

Õpitulemused

INIMESEÕPETUS

8. klass

TERVIS

- kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost
- kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt
- analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega
- analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust
- selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele
- oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana
- analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele
- analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele
- analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu
- selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid
- kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest
- kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi

SUHTED JA SEKSUAALSUS

- kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis
- demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine
- väärtustab tundeid ja armastust suhetes
- selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus
- kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise
- selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes
- selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele
- kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse
- väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi

- kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi
- teab, mis on HIV ja aids ning HIV i nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks
- eristab HIV i ja aidsi müüte tegelikkusest
- nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

- kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule
- kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil
- kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb
- kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades
- teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral
- demonstreerib õpitu olukorras esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral

INIMENE, VALIKUD JA ÕNN

- analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus
- mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu