

RAKVERE PÕHIKOOLI ÕPPEKAVA

AINEKAVA

INIMESEÕPETUS

III KOOLIASTE

8.KLASS

Õppetegevus:

- Õppetegevust kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt;
- õppimine individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- nüüdisaegsete info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondade ning õppematerjale ja –vahendite kasutamine;
- mitmekülgne õppemeetodite valik rõhuasetusega aktiivõppemeetoditel: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektöpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- õpilaste võimete, suutlikkuse ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega arvestamine;
- õpilaste teadmiste, oskuste ja hoiakute arendamine, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel.

Hindamine:

- Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang.
- Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.
- Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilaste teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele.
- Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:
 - 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;
 - 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
 - 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
 - 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete

sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

III KOOLIASTE

III kooliastme õpitulemused:

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 7) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 8) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 9) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

8. KLASS „TERVIS“

1. tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

Õpitulemused ja õppesisu:

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
1. Tervis	Õpilane: 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost; 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku	<ul style="list-style-type: none">• Tervis kui heaoluseisund.• Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.• Terviseaspektide omavahelised

	<p>tervise seisukohalt;</p> <p>3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta; demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul</p> <p>4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;</p> <p>5) analüüsib enda tervise seisundit;</p> <p>6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</p> <p>8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</p> <p>10) selgitab stressi olemust, põhjusti ja tunnuseid;</p> <p>11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest;</p> <p>12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>seosed.</p> <ul style="list-style-type: none"> Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. 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.
<p>2. Suhted ja seksuaalsus</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele</p> <p>3) väärtustab tundeid ja armastust suhtes;</p> <p>4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;</p> <p>5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;</p> <p>6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhtes;</p> <p>7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;</p> <p>8) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;</p> <p>9) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

	<p>nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks; eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;</p> <p>10) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi</p> <p>11) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</p>	
3. Turvalisus ja riskikäitumine	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</p> <p>2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi</p> <p>3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</p> <p>4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;</p> <p>5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;</p> <p>6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Levinumad riskikäitumise liigid. • Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. • Tõhusad oskused riskikäitumisega toimetulekul. • Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. • Uimastitega seonduvad vääruskumused. • Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. • Sõltuvuse kujunemine. • Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.
4. Inimene ja valikud	<p>Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. • Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. • Mina ja teised kui väärtus.