

## 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. Humanitaarharus on inglise keel eelisolukorras.

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. Inglise keele oskus ja vestlusjulgus on õpilastel erinev. Kasutatavad meetodid peavad pakkuma kõigile ingliskeelset väljendusvõimalust.

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

Laiendatakse võimaluse õpikeskkonda: näiteks nõustamiskeskuse külastamine, esmaabi õppused.

Kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi koostamine, töölehtede täitmine, infootsing teabeallikatest, erinevate teabematerjalide tõlkimine inglise keelest eesti keelde 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 murdeas, 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 õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukorrades
- teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukorrades
- 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 õpitu olukorras 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
- teab ja oskab kasutada vastavat ingliskeelset sõnavara
- tutvub läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames dokumendiga „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“

## Õppesisu

| Teema   | Õppesisu   |
|---|--|
| <p><b>Tervis</b></p> <p><b>Healthy lifestyle</b></p><br><p><b>Balanced diet</b></p><br><p><b>Exercise and fitness</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervis kui heaoluseisund</li> <li>• Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis</li> <li>• Terviseaspektide omavahelised seosed</li> <li>• Eesti rahvastiku tervisenäitajad</li> <li>• Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus</li> <li>• Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid</li> <li>• Tervisealased infoallikad ja teenused</li> <li>• Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana</li> <li>• Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik</li> <li>• Toitumise mõju tervisele</li> <li>• Tervislik toitumine</li> <li>• Vaimne heaolu</li> <li>• Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad</li> <li>• Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek</li> <li>• Kriis, selle olemus, käitumine kriisiolukorras</li> <li>• Abistamine, abi otsimine ja leidmine</li> </ul> |
| <p><b>Inimese mina ja suhted teistega</b></p><br><p><b>Personal development</b></p>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sotsiaalne tervis</li> <li>• Minapilt ja enesehinnang</li> <li>• Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine</li> <li>• Väärtused ja väärtushinnangud, kõlblusnormid ja käitumisreeglid</li> <li>• Suhtlemise komponendid</li> <li>• Suhtlemisvahendid ja -oskused</li> <li>• Konfliktide vältimine ja lahendamine</li> <li>• Erinevad käitumisviisid</li> </ul>   |
| <p><b>Inimese elukaar</b></p><br><p><b>Life cycle stages</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Areng ja kasvamine</li> <li>• Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid</li> <li>• Inimese elukaar</li> <li>• Inimene oma elutee kujundajana</li> <li>• Enesekasvatuse alused ja võimalused</li> </ul>   |
| <p><b>Suhted ja seksuaalsus</b></p><br><p><b>Roles in a relationship</b></p><br><p><b>STIs and HIV</b></p>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varane ja hiline küpsemine – igäihel oma tempo</li> <li>• Nooruki põhimured küpsemisperioodil</li> <li>• Suguküpsus</li> <li>• Soorollid ja soostereotüübid</li> <li>• Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng</li> <li>• Seksuaalne orientatsioon</li> <li>• Seksuaalvahekord</li> <li>• Turvaline seksuaalkäitumine. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused</li> <li>• Rasestumisvastased meetodid</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seksuaalõigused</li> </ul>   |
| <p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></p> <p><b>Responsibility and security</b></p> <p><b>Drugs education</b></p> <p><b>First aid</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ei-ütlemine</li> <li>• Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega</li> <li>• Uimastite liigitud ja mõju</li> <li>• Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju</li> <li>• Uimastitega seonduvad vääruskumused</li> <li>• Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid</li> <li>• Sõltuvuse kujunemine</li> <li>• Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</li> </ul> |
| <p><b>Inimene ja rühm</b></p> <p><b>Our school values</b></p> <p><b>Communication and body language</b></p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevad rühmad ja rollid</li> <li>• Reeglid ja normid</li> <li>• Rühma surve ja toimetulek sellega</li> </ul>   |
| <p><b>Inimene ja valikud</b></p> <p><b>Managing influences</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud</li> <li>• Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus</li> </ul>  |