

Ainekava

Vaimne tervis IV kooliaste

Klass: 10.-12. klass	Tunde nädalas: 1
----------------------	------------------

Põltsamaa Ühisgümnaasiumi ainekavas on välja toodud rõhuasetused, kooli eripärast tulenevalt olulisim. Kooli ja valdkonna eripärad on kirjeldatud kooli õppekava üldosas ning valdkonnakavades.

Õppeaine kirjeldus

Vaimse tervise valikaine eesmärgiks on anda teadmised vaimse tervise probleemide äratundmiseks ja sekkumiseks ning oskused esmase toetuse pakkumiseks vaimse tervise probleemide korral nii iseenda ja teiste puhul. Kursuse käigus läbitakse koostöös Peaasjadega vaimse tervise esmaabi kursus.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud

Kursuse läbinu

- teab ja tunneb ära vaimse tervise ohumärgid
- nende märkamisel teab erinevaid sekkumismeetodeid
- valib esmased sobivad abiviisid iseenda ja abivajaja toetamiseks
- teab ja tunneb ära levinumad vaimse tervise probleemid

Hindamine

Vaimse tervise kursusel hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamist. Kasutatakse mitmeeristavat hindamist A/MA.

Õpilase hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet. Õpitulemusi (teadmisi ja oskusi) kontrollitakse ja arendatakse eri tüüpi ülesannetega. Olulisel kohal näiteks ühisarutelud, gruppitööd, paaritööd, loomingulised ja empaatiaülesanded, erineva allika (nt pilt, foto, video) analüüs, juhtumianalüüs ja läbimäng, rollimängud, õppemängud, esitluse koostamine, uurimuslikud ülesanded, erinevate valikute tegemist võimaldavad ülesanded, intervjuude läbiviimised, vaatlused jne. Muuhulgas hinnatakse aktiivset osalemist, analüüsi- ja seostamisvõimet.

Õpitulemused	Õppesisu	Üldpädevused, läbivad teemad, lõimingud
Teab ja tunneb ära vaimse tervise ohumärgid.	Mida õpetajad õpetavad, mida õpilased õpivad? (teemade lühikirjeldus)	Kuidas toetatakse üldpädevuste saavutamist? Milliseid läbivaid teemasid käsitletakse? Millised on lõimingu võimalused? <i>Õpioskuste kujundamine.</i>
Teab, millised on erinevad sekkumismeetodid vaimse tervise probleemide korral.	Vaimne tervis. Häbimärgistamine ja selle vähendamine. Vaimse tervise riskifaktorid ja ohumärgid.	Üldpädevused Enesemääratluspädevus - kursus toetab õpilase eneseanalüüsivõime kujunemist, õpetab hindama oma nõrku ja tugevaid külgi, järgima terveid eluviise, lahendama iseendaga, oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid ning inimsuhetes tekkivaid probleeme.
Valib esmased sobivad abiviisid iseenda ja abivajaja toetamiseks ja oskab neid rakendada.	Vaimse tervise esmaabi viis sammu. Vaimse tervise vitamiinid – uni, liikumine, söömine, suhted, positiivsed emotsioonid. Eneseabi.	Sotsiaalne ja suhtluspädevus - kursus toetab eneseteadlikkuse, enesejuhtimise ja suhtlusoskuste arengut.
Teab ja tunneb ära levinumad vaimse tervise probleemid.	Depressioon, enesevigastamine, suitsiidirisk. Ärevushäired. Taju- ja mõtlemishäired. Stress ja läbipõlemine. Söömishäired. Sõltuvused. Trauma ja kriis. Kiusamine. ATH. Autism. Isiksusehäired.	Väärtuspädevus - kursus toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval ka teistega arvestamist Läbivad teemad Kultuuriline identiteet – kultuuri mõju vaimse tervise teemade käsitlemisele Teabekeskkond ja meediakasutus – meedia mõju vaimse tervise teemade käsitlemisele Tervis ja ohutus – vaimse tervise hoidmine

		Väärtused ja kõlblus - vaimset tervist toetavad väärtused, isiklikud väärtused ja nende analüüs Lõiming Inimene ja õigus - vaimse tervise valdkonda reguleeriv seadusandlus. Eesti keel - tekstist olulise leidmine; korrektne keelekasutus. Bioloogia – vaimse ja füüsilise tervise seosed, geneetika. Ühiskonnaõpetus - ühiskonna mõju vaimse tervise teemade käsitlemisele. Inglise keel – mitmed tunnis kasutatavad õppematerjalid on inglisekeelsed.
--	--	---