**Ainekava**

**Inimeseõpetus II kooliaste**

|  |  |
| --- | --- |
| Klass: 8. | Tunde nädalas: 1 |

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

**Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

**Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud**

1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.
2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.
3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.
4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.
5. On loov ja ettevõtlik.
6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.
7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.
8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.
9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

**Hindamine**

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamist. Õpilase hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet.

Õpitulemusi (teadmisi ja oskusi) saab arendada ja kontrollida eri tüüpi ülesannetega. Inimeseõpetuse tundides on sobilikud ja olulisel kohal näiteks ühisarutelud, loomingulised ja empaatia ülesanded, erineva allika (nt pilt, foto, video) analüüs, juhtumianalüüs ja läbimäng, esitluse koostamine, õppemängud, uurimuslikud ülesanded, erinevate valikute tegemist võimaldavad ülesanded (nt mitme valikuga küsimused testis).

Hindamisviisid õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, edasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine. Rakendatakse mitteeristavat hindamist - AR (arvestatud) ja MA (mittearvestatud).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Õpitulemused** | **Õppesisu**  Mida õpetajad õpetavad, mida õpilased õpivad?  (teemade lühikirjeldus) | **Üldpädevused, läbivad teemad, lõimingud**  Kuidas toetatakse üldpädevuste saavutamist? Milliseid läbivaid teemasid käsiteltakse? Millised on lõimingu võimalused? *Õpioskuste kujundamine.* |
| **Tervise käitumine** | | |
| Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest. | Õpilane analüüsib inimese tervise aspektide (füüsiline, vaimne, sotsiaalne) vastastikuseid seoseid, mis moodustavad inimese tervise kui heaolu seisundi.  Õpilane analüüsib inimese tervise aspektide (füüsiline, vaimne, sotsiaalne) mõju inimese tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) edendamisele.  Õpilane kasutab usaldusväärseid allikaid terviseinfo otsimiseks ja usaldusväärsuse hindamiseks vastavalt kriteeriumitele (avaldamise aja info, autorlus, sisu, täpsus, objektiivsus, ajakohasus, kasutajaskond).  Õpilane analüüsib tegureid ja toimetulekumehhanisme, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu stressi ja kriisi korral.  Õpilane teab oma olulisemaid subjektiivseid ja objektiivseid tervisenäitajaid ning analüüsib tulemusi eristades tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus.  Õpilane analüüsib inimese tervis mõjutavaid tegureid (tervislik eluviis, bioloogilised tegurid, sotsiaalne ja füüsiline keskkond, terviseteenused) kahelt tasandilt: inimese personaalsed ja rahvastiku tervisenäitajad.  Õpilane kavandab või kaardistab lähikeskkonnas (kodukohas või koolis) laste ja noorte tervist edendavad tegevused.  **Mõisted ja märksõnad**  Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid- füüsiline, sotsiaalne ja vaimne tervis;  tervise aspektide vastastikused seosed;  tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju erinevatele aspektidele;  tervisealased infoallikad;  tervisealaste infoallikate usaldusväärsus;  vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress ja stressiga toimetulek;  kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine ja abi otsimine.  objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad;  tegurid, mis mõjutavad enda terviseseisundit;  eluviisi, keskkonna, pärilikkuse ja terviseteenuste mõju inimese tervisele;  tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus;  tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajaid;  keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus. | **Üldpädevused**  Enesemääratluspädevus - tervislike eluviiside järgimine, teemakohaste näidete toomine, oma tervisekäitumise analüüsimine ja hindamine, ohutu käitumise mõistmine ja eelistamine.  Õpipädevus - tervisekäitumisega seotud teabe otsimine, kasutamine, analüüsimine, valeinfo äratundmine. Õpitu põhjal soovituste kirjutamine ja enesehindamine.  Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - teaduspõhiste infoallikate leidmine, graafikute analüüsimine ja lugemine, diagrammide lugemine ja koostamine.  Digipädevus - otsingumootori abil leitud info hindamine selle asjakohasuse ja usaldusväärsuse põhjal; digivahendite kasutamine ülesannetes, erinevate veebikeskkondade kasutamine.  **Läbivad teemad**  Keskkond ja jätkusuutlik areng – toidu ja keskkonnasõbralike liikumisviiside väärtustamine, elukeskkonna hoidmise viiside tundmine, sh prügi sorteerimise põhimõtted.  Teabekeskkond ja meediakasutus – kriitilise teabeanalüüsi oskuse arendamine, reklaamide mõistmine ja analüüsimine.  Väärtused ja kõlblus - väärtustab loodust, säästlikkust.  **Lõiming**  Eesti keel – tekstist olulise leidmine; korrektne keelekasutus esitlusel, plakatitel, soovituste kirjutamisel ja analüüsis.  Kunst – plakatite kujundamine; kokkuvõtte tegemine kasutades sümboleid ja pilte.  Geograafia – keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.  Matemaatika – keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine; tervisenäitajate vahemike hindamine.  Kokandus – tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine. |
| Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. |
| Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. |
| Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot. |
| Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust. |
| Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida. |
| Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest. |
| Analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis. |
| Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus. |
| Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis. |
| **Suhted ja seksuaalsus** | | |
| Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata. | Õpilane teab erinevaid suhete liike (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe) ning selgitab ja toob näiteid nende suhete loomisest ja hoidmisest.  Õpilane teab erinevaid armumise tahke ja kirjeldab neid.  Õpilane teab armumise ja mitmekesise armastuse olemust.  Õpilane teab lähisuhte olemust ning selle erinevaid väljendusviise ja armastuse vorme.  Õpilane toob näiteid, kuidas lõpetada paarisuhe mõlemaid osapooli arvestavalt.  Õpilane kirjeldab, millised on terved ja turvalised paarisuhted.  Õpilane demonstreerib oskusi, mis aitavad kaasa lähisuhete loomisele ja säilitamisele (näiteks üksteise aitamine, jagamine, kaasamine, teineteisi eest hoolitsemine).  Õpilane teab lähisuhte vägivalla (sh kohtinguvägivalla) olemust (korduv ja süvenev iseloom) ja avaldumisvorme ning võimalikke lahendusi ja abi saamise võimalusi.  Õpilane teab ja toob näiteid seksuaalsuse mitmekülgne (sh seksuaalne mina, laste saamine, nauding ja lähedus) olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust inimese elus.  Õpilane eristab mõisted *inimese bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu, sooroll, soostereotüüp, sooline mitmekesisus (erinevad sooidentiteedid, erinevad seksuaalsed orientatsioonid, erinev sooline eneseväljendus)* ning toob näiteid seksuaalsuse mitmekülgse ja selle individuaalse olemuse kohta.  Õpilane kirjeldab laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietappe (seksuaalsuse trepp).  Õpilane toob näiteid turvalise seksuaalkäitumise põhimõtetest (sh kondoomi kasutamine ja topeltmeetod) ja seksuaalõigustest.  Õpilane analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi ning selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes.  Õpilane eristab tõhusad ja mittetõhusad rasestumisvastased meetodid ning kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste vältimise võimalusi.  Õpilane selgitab näidete varal, kuidas seksuaalsusega seotud müüdid ja soostereotüübid ühiskonnas mõjutavad inimese valikuid, heaolu (sh füüsilist) ja suhteid.  **Mõisted ja märksõnad**  Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe);  Lähisuhe ja tunded lähisuhetes;  Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine;  Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseeas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus;  Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes;  Lähisuhtevägivald ja selle liigid;  Turvalised lähisuhted;  Abi saamise võimalused;  Seksuaalsus;  Seksuaalsuse mitmekesisus;  Seksuaalkäitumine;  Sooidentiteet. Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne);  Seksuaalne orientatsioon;  Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp);  Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine;  Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus;  Rasestumisvastased meetodid;  Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine;  Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega;  Seksuaalõigused;  Seksuaalne enesemääramisõigus;  Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele. | **Üldpädevused**  Enesemääratluspädevus - enese mõistmine erinevates kiindumussuhetes, oma käitumise analüüsimine, ohutu käitumine suhetes. Stereotüüpsete hoiakute märkamine, nendest hoidumine, seksuaalse enesemääratluse teadmine. Suhteprobleemide rahumeelse ja ennastkehtestava lahendamise õppimine.  **Läbivad teemad**  Kultuuriline identiteet – mitmekesisuse, sh seksuaalse, aktsepteerimine. Hoidumine stereotüüpide kasutamisest suhtlemisel, diskrimineerimise äratundmine.  Tervis ja ohutus – erinevate kiindumussuhete tähtsustamine, hooliv ja lugupidav käitumine enda ja teiste suhtes. Turvaline käitumine aitab kaasa turvalise inim- ja suhtekeskkonna kujundamisele, sh hoidumine juhusuhetest. Arusaamine iseendast aitab kujuneda terveks ühiskonnaliikmeks.  Väärtused ja kõlblus - tervete suhete väärtustamine ja sekkumine võimaluste piires. Võrdne kohtlemine kui üldtunnustatud väärtus. Turvalised seksuaalsuhted ja vastutus.  **Lõiming**  Bioloogia – inimese anatoomia ja füsioloogia. |
| Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus. |
| Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi; teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest. |
| Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust. |
| Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele. |
| Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest. |
| Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi. |
| Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele. |
| **Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine** | | |
| Demonstreerib õpisituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi. | Õpilane eristab koolikiusamise ja teiste vägivalla ilmingute erinevaid vorme ja olemust.  Õpilane demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas toimida tõhusalt koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral.  Õpilane demonstreerib õpisituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi (kool) vägivalla korral.  Õpilane demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi (emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus; enesetunnetamisoskus; loova ja kriitilise mõtlemise oskus; otsuste langetamine ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus) seoses riskikäitumisega.  Õpilane demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas öelda “ei” uimastitega seotud olukordades.  Õpilane selgitab ja toob näiteid alternatiivsete tegevuste kohta seoses riskikäitumisega.  Õpilane demonstreerib õpisituatsioonis esmaabi osutamist õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).  Õpilane teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgistuse, palaviku ja valu korral.  Õpilane teab veeohutuse, tuleohutuse ja elanike hädaolukorras toimetuleku põhimõtteid.  **Mõisted ja märksõnad**  Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalla vormid;  Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused;  Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus;  Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukorras. | **Üldpädevused**  Enesemääratluspädevus - enda käitumise analüüsimine erinevates olukordades. Ohutu käitumine, tervislike valikute tegemine uimastite ja vägivallaga seotud olukordades. “Ei” ütlemise harjutamine ja omandamine.  Õpipädevus - esmaabi andmise oskuse õppimine ja arendamine, õpitu kasutamine erinevates olukordades, sh uimastite, vägivalla ja kiusamisega seonduvalt.  **Läbivad teemad**  Tervis ja ohutus – turvalise keskkonna loomisele kaasa aitamine, abivajaja märkamine, teadlikkus kiusamise olemusest ja oskus kiusavas olukorras käituda. Aitab kaasa turvalise keskkonna kujunemisele. Turvaliste valikute tegema õppimine. “Ei” ütlemise oskus survega seotud olukordades.  Väärtused ja kõlblus - vägivallatu suhtlus, sõltuvusvaba elu, inimelu väärtustamine.  **Lõiming**  Inglise keel – rahvusvahelised väljendid esmaabis ja uimastitega seonduvalt. |
| Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil. |
| Demonstreerib õpisituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi. |