

Inimeseõpetus

VII klass

.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega

Õpetaja järgib, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda

Õppetegevust korraldatakse põhimõttel, mis võimaldab õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks

Võimalusel ja vajadusel rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid

Laiendatakse õpikeskkonda: nõustamiskeskuse külastamine

Kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi koostamine, töölehtede täitmine, infootsing teabeallikatest jne

Arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel

Võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga: kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid, et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane

Tutvutakse läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames dokumendiga „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“

Liikluse teemade käsitlemisel lähtutakse Jüri Gümnaasiumi põhikooli õppekava üldosa peatükis „Liikluskasvatus“ toodud õpitulemustest

Õpitulemused

7. klassi lõpetaja omandab põhikooli riiklikus õppekavas esitatud põhikooli lõpetaja õpitulemused. Õpilane

- teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast
- 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
- teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus
- teab, millised arengumuutused toimuvad murdeeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas; mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi
- analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades
- teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades
- kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana
- kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi
- teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet

- tutvub läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames dokumendiga „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“

Õppesisu

Teema	Õppesisu	Õpitulemus
Tervis	<ul style="list-style-type: none"> Tervis kui healuseisund 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 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>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel terviseiga seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärset analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele 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 selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi
Inimese mina	<ul style="list-style-type: none"> Minapilt ja enesehinnang Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine Konfliktide vältimine ja lahendamine 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang kirjeldab positiivse endessesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise

<p>Inimese mina ja murdeea muutused</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varane ja hiline küpsemine – igäihel oma tempo • Muutunud välimus • Nooruki põhimured küpsemisperioodil • Suguküpsus • Naiselikkus ja mehelikkus • Soorollid ja soostereotüübid • Lähedus suhetes Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi • Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi • selgitab, milles seisneb suguküpsus • kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks • selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist • kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist • kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes • selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid
<p>Inimese elukaar ja murdeea koht selles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Areng ja kasvamine • Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid • Inimese elukaar • Murde- ja noorukiea koht elukaares • Inimene oma elutee kujundajana • Enesekasvatuse alused ja võimalused • Vastutus seoses valikutega 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka • kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid • toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel • kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.
<p>Suhted ja seksuaalsus</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 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis • demonstreerib õpitu olulisust oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine • väärtustab tundeid ja armastust suhetes • selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus • kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise • selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes • selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele • kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse • kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi • teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks • eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest • väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui • seksuaalsusega seotud inimõigusi • nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks

	saamise võimalused	seksuaaltervise küsimustes
Turvalisus ja riskikäitumine	<ul style="list-style-type: none"> Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju Levinumad riskikäitumise liigid Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemil Uimastitega seonduvad vääruskumused Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid Sõltuvuse kujunemine Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis; eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral
Inimene ja rühm	<ul style="list-style-type: none"> Erinevad rühmad ja rollid Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus Reeglid ja normid rühmas Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega Sõltumatus, selle olemus Autoriteet 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> iseloostab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme
Inimene ja valikud	<ul style="list-style-type: none"> Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus Mina ja teised kui 	<ul style="list-style-type: none"> Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus

	väärtus	
Õnn	<ul style="list-style-type: none">• Õnn• Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu