

Ainevaldkond: Sotsiaalsained		Õppeaine: Inimeseõpetus	
Kooliaste: III	Klass: 8	Tundide arv: 35	
Õpitulemused:		Õppesisu:	
Tervisekäitumine Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest; Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; Analüüsib enda tervises seisundit 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; 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;		Tervisekäitumine Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis. Tervise aspektide vastastikused seosed. Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele. Tervisealased infoallikad, Tervisealaste infoallikate usaldusväärsus Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine. Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda tervises seisundit. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad. Keskkonnatedalik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus. Suhted ja seksuaalsus Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuue, paarisuue). Lähisuue ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes. Lähisuhtevägivad ja selle liigid. Turvalised lähisuhted.	

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 õpisisu olulisust inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi; Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; Demonstreerib õpisisu olulisust esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;	Abi saamise võimalused. Seksuaalsus. Seksuaalsuse mitmekesisus. Seksuaalkäitumine. Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgeenne, maskuliinne) Seksuaalne orientatsioon. Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhiastjad (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. Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine Koolivägivalla, koolivägivalla ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesk närvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärtarvused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades
---	--