**Ainekava**

**Inimeseõpetus II kooliaste**

|  |  |
| --- | --- |
| Klass: 5. | Tunde nädalas: 1 |

Ainekava aluseks on riiklik õppekava ja selle lisa [lisa nr 6](https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1080/3202/3005/18m_pohi_lisa6.pdf). Põltsamaa Ühisgümnaasiumi ainekavas on välja toodud rõhuasetused, kooli eripärast tulenevalt olulisim. Kooli ja valdkonna eripärad on kirjeldatud kooli õppekava üldosas ning valdkonnakavades.

Põhikooli lihtsustatud õppekava inimeseõpetuses <https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1281/2201/0014/VV182_lisa1.pdf># ning materjalid ja metoodilised juhised õpetajale <https://hev.edu.ee/19-2/>

**Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmeis, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas. Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides tundma ennast, kujundama vastutustundlikult oma suhteid, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud sotsiaalsest võrdsusest, võrdväärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest. Taotletakse, et õpilane areneks terviklikuks isiksuseks, kes suhtub endasse ja teistesse positiivselt, arvestab kaasinimesi, lähtub oma tegevuses üldinimlikest väärtustest ning märkab ja mõistab ühiskonnas toimuvat. Tähtis koostööoskus ja töötamine rühmas.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.

**Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud**

1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist.
2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.
3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.
4. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
5. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.
6. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
7. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
8. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
9. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.
10. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.
11. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
12. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
13. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

**Hindamine õpitulemuste ja üldpädevuste saavutamise põhjal II kooliastmes**

Tagasiside – kujundavad hinnangud.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamise oskus enda isikuga, õpilase eneseväljendusoskust.

Õpilase hoiakuid ja väärtushinnanguid mõõdetakse ja tagasisidestatakse vaatluse, õpilase antud hinnangute ja otsustuste ning juhtumianalüüsi alusel.

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 õpisituatsioonis;

2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpisituatsioonis;

3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Õpitulemused** | **Õppesisu**  Mida õpetajad õpetavad, mida õpilased õpivad? (teemade ja tegevuste lühikirjeldus, sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppekäigud)  Rõhuasetus: mõisted | **Üldpädevused, läbivad teemad, lõimingud**  Kuidas toetatakse üldpädevuste saavutamist? Milliseid läbivaid teemasid käsiteltakse? Millised on lõimingu võimalused? *Õpioskuste kujundamine.* |
| TERVIS. TERVISE KOMPONENDID. TURVALISUS. |  | **Pädevused**  Väärtused  Inimeseõpetus toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Oskust seista vastu kesksete normide rikkumisele.  Enesemääratluspädevus  Suutlikkust mõista ja hinnata iseennast; hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse; järgida tervislikke eluviise; lahendada tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme – toetab peamiselt inimeseõpetus, ent rahvusliku, kultuurilise ja riikliku enesemääratluse kujundajana teisedki valdkonna õppeained.  Õpipädevus  Kujundab suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise planeerimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse.  Suhtluspädevus  Suutlikkus ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades. |
| 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;  2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;  3)selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid. | Tervise olemus läbi meedia: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad.  • Tervist mõjutavad tegurid.  • Hea ja halb stress.  • Keha reaktsioonid stressile. • Pingete maandamise võimalused. • Kehalise aktiivsuse vormid. • Päevakava. • Puhkus ja uni.  Ajakirjanduse ja sotsiaalmeedia kriitiline analüüs.  Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. • Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. • Vahendatud suhtlemine |
| MURDEIGA. MURDEEA MUUTUSED. |  |
| 3)nimetab murdeeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;  4) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;  5) toob näiteid erinevast arengutempost murdeeas; 6) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust; | Murdeiga inimese elukaares. • Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeeas. • Kehaliste muutuste erinev tempo murdeeas. • Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. • Suguline küpsus ja soojätkamine. |
|  |  |
|  | Eluviis – inimese igapäevased harjumused (liikumine, toitumine, keskkonna kujundamine, pärilike teguritega arvestamine).  Tervisliku eluviisi komponendid. • Tervislik toitumine. • Tervisliku toitumise põhimõtted. • Toitumist mõjutavad tegurid. • Kehaline aktiivsus |
| HAIGUSED JA HAIGUSTEST HOIDUMINE. ESMAABI |  |
| 9) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);  11) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;  12) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;  13) demonstreerib õpisituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi; | Terve inimese tervisenäitajad.  Levinumad laste ja noorte haigused. • Nakkus- ja mittenakkushaigused. • Haigustest hoidumine. • HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. • AIDS. • Esmaabi põhimõtted. • Esmaabi erinevates olukordades. • Käitumine õnnetusjuhtumi korral.  KESKKOND JA TERVIS  • Tervislik elukeskkond. • Tervislik õpikeskkond. • Tervis heaolu tagajana. |
| ENESEKOHASED SOTSIAALSED OSKUSED |  |
| 14) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest; selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid;  kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele; 15) demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi;  toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta; selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi  15)teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;  16) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust. | • Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused  uimastitega seotud situatsioonides. • Valikud ja vastutus seoses uimastitega. • Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.  Rollimängud EI ütlemine,  Otsus, tagajärg – näidete varal.  Pildid.  Filmid.  Internetiallikad. |