseid töid.

Kontrolltöid 7. klassi inimeseõpetuses ei tehta, vajadusel korraldatakse arvestuslikke teste. Õpilane saab kokkuvõtva hinde õppeaasta lõpus.

Kalenderplaan õppetöö korraldamiseks 2016/2017. õppeaastal

<i>Maht</i>	<i>Kohustuslik teema</i>	<i>Laiendav ja süvendav teema</i>	<i>Õpitulemused</i>	<i>Metoodilised soovitud</i> <i>frontaalne töö –F</i> <i>koosõppimine– K</i> <i>iseõppimine – I</i>	<i>Lõimingu soovitud</i> <i>üldpädevused –Ü läbivad</i> <i>teemad –L teised ained –</i> <i>T</i>	<i>Hindamine</i>	<i>Märkused</i>
12 tundi	I. Tervis						
3 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 terviseiga seotud valikuid	Levinumad nakkuslikud ja mitte-nakkuslikud haigused	1. Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. 2. Analüüsib enda tervise seisundit. 3. Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olulisust tööhõlpsid viise otsuste langetamisel terviseiga seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.	F: loeng-diskussioon K: mõistekaart, ajurünnak I: küsimustik	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus L: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tehnoloogia ja innovatsioon T: ühiskonnaõpetus, bioloogia (meedia ja teave), kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele), bioloogia (hingamine), matemaatika (arvnahtajate lugemine, analüüs)	1. Selgitab ning kirjeldab tervise aspekte ja nende omavahelisi seoseid. 2. Selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega terviseaspektide omavaheliste seoste kohta. 3. Analüüsib tegureid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid.	
1 tund	Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus	Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga	Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust.	I: interneti-allikate kasutamine K: arutelu, allika analüüs	Ü: sotsiaalne ja suhtluspädevus, õpipädevus, L: tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus T: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)	Analüüsib tervisealaseid teenuseid, lähtudes nende kättesaadavusest, ning tervise infoallikaid, lähtudes nende usaldusväärsusest.	
4 tundi	Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.	Dieedid. Lisaained toidus	1. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele,	F: loeng-diskussioon	Ü: enesemääratlus- ja ettevõtlikkuspädevus	1. Selgitab ning analüüsib kehalise aktiivsuse mõju	

	Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid	dus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega. Treening. Ületreening. Tippsport. Vigastuste vältimine	vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. 2. Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.	K: juhtumi-analüüs, rühmatöö, film I: individuaalne töö, tööleht	L: kõlblus, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja 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)	tervise erinevatele aspektidele. 2. Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist tervisesoovituste järgi.	
4 tundi	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	Enese-sisenduse võtted. Kurva-meelus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil	1. Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. 2. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. 3. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.	F: loeng-diskussioon. K: juhtumi-analüüs, diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö I: individuaalne töö, enesevaatlus, internetiallikate kasutamine, mõistekaart	Ü: väärtus- ja sotsiaalne pädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonna-õpetus (käitumine kriisiolukorras), bioloogia (talitluse regulatsioon)	1. Selgitab ning analüüsib vaimset heaolu mõjutavaid tegureid. 2. Selgitab stressi ning kriisi olemust ja tunnuseid ning tõhusaid stressiga toimetuleku viise. 3. Kirjeldab lihtsamaid inimliku toetuse ja abi viise, mida anda kriitilise olukorda sattunud inimesele. 4. Nimetab abisaamise võimalusi seoses formaalse ja mitteformaalse abiga inimestele.	

11 tundi	II. Suhted ja seksuaalsus						
4 tundi	<p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng</p>	<p>Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadused</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 2. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. 3. Demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. 4. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. 5. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus. 	<p>F: loeng-diskussioon, teemakohase ilukirjanduse lugemine K: juhtumianalüüs, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades I: individuaalne töö, esitlus</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon T: bioloogia (paljuneamine ja areng), eesti keel ja kirjandus</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selgitab oma sõnadega sotsiaalse tervise ja lähisuhte olemust ning tegureid, mis mõjutavad lühiajalise suhte kujunemist pikaajaliseks. 2. Selgitab erinevaid võimalusi tunnete ja läheduse jagamisel lähisuhtes ning partnerite vastutust selles. 3. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpitu olukorras. 4. Selgitab oma arvamusi ja seisukohti, seostades neid omandatud teadmistega ning käsitledes armastust suhete kontekstis. 5. Selgitab seksuaalsuse erinevaid tahke, seostades neid omandatud teadmistega lähisuhte, seksuaalidentiteedi, seksuaalse nautingu ja soojätkamisega. 6. Eristab seksuaalse arengu iseärasusi lapse- ja noorukieas. 	

5 tundi	Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused	Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega. Ühiskond ning seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega	1. Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. 2. Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele. 3. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.	F: loeng-diskussioon K: suunatud diskussioon, rühmades, juhtumianalüüs, õppemäng, rühmatöö, erinevate inimestega kohtumine I: individuaalne töö, intervjuu allikaanalüüs,	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused), bioloogia (paljunemine ja areng, inimese elundkonnad)	1. Selgitab soorollide mõju ning soostereotüüpse suhtumise mõju käitumisele ja tervisele, tuues esile võimalikud ohud. 2. Eristab noortele sobivaid tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid mittetõhusatest. 3. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi, tuues selle kohta näiteid.	
2 tundi	Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused	Seksuaalsel teel levivate haiguste ravi-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 müüte tegelikkusest. 4. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.	F: loeng-diskussioon K: paaristöö, tööleht, juhtumianalüüs I: interneti-allikate 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)	1. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 2. Kirjeldab riske vähendavaid käitumisviise ja võimalusi seksuaalsuhetes, eristab HIViga seonduvaid müüte tõestest teadmistest ning kirjeldab abisaamise võimalusi seksuaaltervise teemadel.	

9 tundi	III. Turvalisus ja riskikäitumine						
3 tundi	Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed riskikäitumisega toimetulekul	Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalla ära-hoidmiseks ja toimetulekuks vägivallaga. Veebisuhtlus Ning meedia-kasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil	1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule. 2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.	F: loeng-diskussioon K: paaritöö, rühmatöö, intervjuu I: individuaalne töö, mõistekaart, allikaanalüüs	Ü: väärtus-, sotsiaalne, enesemääratlus- ja suhtlus- pädevus L: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemis-võimalused, ühiskonnaliikmete õigused), eesti keel ja kirjandus	1. Kirjeldab erinevaid riskikäitumise liike ja analüüsib nende mõju inimese tervisele ning toob näiteid nende ärahoidmis- ja sekkumis- võimaluste kohta, lähtudes tegevusvõimalustest klassi, kooli ja kogukonna tasandil. 2. Võrdleb erinevaid võimalusi hoida ära riskikäitumist ning sekkuda ühiskonna tasandil.	
3 tundi	Uimastid ja nende toime KNS-le. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine	Uimastid ühiskonnas	1. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. 2. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.	F: loeng-diskussioon, video, suunatud diskussioon K: rühmatöö, juhtumianalüüs, esitlus I: 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)	1. Selgitab uimastite mõju kesknärvisüsteemile ning eristab vaimset ja füüsilist uimastisõltuvust. 2. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid oskusi uimastitega seotud situatsioonis toimetulekuks: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.	

3 tundi	Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades		1. Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 2. Demonstreerib õpitu situatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.	F: loeng K: juhtumi-analüüs, demonstratsioon, õppelaager/õppekäik I: tööleht	Ü: enesemääratlus- Suhtlus- ja 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)	1. Kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt erinevates ohuolukordades koolis. 2. Eristab olukordi, kuidas käituda turvaliselt ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 3. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpitu situatsioonis.
3 tundi	IV. Inimene ja valikud					
3 tundi	Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukas, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus	Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga	Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.	F: loeng-diskussioon K: rühmatöö I: 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 seadmine ja ressursside hindamine), eesti keel ja kirjandus	Selgitab ja toob näiteid valikute võimaluste kohta oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal, mis on aluseks teadlikele lühi- ja pikaajalistele valikutele seoses terve ja tervikliku inimese arenguteega, seostades neid võimalustega karjääri planeerida.