

Illuka Kooli ainekava	Ainevaldkond: Sotsiaalsained	Õppeaine: Inimeseõpetus
III kooliaste	8. klass	Tundide arv: 1
Õppeaine kirjeldus		
<p>Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.</p> <p>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 arvamusalalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.</p> <p>Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent 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 seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.</p> <p>III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Kuna III kooliastmega lõpeb kohustuslik kooliharidus, siis valmistavad inimeseõpetuse teemad 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</p>		
Hindamine		
<p>Hindamine tugineb Illuka Kooli hindamisjuhendile.</p> <p>Hindamisega toetatakse kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist, hoiakute kujunemist ning valdkonnapädevuse saavutamist. Ainealaste teadmiste ja oskuste kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemisele antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangute abil.</p> <p>Selleks rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse nii sõnaliste hinnangute kui ka numbriliste hinnatena.</p> <p><u>Diagnostilise hindamise</u> käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, hoiakud, ainealased väärarusaamad ja spetsiifilised õpiraskused, et kavandada järgnevat õppimist ja õpetamist.</p>		

Õppeprotsessi käigus rakendatakse kujundavat hindamist, kus õpilane saab suulist ja kirjalikku tagasisidet oma õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevuste ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõttev hindamine toimub üldjuhul õppeperioodi või mahuka õppeteema lõpul, et kontrollida nii õppetöös püstitatud eesmärkide saavutamist kui ka riikliku õppekavaga sätestatud õpitulemuste saavutatust. Õppeteema kokkuvõttev hinne võib kujuneda õppeperioodi jooksul toimunud hindamise tulemusena, seejuures arvestatakse, et hinnatel võib sõltuvalt töö mahust olla erinev kaal. Õpilast suunatakse õppeprotsessi käigus oma õppimist ja püstitatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Teema. Teema olulisus

1. Tervisekäitumine

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

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.

- 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.

Õpitulemused:

Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused

1. Tervis, tervise aspektid

- Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;
- Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.

- Sissejuhatav rühmatöö. Ühisele paberile 4-5 liikmelistes rühmades ise kolmele tervise aspektile definitsiooni andmine ja kolme näite juurde toomine, mis tugevdavad seda aspekti. Seejärel erinevate aspektide juurde omavaheliste seoste loomine. Järgneb klassiarutelu.
- Rühmatöö sik-sak meetodil. Ekspertühmad saavad erinevad õpetaja poolt valitud artiklid, mis käsitlevad füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist. Pannakse kirja olulisemad teemapunktid ning liigutakse segarühmadesse, kus on esindatud erinevad terviseaspektide rühmaliikmed ning koos hakatakse otsima seoseid antud teemadel. Lõpuks liigutakse

	<p>tagasi ekspertrühma, kus tehakse kokkuvõtte, mille keskmes on nende esialgne terviseaspekti osa.</p> <ul style="list-style-type: none">• Teksti mõistmise ülesanne. Järelduste tegemine Eesti inimarengu aruande 2023 peatüki “Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel”. Tekst jagada rühmade vahel ära, vajadusel selgeks teha uued mõisted, panna kirja olulisemad teemapunktid ning kolm olulist teadmist 8. klassi noorele.• Fotoessee “Tervis”. Individuaalselt või rühmas teha fotoessee kasutades vabavara pilte. Õpilased pealkirjastavad oma töö ise, kasutavad 8-10 fotot, kasutades interneti otsingumootorit. Esitluses on vaid pildid ja lood jutustavad õpilased ise juurde.• Ülesanne. Õpilane valib ühe enda tegevuse ja analüüsib seda füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise seisukohalt - kuidas tegevus toetab ja/ või ei toeta tema tervise osasid.• Unepäeviku täitmine ja selle analüüs.• Plakati tegemine teemal: “Une olulisus”, ”Hea une nipid” Võimalus teha plakat paberil või kasutades veebikeskkonda.• Enese ja kaaslaste jälgimine nädala jooksul, millised on enda ja kaaslaste halvad harjumused, miks ja mis on tagajärjed?• Iseseisev kirjutamine “Soovitused sõbrale ... “. Õpilane paneb kirja erinevad soovitused, mida ta annaks omavanusele sõbrale, et olla hea tervise juures.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Loovülesanne. Minu turvapaik. Joonistuse vormis tervist toetavate tegevuste, olukordade jms kujutamine.
Õppesisu:	
Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis. Tervise aspektide vastastikused seosed.	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Üldpädevused: <u>Kultuuri- ja väärtuspädevus</u> - väärtustab tervist, liikumist, tervist toetavat toitu, positiivseid emotsioone, seotust teiste inimestega. <u>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</u> - vastutustundliku tarbija kujundamine, töötamine rühmas ja paaris, reeglite järgimine. <u>Enesemääratluspädevus</u> - tervislikke eluviiside järgimine, teemakohaste näitete toomine, oma tervisekäitumise analüüsimine ja hindamine, ohtu käitumise mõistmine ja eelistamine. <u>Õpipädevus</u> – 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. <u>Suhtluspädevus</u> - oma ja rühma seisukoha kujundamine ülesannetes ning nende esitlemine. Selge eneseväljendus analüüsi kirjutamisel ja kaaslastega suhtlemisel, korrektne viitamine autorile. <u>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</u> – teaduspõhiseid infoallikate leidmine tervise alal. Graafikute analüüsimine ja lugemine. Objektiivsete ja subjektiivsete tervisenäitajate väärtuste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane analüüsib inimese tervise aspektide (füüsiline, sotsiaalne, vaimne) vastastikuseid seoseid, mis moodustavad inimese tervise kui heaolu seisundi.

<p>mõistmine. Diagrammide lugemine ja koostamine. <u>Ettevõtlikkuspädevus</u> - tervisega seotud ohukohtade märkamine ja lahenduste pakkumine. <u>Digipädevus</u> - otsingumootori abil leitud infot hindamine selle asjakohasuse ja usaldusväärsuse põhjal. Digivahendite kasutamine ülesannetes, erinevate veebikeskkondade kasutamine.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitus, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>2. Tervislik eluviis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sissejuhatavad väited. Õpetaja koostab õiged ja valed väited, näiteks järgneva veebilehe põhjal: Liikumine. Õpilased peavad valed väited parandama ja õiged ära märkima. Järgneb klassiarutelu. • Paaristöö. Õpilased vestlevad omavahel, millistes huviringides on nad osalenud/on osalemas/sooviksid osaleda ning proovivad reklaamida seda huviala kui maailma kõige paremat. • Miniuuring. Kehaline aktiivsus ja uni. Pärast uuringu läbiviimist tuleb õpilastel teha kirjalik analüüs. Iseenda ja klassi käitumise kohta. Selleks on oluline, et õpilased enda käitumise kohta teevad ka eraldi märkmed vihikusse, et saaks võrrelda klassiga. • Rühmatöö. Situatsioonianalüüs. • Ülesanne. Oma nädalase toiduvaliku analüüs. Paneb nädala jooksul kirja kõik, mida sööb/joob/näksib kas blogisse või tabelisse. Seejärel analüüsib vastavalt toitumissoovitustele (toitmine.ee). Sõnastab järeldused. Koostab plaani oma toiduvaliku edasiseks parendamiseks.
<p>Õppesisu:</p>	

Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele.	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Läbivad teemad:</p> <p><u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u> - kooliõe ameti tutvustus, tervise-edenduse õppeprogrammi tutvustamine. Teadlike otsuste kaudu oma aja juhtimine. Teadlike valikute tegemine tervisekäitumises.</p> <p><u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u> - toidu ja keskkonnasõbralike liikumisviiside väärtustamine, elukeskkonna hoidmise viiside tundmine, sh prügi sorteerimise põhimõtted.</p> <p><u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u> - miniuuringu kavandamine, läbiviimine, analüüsimine, probleemidele lahenduste otsimine, reklaamide kujundamine ja koostamine.</p> <p><u>Kultuuriline identiteet</u> - teiste rahvaste toitumise väärtustamine, erinevuste aktsepteerimine.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus - kriitilise teabeanalüüsi oskuse arendamine, reklaamide mõistmine ja analüüsimine.</p> <p><u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u> - erievate veebilehtede ja programmide kasutamine teabeotsingul ning tööde koostamisel.</p> <p><u>Tervis ja ohutus</u> - tervisega ja turvalisusega seotud tõenduspõhise informatsiooni otsimine, leidmine ning otsuste tegemine.</p> <p><u>Terviseriskide ning ohtude märkamine</u>. Oma tervisekäitumise analüüsimine, tervist toetava käitumise eelistamine, tervisekäitumise muutmise vajaduse märkamine. Vaimse tervise hindamine, vaimse heaolu jaoks vajalike tegevuste ning vahendite analüüsimine.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane kasutab usaldusväärseid allikaid terviseinfo otsimiseks ja usaldusvärsuse hindamiseks vastavalt (avaldaja info, autorlus, sisu, täpsus, objektiivsus, ajakohasus, kasutajaskond) kriteeriumidele.

<u>Väärtused ja kõlblus</u> - väärtustab loodust, säästlikkust	
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
3. Tervisealased infoallikad, <ul style="list-style-type: none">• Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot.• Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust.	<ul style="list-style-type: none">• Vaata videot Kuidas ära tunda teaduslikult tõestatud ja teaduslikuna näivat infot? ERR portaalis Meediataip• Ülesanne eelnevast loengust/ artiklist: sisesta Google'i otsingusse sõnapaar "teaduslikult tõestatud". Ava esimesed kolm otsinguvastet ning hindu seal olevat infot nende soovituste alusel, mis eelnevas loengus antud.• Infootsingu ülesanne otsida riiklikult tunnustatud organisatsioonidest usaldusväärset infot kirja panna<ol style="list-style-type: none">1) veebileht2) teemad, mille kohta infot võib leida. Võib teha rühmatööna. Õpetaja jagab rühmadele veebilehed, ajakirjad jms, mille kohta rühm teeb ülevaate.• Ülesanne tervise teemaline artikkel.• Vihikusse kirja:<ol style="list-style-type: none">1) pealkiri2) autor3) kust artikkel võetud veebileht/ ajakiri/ ajaleht4) kirjuta kokkuvõtte5) pane kirja ühe lausega kõige olulisem mõte6) kellele soovitaksid lugeda seda.7) Millist tervise aspekti see käsitleb.• Tunnis: Paarilisele oma tööst ülevaate andmine: paariline kirjutab 3 küsimust üles ja 3-5 märksõna --> gruppidesse jagunemine --> õpilane annab ülevaate kuulnud tööst, rühmakaaslased kirjutavad ühe märksõna kuulu kohta sõnapilve.

	<ul style="list-style-type: none"> Faktikontroll. Õpilased panevad iseseisvalt või rühmas kirja erinevad ravivõtted või meetodid, mida nad teavad. Seejärel otsitakse teaduspõhiseid allikaid nende kinnitamiseks või ümberlukkamiseks. Tulemuste esitlemine klassile.
Õppesisu:	
Tervisealased infoallikad, tervisealaste infoallikate usaldusväärsus.	
Lõiming:	Hindamine:
<p><u>Ühiskonnaõpetus</u> - Kriitiline infoallikate kasutamine, usaldusväärse allika tunnuste teadmine. Probleemidele lahenduste pakkumine KOV tasandil.</p> <p><u>Eesti keel</u> - tekstist olulise leidmine. Korrektne keelekasutus esitlusel, plakatitel, soovitude kirjutamisel ja analüüsis.</p> <p><u>Kunst</u> - plakatite kujundamine. Kokkuvõtte tegemine kasutades sümboleid ja pilte.</p> <p><u>Kirjandus</u>- arutluse kirjutamine.</p> <p><u>Bioloogia</u> - tervisenäitajate olemuse avamine ja mõistmine.</p> <p><u>Geograafia</u> - keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.</p> <p><u>Matemaatika</u>- keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine.</p> <p>Tervisenäitajate vahemike hindamine.</p> <p><u>Liikumisõpetus</u> - liikumispausid tundides, liikumisviiside harjutamine.</p> <p><u>Kokandus</u> - tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Õpilane kasutab usaldusväärseid allikaid terviseinfo otsimiseks ja usaldusväärseuse hindamiseks vastavalt (avaldaja info, autorlus, sisu, täpsus, objektiivsus, ajakohasus, kasutajaskond) kriteeriumidele.
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiatega rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p>4. Vaimne tervis. Stress Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;</p>	<ul style="list-style-type: none"> Olulisemate mõistete avamine vaimse tervise teemadel. Klassiarutelu: miks on vaimset tervist keerulisem hinnata?

	<ul style="list-style-type: none">• Peaasi.ee veebilehel vaimse tervise vitamiinide testi tegemine ja tulemuse põhjal kokkuvõtte tegemine, mis on hästi ja mida peaks paremini tegema? <p>- testi oma vaimset tervist - vaimse tervise kriisiplaan</p> <ul style="list-style-type: none">• Peaasi.ee veebilehel Koolistressi testi tegemine ja tulemuse põhjal kokkuvõtte tegemine, mis on hästi ja mida peaks paremini tegema?• Ajaplaneerimise nipid. Õpilased tutvuvad Peaasi.ee veebilehel erinevate ajaplaneerimise abivahenditega. Valivad välja enda jaoks sobilikud meetodid ning kavandavad nende kasutamist nädala jooksul ja analüüsitakse nende kasutamist, mis töötas nende jaoks ja mis mitte.• Õpetaja juhitud klassiarutelu erinevate õppimisnippide kasutamiseks.• Video vaatamine G. Arro “Kuidas kodustes tingimustes efektiivselt õppida?”• Rühmatöö. Erinevate vaimse tervise teemaliste videote vaatamine ja ülevaate andmine sümbolite ja piltide kaudu.• Infootsing, kuhu pöörduda vaimsete terviseprobleemide korral? Võimalus õpetajal ka määrata kindlad vaimse tervisega seotud küsimused, millele õpilased pakuvad lahendusi ja soovitusi kaasõpilastele.• Iseseisev kirjutamine “Minu parimad tujutõstjad”. Õpilased kirjutavad endale nimekirja, mis aitavad neid hoida positiivset meelt ja mida võiks veel lisaks edaspidi kasutada.• Ülesanne. 1) õpilased kirjutavad väikestele paberitele stressi
--	--

	maandamise viise, 2) neist kujundatakse ühine plakat või kleebitakse klassi seinale.
Õppesisu:	
Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Ühiskonnaõpetus (abistamisega ja kriisidega seotud institutsioonid, riigi ja KOV ülesanded kriisiolukordade lahendamisel, kooli kriisiplaan, evakueerumine. Sotsiaalreklaamide, kampaaniate eesmärk ja mõju, sotsiaalne surve, grupi mõju)</p> <p>Bioloogia (närvisüsteemi ja aju ehitus, tervishoid).</p> <p>Kehaline kasvatus (kehaline aktiivsus ja vaimne tervis, stressi ennetaja ja leevendaja)</p> <p>Eesti keel ja kirjandus (eestlaste tunnete sõnavara, vanasõnad).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane analüüsib tegurid ja toimetulekumehhanisme, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu stressi ja kriisi korral
Õpitulemused:	Metoodilised soovitus, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p>5. Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; • Analüüsib enda tervise seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ülesanne panna kirja olulisemad subjektiivsed ja objektiivsed tervisenäitajad. Leida objektiivsetele tervisenäitajatele normaalvahemikud ning põhjendused, miks on oluline erinevaid tervisenäitajaid jälgida. Määrata enda peamised tervisenäitajad, võimalus kaasata kooliõde. Analüüsida oma tervisenäitajaid ning vajadusel leida lahendusi nende parandamiseks. • Subjektiivsete tervisenäitajad. Õpetaja viib läbi lühiküsitluse, kuidas õpilase ennast täna/sel nädalal/sel kuul tunnevad kasutades subjektiivsete tervisenäitajate näiteid. Õpetaja koostab

	<p>erinevad väited, millele saab vastata, näiteks jah (püsti), nii ja naa (istudes) ning ei (kükitades). Sarnaselt võib kasutada veebipõhiseid küsitluskeskkondi. Võimalus lasta õpilastel selgitada, miks nii tuntakse ja pakkuda lahendusi enesetunde parandamiseks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ülesanne. Uurida statistika ameti veebilehel Eesti elanikkonna tervisenäitajaid. Kirjutada välja kolm järeldust. • https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/tervis • Uurida Eesti rahvastiku tervise arengukava 2020-2030. Kirjutada välja eesmärgid. <p>https://www.sm.ee/rahvastiku-tervise-arengukava-2020-2030</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arutelu. Miks just need on olulised eesmärgid? <p>Õppekäik Tervisemuuseumi. Saab kasutada muuseumi virtuaaltuuri ja e-õpet.</p>
Õppesisu:	
Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda tervise seisundit.	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Ühiskonnaõpetus, (meedia ja teave, reklaam, rahvastiku tervisenäitajate seos majandusega, riiklikud tervise ja ennetusprojektid).</p> <p>Kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele),</p> <p>Bioloogia (inimese elundkondade anatoomia, talitus ja tervishoid, enamlevinud haigused, SVH, kasvajate riskitegurid ja ennetamine, vaktsineerimine, immuunsus).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab oma olulisemaid subjektiivseid ja objektiivseid tervisenäitajaid ja analüüsib tulemusi eritades tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus.

Matemaatika (arvnäitajate lugemine, diagrammide koostamine ja analüüs).	
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p>6. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele</p> <ul style="list-style-type: none"> Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus. 	<ul style="list-style-type: none"> Rühmatöö ja klassiarutelu. Rühmades pakuvad õpilased välja erinevaid mõtteid, mis nende meelest seostub tervisliku ja ebatervisliku mõistega. Kokkuvõtted klassiarutelus. Individuaal- või rühmatöö. Milliseid tervislikke ja ebatervislikke valikuid olen viimasel ajal teinud? Mis põhjustel olen nii käitunud? Milliseid käitumisviisid oleks veel võimalikud? Mida peaksin jätkama ja millest loobuma? Miks? Eluviisi diagramm. Ringdiagrammi koostamine tervist mõjutavate tegurite (eluvii, keskkond, pärilikkus, tervisteenused) osade kohta. Enesehindamine iga eluviisi aspekti kohta (toit, liikumine, uni, suhted, harjumused). Individuaalne kirjutamine: arutlus teemal „Minu tervislik eluviis“. Projektülesanne. Klassiprojekt. Tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine. 1) mõeldakse välja tegevus, 2) analüüsitakse selle tervist toetavat mõju, 3) planeeritakse tegevuse läbiviimine, 4) viiakse tegevus läbi, 5) analüüsitakse tulemusi.
Õppesisu:	
Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad	
Lõiming:	Hindamine:

<p>Ühiskonnaõpetus, (meedia ja teave, reklaam, rahvastiku tervisenäitajate seos majandusega, riiklikud tervise ja ennetusprojektid). Kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele). Bioloogia (inimese elundkondade anatoomia, talitus ja tervishoid, enamlevinud haigused, SVH, kasvajate riskitegurid ja ennetamine, vaksineerimine, immuunsus). Matemaatika (arvnäitajate lugemine, diagrammide koostamine ja analüüs).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane analüüsib inimese tervist mõjutavaid (tervislik eluviis, bioloogilised tegurid, sotsiaalne ja füüsiline keskkond, terviseteenused) tegureid kahelt tasandilt: inimese personaalsed ja rahvastiku tervisenäitajad.
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitusused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>6. Keskkonnateadlik tegevus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mõistete avamine. • Projektõpe. “Teeme ära” projekti mõtte kasutamine kodukohas või kooli ümbruses. • Projektõpe. Rühmatööna sotsiaalreklaami tegemine, et vähendada toiduraiskamist koolisööklas/ kodus: joonistatud plakat iseseisvalt/rühmas. <i>Stop- Motion</i> animatsioon (1min) Video (1min) • Õpilased hindavad kaasõpilaste töid kasutades õpetaja koostatud kontrolltabelit. • Filmi vaatamine ja arutelu: “Homme saabub paradisi”. <p>Liikumine ja keskkond.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilased kaardistavad klassis, kuidas tullakse kooli, näiteks ühistranspordiga, jala, rattaga, autoga jne. Ühiselt arutatakse, miks kasutatakse just “seda” liikumisviisi, kas seda on võimalik vahetada keskkonna- ja tervise sõbralikumaks.

	<ul style="list-style-type: none"> • Koolitee ja ohutus. Õpilased kaardistavad oma kooliteed, millised võimalikud ohukohad seal peituvad ja kas oskavad pakkuda lahendusi, mis teekonna turvalisemaks muudaks. Võimalusel teha pöördumine KOV-i. • Arutelu: Minu toidu teekond. Millist toitu eelistatakse ja, kust see pärineb. Ülesanne oma toidukorra erinevate komponentide päritolu kindlaks teha. Klassi kokkuvõtted suurele kontuurkaardile märkida. Miks võiks eelistada kodumaist toodangut? • Uurimus: biojätmed ja kompostimine.
Õppesisu:	
Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Ühiskonnaõpetus, (meedia ja teave, reklaam, rahvastiku tervisenäitajate seos majandusega, riiklikud tervise ja ennetusprojektid, EU, riiklikud ja KOV tegevused, projektid, kampaaniad).</p> <p>Matemaatika (arvnäitajate lugemine, diagrammide koostamine ja analüüs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kavandab või kaardistab lähikeskkonnas (kodukohas või koolis) laste ja noorte tervist edendavad tegevused.
Teema. Teema olulisus	
<p>2. Suhted ja seksuaalsus</p> <p>Tervete ja turvaliste suhete (sh seksuaalsuhete) hoidmine ja väärtustamine. Seksuaalsus ja seksuaalkäitumise mitmekesisus. Keha ja välimuse muutmine, sh võimalikud terviseriskid, müüdid.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi. 	

<ul style="list-style-type: none"> Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta 	
Õpitulemused:	Metoodilised soovitusused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p>1. Suhe. Suhte liigid</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Arutelu: millised suhted on olemas? Ajurünnak. Õpetaja kirjutab tahvlile kahte tulpa nii, et eristuvad lähisuhted ja koostöised suhted. Seejärel saab arutleda nende erinevuse üle. Rühmatöö. Mis on sõprus? Ülesanne: sõprus ja tsitaadid. Esitada sõprussuhete kirjeldamiseks viis tsitaati ning põhjendada, mis need on valitud. Rühmas või klassi ees esitamine. Võimalus ka võtta teemaks armastus. Ülesanne. Kuidas öelda, et keegi meeldib sulle? Rühmas mõelda välja erinevaid viise kuidas seda teha. Saate vaatamine: “Miks inimesed armuvad”. Saate põhjal paarilisele/ klassile küsimuste esitamine. Loovülesanne: armastuse kujutamine visuaalselt, värvidega. Südame kujutist ei tohi kasutada. Ajurünnak, kuidas öelda, et keegi sulle meeldib. Mäng palliga. Lähisuhe on nagu pallimäng. Mängu käigus visatakse kordamööda palli kogu aeg samale kaaslasele vaatamata tema kohale ringis. Mängu käigus vahetavad mängijad kohti. Viskamise eel tuleb kaaslasele otsa vaadata ja nimetada tema nimi. Seejärel saab arutada lähisuhte loomise ja hoidmise üle. Arutelu, mis tegevused aitavad luua hea suhte? Milline on hea suhe? Rühmatööna panna kirja võimalikult palju hoolivuse näitamise viise.

	<ul style="list-style-type: none"> • Rühmatöö: Miks armastus võib lõppeda? Kuidas lõpetada partneriga suhe? Millised tegevused võiksid aidata suhtest üle saamisel? • Arutelu “Suhte lõpp ja tunded” (Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 91)
Õppesisu:	
<p>Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe). Lähisuhe ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhtes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes</p>	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Üldpädevused: <u>Kultuuri- ja väärtuspädevus</u>- tervete ja turvaliste lähisuhete väärtustamine, vägivallast hoidumine, enda ja teiste õiguste väärtustamine, kohustuste tundmine, erinevuste aktsepteerimine. <u>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</u> - abivajaja märkamine suhtes. Inimeste erinevuste aktsepteerimine. Töötamine rühmas ja paaris. <u>Enesemääratluspädevus</u> - enese mõistmine erinevates kiindumussuhtes, oma käitumise analüüsimine, ohutu käitumine suhtes. Stereotüüpsete hoiakute märkamine, nendest hoidumine, seksuaalse enesemääratluse teadmine. Suhteprobleemide rahumeelse ja ennastkehtestava lahendamise õppimine. <u>Õpipädevus</u> – 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 suhtes lähtumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab erinevaid suhete (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe) liike ning selgitab ja toob näiteid nende suhete loomisest ja hoidmisest. • Õpilane teab erinevaid armumise tahke ning kirjeldab neid. • Õpilane teab armumise ja mitmekesise armastuse olemust. • Õpilane teab lähisuhete olemust ning selle erinevaid väljendusviise ja armastuse vorme. • Õpilane toob näiteid, kuidas lõpetada paarisuhe mõlemaid osapooli arvestavalt.

<p><u>Suhtluspädevus</u> - selgete ja asjakohaste lausete koostamine. Üksteise kuulamine, kaaslasele kokkuvõtte tegemine ja informatsiooni edasi andmine. Asjakohane suhtlus rühmatöös ja seisukohtade põhjendamine. korrektne viitamine.</p> <p><u>Ettevõtlikkuspädevus</u> - suhteprobleemide nägemine, neis peituvate võimaluste märkamine, liigsete riskide vältimine, paindlikkus suhetes.</p> <p><u>Digipädevus</u> - digivahendite kasutamine õppetöös, sobiva info leidmine.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>2. Lähisuhtevägivad ja selle liigid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ülesanne. Terved ja turvalised suhted. Rühmades kirja märksõnad, mis iseloomustavad terveid ja turvalisi noorte käimissuhteid. Seejärel saavad kõik rühmad sõna ja õpetaja paneb need tahvlile kirja ning vajadusel täiendab neid. • Ülesanne. Soostereotüübid. • Ülesanne. Kohtinguvägivalla vormid. Õpilastele sedelid: kohtinguvägivalla vormid ja vägivaldsed käitumisviisid. (Terved ja turvalised suhted. Metoodiline juhend) • Visuaalselt teema: “Märka kohtinguvägivalda!” ja “Selline on hea suhe!” • Nõu ja abi .(Terved ja turvalised suhted. Metoodiline juhend) • Materjali “Mida teha, kui oled kogenud kohtinguvägivalda” koostada meelespea sõbrale.
<p>Õppesisu:</p>	
<p>Lähisuhtevägivad ja selle liigid. Turvalised lähisuhted. Abi saamise võimalused.</p>	
<p>Lõiming:</p>	<p>Hindamine:</p>
<p>Läbivad teemad: <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u> - stereotüüpsetest hoiakuste ja käitumisviisidest</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kirjeldab, millised on terved ja turvalised paarisuhted. • Õpilane demonstreerib oskusi, mis aitavad kaasa lähisuhete loomisele ja

<p>hoidumine, enese tundmaõppimine erinevates suhetes, iseseisva arvamuse kujundamine. <u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u> - mõistmine, et pereloomine ja lähedussuhe on teadlik valik, sobivate raseduse ja STHL vahendite valiku põhimõtete tundmine. <u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u> - aktiivne töötamine rühmas, ideede genereerimine, manipulatsiooni äratundmine suhetes. <u>Kultuuriline identiteet</u> - mitmekesisuse, sh seksuaalse. Hoidumine stereotüüpide kasutamisest suhtlemisel, diskrimineerimise äratundmine. <u>Teabekeskond ja meediakasutus</u> - kriitiline sobiva info leidmine suhete ja seksuaalsuse kohta, kriitiline suhtumine reklaamidesse, stereotüüpsete reklaamide märkamine. <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u> - digivahendite kasutamine õppetöös, ülesannete lahendamisel erinevate arvutiprogrammide kasutamine.. <u>Tervis ja ohutus</u> - erinevate kiindumussuhtete tähtsustamine, hooliv ja lugupidav käitumine enda ja teiste suhtes. Turvaline käitumine aitab kaasa turvalise inim- ja suhtekeskonna kujundamisele, sh hoidumine juhusuhetest. Arusaamine iseendast aitab kujuneda terveks ühiskonnaliikmeks. <u>Väärtused ja kõlblus</u> - tervete suhete väärtustamine ja sekkumine võimaluste piires. Võrdne kohtlemine kui üldtunnustatud väärtus. Turvalised seksuaalsuhted ja vastutus.</p>	<p>säilitamisele (n üksteise aitamine, jagamine, kaasamine, teineteise eest hoolitsemine).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab lähisuhte vägivalla (sh kohtinguvägivalla) olemust (korduv ja süvenev iseloom) ja avaldumisvorme ning võimalikke lahendusi ja abi saamise võimalusi.
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>3. Seksuaalsus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust; • Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sõnapilve koostamine rühmas teemal „Seksuaalsus”. Klassiarutelu tekkinud mõtetest, seejärel võimalus vaadata K. Part’i videoloengut „Seksuaalsuse mõiste“ (7min). Pärast videoloengut võimalus täiendada oma rühmatööd. (Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 51)

	<ul style="list-style-type: none">• Genderbread person eesti keeles soopräänik- aitab avada sooidentiteeti ning sellega seotud mõisteid. Õpilased pakuvad esialgu märksõnu joonisele ning seejärel võtab õpetaja teema kokku ja vajadusel selgitab lisaks.• Tunnikava: Seksuaalne areng: seksuaalsuse trepp. (Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 86). Inimese individuaalsuse rõhutamine.• Rühmatöö. Õpilased saavad rühmades valida enda jaoks sobiva teema seoses seksuaalsusega, mis neid huvitab. Tehakse lühivideo, esitlus, animatsioon vms.• Arutelu erinevatest seksuaalorientatsioonidest ja sooidentiteetidest.• Tutvumine Eesti Vabariigi põhiseaduse § 12. Kõik on seaduse ees võrdsed. Kedagi ei tohi diskrimineerida rahvuse, rassi, nahavärvuse, soo, keele, päritolu, usutunnistuse, poliitiliste või muude veendumuste, samuti varalise ja sotsiaalse seisundi või muude asjaolude tõttu.• Ühiselt arutada, mida see tähendab antud teema kontekstis.• Tutvumine LGBT Ühingu Sõnastikuga. Millised mõisted on tuttavad ja millised mitte? Esmalt iseseisvalt, seejärel paaris/rühmas ning lõpuks ka klassiarutelus.• Maailmahariduslik ülesanne. Töötuba “Küla ehitamine” mõjus rühma- või klassitegevus, mille jooksul saab osaleja kogeda uue kultuuriruumiga kohanemise keerukust ja tunnet, mida tähendab kuuluda kas ühiskonna kultuurilisse enamusse või (marginaliseeritud) vähemusse.
Õppesisu:	
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.	
Lõiming:	Hindamine:
Eesti keel - loeb ja mõistab loetut, korrektne tekstiloome, videote vaatamine. Bioloogia - inimese anatoomia ja füsioloogia. Kunst - tööde kujundamine. Liikumisõpetus - liikumispausid tundides.	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab ja toob näiteid seksuaalsuse mitmekülgne (sh seksuaalne mina, laste saamine, nauding ja lähedus) olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust inimese elus. • Õpilane eristab mõisteid inimese bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu, sooroll, soostereotüüp, sooline mitmekesisus (erinevad sooidentiteedid, erinevad seksuaalsed orientatsioonid, erinev sooline eneseväljendus) ning toob näiteid seksuaalsuse mitmekülgse ja selle individuaalse olemuse kohta. • Õpilane kirjeldab laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietappe (seksuaalsuse trepp).
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
4. Turvaline seksuaalkäitumine Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest. <ul style="list-style-type: none"> • Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ülesanded ja tegevused, mis annavad noorele ülevaate erinevatest võimalustest turvaliseks seksuaalkäitumises väärtustades iga inimese individuaalsust. • Paarisülesanne: tutvuda seksuaalõigustega ning igale õigusele lisada kohustus. • Õpetaja juhitud arutelu, kui mõni õigustest puuduks loetelust, mida see tähendaks inimese jaoks? • Seksuaalse enesemääramisõiguse mõiste avamine. • Tunnikava: Esimene kord: millal on õige aeg? (Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 93). • Võrdlev ülesanne. Õpilased tutvuvad erinevate rasestumisvastaste vahenditega ning koostavad

	<p>ülevaatliku tabeli, kuhu kirjutavad:</p> <ul style="list-style-type: none">*vahendi nimetus*kasutamine*kui pikaajaline*plussid ja miinused*toimeaine*ligikaudne maksumus*kasutatud allikad. <p>Järgneb õpetajaga arutelu ja topeltmeetodi tutvustamine.</p> <ul style="list-style-type: none">• Õppekäik noorte nõustamiskeskusesse• Praktiline ülesanne. Kondoomi kasutamine.• Ülesanne. Tööleht nr 16 „Turvaseksi BINGO“. Räägime tervisest! Juhendmaterjal Noorsootöötajatele, lk 147• Ülesanne. Õpilastel meespea koostamine noorele, milline on turvaline seksuaalkäitumine.• Ülesanne. Õpilased mõtlevad rühmas välja eksitavad juhtumid, kus tuleb kasutada oma teadmisi turvalisest seksuaalkäitumisest. Teisel rühmal tuleb lahendada olukord turvaliselt ning pakkuda välja ka vajadusel abi saamise võimalused. Vastused peavad toetuma usaldusväärsetele allikatele ning olema viidatud. Järgneb õpetaja juhendatud klassiarutelu.• Lühivideod konkreetsetest seksuaalkäitumisega seotud küsimustest. Püstitatakse küsimus, mis õpilastele huvi pakub ning vastatakse sellele toetudes usaldusväärsetele allikatele.• Õpetaja juhitud arutelu, kes vastutab turvalise seksuaalkäitumise eest?• Ülesanne. Kuidas öelda EI (Räägime tervisest! Juhendmaterjal noorsootöötajatele, lk 97)
Õppesisu:	
Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega. Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus	

Lõiming:	Hindamine:
<p>Ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, kultuuriline mitmekesisus, sotsiaalne õiglus, tõrjutus ja võrdõiguslikkus, SM kampaania materjalid, video ja audioklipid Bioloogia (STLH, kontraseptsioon, raseduse kulg, katkestamine).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumise põhimõtetest (sh kondoomi kasutamine ja topeltmeetod) ja seksuaalõigustest. • Õpilane analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi ning selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. • Õpilane eristab tõhusad ja mittetõhusad rasestumisvastased meetodid ning kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste vältimise võimalusi.
Õpitulemused:	Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p>5. Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mõistete avamine. Õpilased selgitavad (tuletavad meelde) rühmas stereotüübi ja soostereotüübi mõiste. • Rühmatöö. Õpilased panevad kirja võimalikult palju soo/stereotüüpe kui võimalik ning märgivad juurde, kas tegemist on stereotüübiga või soostereotüübiga. Seejärel analüüsitakse soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele, millised ohud ja piirangud need seavad. • Tunnikava: Meediakujundite analüüs. Räägime tervisest! Juhendmaterjal Noorsootöötajatele, lk 111 • Tunnikava: Seksuaalsuse kujutamine meedias (pornograafia). (Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 53).
Õppesisu:	
Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele	
Lõiming:	Hindamine:
	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane selgitab näidete varal, kuidas seksuaalsusega seotud müüdid ja soostereotüübid ühiskonnas mõjutavad inimese valikuid, heaolu (sh füüsilist) ja suhteid.
Teema. Teema olulisus	

<p>3. Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</p> <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused aitavad riskikäitumist vähendada nii isiklikul ja ühiskonna tasandil.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi. • Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid. 	
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p>1. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstreerib õpituatsioonis inimväarikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi; 	<ul style="list-style-type: none"> • Mõistete avamine. • Kiusamisjuhtumite analüüs. Õpetaja annab ette erinevad juhtumid seoses kiusamisega (kirjalikult, videod, pilt vms). Õpilased analüüsivad olukorda: <ul style="list-style-type: none"> * lühikirjeldus olukorrast * ohvri tunded * kiusaja tunded * kõrvalseisjate roll * lahendus <ul style="list-style-type: none"> • Rühmatöö: <ol style="list-style-type: none"> 1) Mida teha, kui mind kiusatakse 2) Mida teha kui näen kiusamist pealt? • Järgmiste materjalide põhjal: <ul style="list-style-type: none"> • Kiusamisvabakool.ee abiks õpilasele ja lasteombudsmani veebileht kool kiusamisest vabaks. • Infootsingu ülesanne, kuhu pöörduda kiusamise või vägivalda korral. • Klassiarutelu mida teha, et koolis ei oleks kiusamist? • Kiusamisvabakool.ee Tunnikava näidis - turvatunne ja kiusamise ära hoidmine.
Õppesisu:	
<p>Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused.</p>	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Üldpädevused:</p> <p><u>Kultuuri- ja väärtuspädevus</u> - inimsuhtete, inimliku mitmekesisuse, vägivaldatu suhtlemise, tervisliku eluviisi väärtustamine. Abivajaja märkamine, võimaluste piires abistamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane eristab koolikiusamise ja teiste vägivalda ilmingute erinevaid vorme ja olemust. • Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas toimida

<p><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.</p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u>- enda käitumist analüüsimine erinevates olukordades. Ohutu käitumine, tervislike valikute tegemine uimastite ja vägivallaga seotud olukordades. "Ei" ütlemise harjutamine ja omandamine.</p> <p><u>Õpipädevus</u> – esmaabi andmise oskuse õppimine ja arendamine, õpitu kasutamine erinevates olukordades, sh uimastite, vägivalla ja kiusamisega seonduvalt.</p> <p><u>Suhtluspädevus</u> - selge eneseväljendamine, erinevate arvamustega arvestamine, sallivuse näitamine, oma seisukohtade põhjendamine, korrektse viitamise kasutamine.</p> <p><u>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</u> - tõendus põhiste otsuste tegemine, otsustamine lähtuvalt ohutust tõendus põhisest infost.</p> <p><u>Ettevõtlikkuspädevus</u> - ideede esitamine rühmatöös, oma arvamuse ja käitumise eest vastustuse võtmine.</p> <p><u>Digipädevus</u> - digivahendite, kasutab etteantud digikeskkondade kasutamine.</p>	<p>tõhusalt koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane demonstreerib õpitu olukorras abi saamise ja abistamise võimalusi (kooli)vägivalla korral.
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>2. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuldne õun (Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile, lk 205). • Reklaami analüüs (Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile, lk 208). • Veebimängud ja ülesanded: <u>Kas joomine teeb ägedaks?</u> Õpilased tutvuvad individuaalselt mänguga, pärast mängu panevad endale kirja, milline inimene on nende meelest äge. Seejärel moodustatakse rühmad ning kõikide mõtete põhjal pannakse kirja 3-5 iseloomulikku tunnust, mis muudab inimese ägedaks. Õpetaja paneb kõikide rühmade tulemused

	<p>tahvlile kirja ning kujuneb selle klassi arusaam ühest toredast inimesest.</p> <p><u>Kuidas öelda ei</u> Klassiarutelus proovitakse leida veel lahendusi, kuidas vastata.</p> <p><u>Kuidas mind survestatakse?</u> Üheskoos vaadatakse juhtumeid ning erinevaid survestamise viise. Seejärel individuaalselt/paaris/rühmas pannakse veel kirja näiteid iga survestamise viisi kohta, millega õpilastel on olnud kogemust või ettekujutus.</p> <p><u>Kuidas mina käituksin?</u> Küsimusi saab vastata paaris või hoopis klassiga koos, et tekiks arutelu ning vaadata kõiki valiku võimalusi käitumiseks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testi oma teadmisi! Kui palju tead alkoholist ja selle tarbimisest noorte hulgas? Küsimusi saab vastata paaris või hoopis klassiga koos, et tekiks arutelu. https://noored.alkoinfo.ee/ • Rühmatöö: Mida pean teadma uimastitest? Kuhu pöörduda abi saamiseks? • Õpilased koostavad reklaamplakati, mis keskendub kindlale uimastile ning jagavad teistele eakohast infot. Võimalikud näiteteemad: e-sigaret, kofeiini sisaldavad energiajoogid, vesipiip, alkohol, tubakas, kanep jne. • Arutelu. Mida saan mina teha, et ei tekiks sõltuvust? Mida saavad teha minu lähedased? Mida saab teha riik?
Õppesisu:	
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus.</p>	
Lõiming:	Hindamine:
<p>Läbivad teemad: <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u> - teadlike otsuste tegemine, stereotüüpsete ostuste vältimine, iseiseisva arvamuse kujundamine, manipulatsioonile vastu seismine. Kooliõde ja kiirabitöötaja töö.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid (emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus; enesetunnetamisoskus; loova ja kriitilise mõtlemise oskus; otsuste langetamine ja probleemide

<p><u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u> - töötamine rühmas ja paaris, koostöö tegemine erinevate kaaslastega.</p> <p><u>Kultuuriline identiteet</u> - diskrimineerimise mõistmine, erinevuste aktsepteerimine, sallivuse arendamine.</p> <p><u>Teabekeskond ja meediakasutus</u> - kriitiline suhtumine reklaamidesse, stereotüüpsetesse suhtumistesse, oma käitumise eest vastutuse võtmine meediakeskkondades.</p> <p><u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u> - erinevate arvutiprogrammide kasutamine õppes.</p> <p><u>Tervis ja ohutus</u> - turvalise keskkonna loomisele kaasa aitamine, abivajaja märkamine, teadlikkus kusamise olemusest ja oskus kiusavas olukorras käituda. aitab kaasa turvalise keskkonna kujunemisele. Turvaliste valikute tegema õppimine. "Ei" ütlemise oskus survega seotud olukordades.</p> <p><u>Väärtused ja kõlblus</u> - vägivallatu suhtlus, sõltuvusvaba elu, inimelu väärtustamine.</p>	<p>lahendamise oskus, suhtlemisoskus) oskusi seoses riskikäitumisega.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas öelda "ei" uimastitega seotud olukordades.. • Õpilane selgitab ja toob näiteid alternatiivsete tegevuste kohta seoses riskikäitumisega.
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>3. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi; 	<ul style="list-style-type: none"> • Esmaabi põhimõtteid ja võtteid käsitlevad ülesanded. • Arutelu õpilaste kokkupuuted esmaabiga; mida veel ei osata, aga sooviks; esmaabivahendid kodus. • M. Liiger esmaabivideod ja Rapla Vesiroosi gümnaasiumi video esmaabist. Õpetaja valib sobivad videod, mille põhjal ülesanne tehakse. • TTS meetod: 3 lahtrit: tean, tahan teada, sain teada. Koostöös rühmaga otsitakse vastuseid tahan teada lahtris olevatele küsimustele. Järgneb õpetaja juhitud klassiarutelu. • Infovoldikute tegemine. Rühmades koostatakse erinevate ohuolukord jaoks meelespea voldikud: teema, sümptomid, käitumine olukorras. • Õppekäik Tervisemuuseumi. • Kooliõe või kiirabitöötaja külalistund.

	<ul style="list-style-type: none"> • Esmaabi teemalise video loomine. Rühmadele jagatakse erinevad olukorrad, mille kohta luuakse videoõpetus. • Praktilised esmaabi ülesanded. Elustamine, sidumine, püsiv küliliasend, Heimliche võte, esmane abi minestamise, astmahoo korral. • Rühmatöö teemadel: tuleohutuse, veeohutus, elanike hädaolukorrad valmisolek ja käitumisjuhised plahvatusohtlike esemetega. Koostada käitumisjuhised etteantud olukordades.
Õppesisu:	
Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades	
Lõiming:	Hindamine:
Eesti keel- selge asjakohane eneseväljendus. Korrektnee 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne). • Õpilane teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. • Õpilane teab veeohutuse, tuleohutuse ja elanike hädaolukorras toimetuleku põhimõtteid.
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist. 2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas. 3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse. 4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel. 5. On loov ja ettevõtlik. 6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena. 7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv. 8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega. 9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi. 	

10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

Kooli väärtuste arendamine

Koostöö – õppimine läbi rühmatöö, koostöine õppimine. Tehakse koostööd erinevate osapooltega .

Ettevõtlikkus- julgeb pakkuda uusi ideid probleemide lahendamiseks. Õpilane julgeb eksida.

Keskkonnahoid – väärtustame oma koduümbrust, õpime tundma oma koduümbrust.

Koduümbruse loomad, linnud, taimed, puhas tooraine toitumiseks. Säästlik tarbimine, jäätmevaba eluviis. Oma toidu kasvatamine (Nutikasvuhooone) Roheline Kool.

Loovus – erinevate õppemeetodite kasutamine. Õpilane suudab teha enda jaoks sobiva valiku.

Tervis - säästva eluviisi propageerimine ja kujundamine. Rohetehnoloogiate kasutamise vajalikkuse mõistmine (päikeseenergia kuivati).