

## 8. klass

### Inimeseõpetus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</li> <li>• kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</li> <li>• analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</li> <li>• analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;</li> <li>• analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</li> <li>• analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</li> <li>• analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</li> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</li> <li>• oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu.</li> </ul>	<p><b>Tervis</b></p> <p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad.</p> <p>Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus.</p> <p>Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused.</p> <p>Tervise infoallikate usaldusväärus.</p> <p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.</p> <p>Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Vaimne heaolu.</p> <p>Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</p> <p>Stress.</p> <p>Stressorid.</p> <p>Stressi kujunemine.</p> <p>Stressiga toimetulek.</p> <p>Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;</li> <li>• väärtustab tundeid ja armastust suhetes;</li> </ul>	<p><b>Suhted ja seksuaalsus</b></p> <p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine.</p> <p>Suhete väärtustamine.</p> <p>Armastus.</p> <p>Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.</p> <p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;</li> <li>• eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;</li> <li>• väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes.</li> </ul>	<p>Seksuaalvahekord.  Turvaline seksuaalkäitumine.  Rasestumisvastased meetodid.  Seksuaalõigused.  Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.  HIV ja AIDS.  Abi ja nõu saamise võimalused.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</li> <li>• kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;</li> <li>• kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</li> <li>• kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;</li> <li>• teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</li> </ul>	<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b>  Levinumad riskikäitumise liigid.  Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.  Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile.  Uimastitega seonduvad vääruskumused.  Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid.  Sõltuvuse kujunemine.  Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</li> </ul>	<p><b>Inimene ja valikud</b>  Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus.  Mina ja teised kui väärtus.</p>