

Põhikooli lihtsustatud õppe inimeseõpetuse ainekava

8. klass

Õppesisu:

Käitumine rühmas

- Rühmakäitumine: Erinevad rühmad ja rollid. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

Lähisuhted ja perekond

- Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine. Ajutised ja püsivad suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkuminek. Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused. Seksuaalkäitumine ja vastutus: sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine, mõju tervisele, ravi, ennetamine); nõustamisteenused. Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus.
- Peremudelid (perekond, üksikpered, kasu- ja hoolduspered): pereliikmete roll perekonnas (vrld minevikuga), kohustused ja vastutus. Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine. Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.

Tervise hoidmine

- Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt. Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonkonna haiguste ja pahaloomuliste kasvajate põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine.

- Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahulda(ma)tus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale).
- Arstiabi kodukohas (lähinaabruses): meditsiinasutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni teel; tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja sotsiaalsüsteem Eestis.
- Koduapteek (sisu, kasutamine, ravimpakendi teabeleht).
- Esmaabi lämbumise, põrutuse korral. Väsimus, stress, depressioon (tundemärgid, nõustamis- ja kriisiabi).
- Tervisealased infoallikad, nende kasutamine ja usaldusväarsus.
- Kaitsesüstimine haiguste ennetamise eesmärgil (lastehaigused, gripp, puugihammustusega kaasnevad haigused); kaitsesüstimine enne välisreise. Allergia:
- peamised allergia allikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi.

Riskikäitumise ennetus

- Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühma käitumisele; nõustamis- ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole. Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi.
- Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi.
- Mängurlus: loterii, hasartmängud (mänguautomaadid, kasiino jne) - riskid, sõltuvus, abi saamise võimalused.

Inimene ja välimus

- Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt kooli lõpupidu); suhtumine vanemate, eakaaslaste, moeajakirjade soovitusesse.

- Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid.

Inimene ja teave

- Avalik infopunkt. Kohalik ajaleht. Eestis ilmuvad ajalehed ja ajakirjad; ajakirjanduse tellimine.
- Uudisteportaalid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet.

Inimene, asjad ja raha

- Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine (sularahaautomaat jne). Maksete liigid kodus majapidamises, maksete tasumise võimalused, täpsus.
- Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud.
- Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, käitumisetikett (sh kaaslase kutsumine); toidu koju tellimine).
- Kataloogikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine).
- Postipaki saamine ja saatmine.
- Küla- / linnaraamatukogus lugejaks registreerumine, teabe hankimine otsitava kirjanduse kohta.

Karjääri planeerimine

- Eneseanalüüs (töölased huvid, võimed, oskused, isiksuseomadused). Jätkuõppe võimalused (erialad, õppeasutused).

Õpitulemused:

- arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, saavutab õpisisituatsioonis õpetaja juhendamisel kokkuleppeid lahkarvamuste korral;
- annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpisisituatsioonis lahendusi pinge olukordadele; reageerib kohaselt sobimatule käitumisele;

- kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- nimetab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas;
- leiab infot nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses, kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole;
- teab ja otsib olulisi infoallikaid tervise teabe ja -abi saamiseks;
- väärtustab lähisuhteid, oskab suhet alustada ning teab, kuidas suhteid hoida;
- selgitab inimese põhivajadusi elukaare erinevatel etappidel mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;
- selgitab lapsevanemaks saamisega kaasnevat vastutust
- kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamise eesmärgil arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi);
- mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamise seotud riske ja vastutust;
- hangib teavet teistelt inimestelt ning õpetaja juhendamisel teabeallikatest ja -tekstidest;
- oskab kasutada lihtsamaid pangateenuseid;
- teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevusi/nõrkusi;
- nimetab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi