**Ainekava**

Inimeseõpetus 8. kl

35 tundi aastas, 1 tund nädalas

**Õpitulemused**

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

8. klassi 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) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;

5) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;

6) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid terviseteabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpisituatsioonis 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.

**Õppesisu**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Teema** | **Õpitulemused** | **Lõiming** | **Läbivad teemad** | **Üldpädevused** |
| Tervis | Õpilane:  1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;  2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;  3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;  4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;  5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;  6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;  7) analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;  8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;  9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivust eluviisi osana;  10) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;  11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;  12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus)  Bioloogia (inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid)  Kehaline kasvatus (kehaline aktiivsus, tervislik eluviis, kehaline vormisolek)  Ühiskonnaõpetus (probleemide lahendamine) | Tervis ja ohutus (tervis kui heaoluseisund, terviseaspektid ja nende omavahelised seosed, tervislik eluviis, kriis ja käitumine kriisiolukorras)  Teabekeskkond (kriitiline mõtlemine, tervisealased infoallikad ja nende usaldusväärsus, infoallikad seoses valikutega)  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Enesemääratluspädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Suhted ja seksuaalsus | Õpilane:  1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;  2) demonstreerib õpisituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö~~,~~ teineteise eest hoolitsemine;  3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;  4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;  5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;  6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;  7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;  8) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;  9) kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi;  10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;  11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;  12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes;  13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus)  Bioloogia (varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, rasestumisvastased meetodid)  Ühiskonnaõpetus (soorollid ja –stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele) | Tervis ja ohutus (vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine)  Väärtused ja kõlblus (tunded ja armastus suhetes, sallivus, ausus, hoolivus, usaldus, empaatia, erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine, vastutus, õiglus)  Kultuuriline identiteet (sallivus, erinevuste arvestamine; soorollid ja soostereotüübid)  Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine (soorollid ja –stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Enesemääratluspädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Turvalisus ja riskikäitumine | Õpilane:  1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;  2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandilt, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;  3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;  4) kirjeldab ja demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;  5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;  6) demonstreerib õpisituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus)  Bioloogia (uimastid ja nende toime)  Ühiskonnaõpetus (vastutus seoses valikutega, uimastite tarvitamise mõju, hakkamasaamine riskikäitumisega, uimastite tarvitamisega seotud isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid) | Tervis ja ohutus (tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused vältimaks riskikäitumist, hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga, esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades)  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (enesekohased ja sotsiaalsed oskused, vastutus seoses valikutega)  Keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng (uimastite tarvitamisega seotud isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid)  Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine (vastutus seoses valikutega) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Enesemääratluspädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Inimene ja valikud | Õpilane:  1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus) | Väärtused ja kõlblus (enese arendamine, inimsuhteid toetavad normid ja reeglid)  Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine (enesehinnang, väärtushinnangud ja prioriteedid elus)  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (inimene oma elutee kujundajana) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Enesemääratluspädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |

**Õppetegevus**

Õpetus inimeseõpetuses keskendub eelkõige õpilase tervise tervikkäsitlusele, rõhuasetusega eakohastele arenguülesannetele ja nendega toimetulekule ning teemade valikul on lähtutud printsiibist lähemalt kaugemale.

Õppetegevuse läbiviimisel on oluline eakohasus ning varem omandatuga arvestamine ja seostamine. Samuti on oluline õppetööd diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ja ühiskonnas toimuvaid muutusi.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitlus on võimalikult elulähedane.

Oluline on rakendada mitmekülgset metoodikat, mis pakub õpilastele võimalusi aktiivseks osaluseks õppetegevuses.

Õppetegevuse läbiviimisel on inimeseõpetuses õppe-metoodiliselt olulised kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

(1) avar metoodiline repertuaar, rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: mõistekaardid, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumi analüüs jne);

(2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

(3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpilasi võib aktiviseerida ise erinevatest allikatest informatsiooni otsima, seda korrastama ja kriitiliselt hindama, sealhulgas IKT vahendeid kasutades.

**Õpikeskkond**

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

**Hindamine**

Hindamine inimesõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimeseõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapilti ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

# Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi. Hoiakute ja väärtuste osas antakse õpilasele tagasisidet.

# Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

# Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

* selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid,
* selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega,
* eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ja tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest,
* demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

* rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpisituatsioonis,
* demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpisituatsioonis,
* kirjeldab õpitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.