

## **Setomaa Kool inimeseõpetus III kooliaste**

### **1. Valdkonnapädevus**

Sotsiaalainete pädevusega taotletakse õpilase toimetulekut iseendaga, suutlikkust toimida lähikonnas, valmisolekut ja oskust olla aktiivne ning vastutustundlik kodanik, oskust mõtestada ühiskondlikke suhteid minevikuühiskondades lähtuvalt ajaloolisest kontekstist ja üldinimlikest väärtustest.

Sotsiaalainete õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

- 1) tunneb huvi kogukonna, rahva ja maailma arengu vastu, mõistab ühiskonnas toimunud ja toimuvate muutuste põhjusi, tagajärgi ja seoseid;
- 2) tunneb huvi enda arengu vastu, hindab ennast adekvaatselt, analüüsib oma võimalusi, usub endasse ja kavandab oma tulevikku, võtab eakohase vastutuse oma tuleviku kujundamise eest, väärtustab loovust ja ettevõtlikkust ning arendab endas neid omadusi ja pädevusi;
- 3) austab demokraatiat ja inimõigusi, teab oma õigusi ja kohustusi, järgib seadusi, üldinimlike väärtusi ja üldtunnustatud käitumisnorme, kujundab oma arvamuse ning on vastutustundlik ja aktiivne ühiskonnaliige, on lojaalne Eesti riigile;
- 4) valdab infootsimise meetodeid, hindab kriitiliselt allikate usaldusväärsust ja teabe sisu; väärtustab teaduspõhist maailmapilti ja kujundab enda seisukoha;
- 5) aktsepteerib inimeste individuaalseid erinevusi, kultuurilist ja maailmavaatelist mitmekesisust, suhtub neisse sallivalt, kui need pole inimväärikust alandavad või inimsusevastased;
- 6) tunnetab oma rolli Eesti kultuuripärandi hoidja ja kandjana, väärtustab inimkonnakultuuri pärandit ja aktsepteerib kultuurierinevusi;
- 7) hoolib endast ja teistest, järgib tervislikke eluviise, käitub turvaliselt enda ja teiste inimeste suhtes, hoiab keskkonda, on teadlik tarbija.

### **2. Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetuse õppimine toetab õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, enda tundma õppimist ja oma suhete vastutustundlikku kujundamist.

Inimeseõpetuse õppimist soodustab õppekeskkond, milles austatakse õpilaste isikupära ja isiklike seisukohti, vabaks arvamuseavaldust, initsiatiivi, osalemist ja tegutsemist nii üksi kui ka koos teistega. Inimeseõpetuse kui kontsentrilise õppeaine võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades õpilase eakohaselt vajadust saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt.

III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt sh tõhus seksuaalkasvatus. Õppeteemad valmistavad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Olulisel kohal on tervise, suhete ja riskikäitumise teemad, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.

Teadmisi ja oskusi arendatakse ja nende omandatuse määra kontrollitakse eri tüüpi ülesannetega.

1. Arutluse või probleemianalüüsi skeemi koostamine
2. Analüütilised ülesanded: tekst, juhtum, allikad, statistilised andmed, visuaalsed materjalid
3. Ühisarutelu
4. Loomingulised ja empaatia ülesanded, võrdlemine ja kõrvutamine ajas ja ruumis.
5. Infootsing ja esitluse koostamine, graafiline kujutamine

### **3. Riikliku õppekava kohaselt taotletakse, et III kooliastme lõpuks õpilane:**

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.

#### 4. Inimeseõpetuse õpitulemused klasside kaupa õppeteemade lõikes

<b>I Inimese areng ja murdeiga</b>	<b>I Tervisekäitumine</b>
<p>7. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;</li> <li>2) Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega</li> <li>3) Selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast.</li> </ol>	<p>8. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;</li> <li>2) Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</li> <li>3) Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</li> <li>4) Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;</li> <li>5) Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;</li> <li>6) Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;</li> <li>7) Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;</li> <li>8) Analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;</li> <li>9) Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;</li> <li>10) Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;</li> </ol>
<b>II Inimene, valikud ja õnn</b>	<b>II Suhted ja seksuaalsus</b>
<p>7. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;</li> <li>2) Analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;</li> </ol>	<p>8. klassi õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;</li> <li>2) Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;</li> <li>3) Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvormi ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;</li> </ol>

	<p>4) Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;</p> <p>5) Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele.</p> <p>6) Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest.</p> <p>7) Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.</p> <p>8) Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;</p>
<b>III Inimene ja rühm</b>	<b>III Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</b>
7. klassi õpilane	8. klassi õpilane
<p>1) Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;</p> <p>2) Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;</p> <p>3) Analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades</p> <p>4) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpisisituatsioonis toimetulekut rühma survega; .</p>	<p>1) Demonstreerib õpisisituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>2) Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p> <p>3) Demonstreerib õpisisituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;</p>
<b>IV Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</b>	
7. klassi õpilane	
<p>1) Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;</p> <p>2) Analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;</p> <p>3) Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p> <p>4) Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;</p>	

### 5. Põhimõisted, mis peab õpilane omandama

<b>7. klass</b>	<b>8. klass</b>
<p><b>Inimese areng ja murdeiga:</b> Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Murde- ja noorukiea iseloomulikud tunnused. Suguküpsus, sootunnused, keha muutumine.</p>	<p><b>Tervisekäitumine:</b> 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.</p>

**Inimene, valikud ja õnn:** Minapildist kirjeldav ja hinnanguline aspekt. Positiivse minapildi kujundamine. Eneseanalüüs, väärtused, teadlikud valikud ja vastutus elus. Enesekasvatuse võtted. Enesearendamine oma elutee kujundamisel. Positiivne suhtumine endasse ja teistesse kui ) heaolu alus.

**Inimene ja rühm:** Rühm. Erinevad rühmade liigid. Erinevad rollid, reeglid ja normid rühmas. Inimeste õigused ja kohustused erinevates rühmades. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Koostöised ja võistluslikud rühma tegevused. Hoolivuse, austuse, õigluse ja vastutustunde väärtustamine koostöises tegevuses. Konformsus. Sõltumatus. Autoriteet. Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades.

**Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine:** Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu). Laste heaolu mõjutavad tegurid (materiaalne, füüsiline, vaimne, sotsiaalne) kogukonna tasandil. Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas. Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine indiviidi tasand: tõhusad sotsiaalsed oskused ja keeldumisoskused. Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand. Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas. Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsvad seadused.

Tervisealased infoallikad, nende usaldusvärsus.

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 tervise seisundit. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus.

Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.

**Suhted ja seksuaalsus:** Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuue, paarisuhe). 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. 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 põhiapud (seksuaalsuse trepp). Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine.

Turvaline seksuaalkäitumine. 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:**

Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivald 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 ohuolukordades

## 6. Praktilised tööd

7. klassis	8. klassis
<p><b>Inimese areng ja murdeiga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “See olen mina” – õpilane kirjeldab iseennast võimalikult detailselt (oskused, välimus, hovid jne) ning anda hinnang, kas tegemist on pärilikkuse, keskkonna tegurite või inimese enda valikutega.</li><li>• Õpilane kirjeldab paaristöös kaaslast: mida tean kaaslasest lihtsalt teda vaadates? Mida saan teada, kui temaga vestlen?</li><li>• Õpilane mõtleb rühmatöona välja igale elukaare etapile moto, esitab selle teistele rühmadele ja arvab ära teiste rühmade motode põhjal, millise elukaare etapiga on tegu.</li><li>• Töö helifailidega. Õpilane koostab ööülikooli elukaare loengute põhjal esitluse, näiteks kasutades slaidiesitlus programmi või kujundades posterit paberil või veebis.</li><li>• Õpilane kirjutab 10-15 sündmust, tegevust, olukorda oma senisest elust, paneb need ajaliselt järjekorda ning kujutab visuaalselt (kaarena, trepina vms)</li><li>• Õpilane analüüsib, milliseid õpimeetodeid kasutab, mis toimib, mis mitte, mida peaks/ võiks muuta.</li><li>• Õpilane koostab võrdluse kolme lahtrina: Murdeea muutused üldiselt/ tüdrukutel/poistel - Uus teadmine - Tekkis küsimus.</li><li>• Õpilased märgivad joonisele murdeega seotud muutused. Primaarsed ja sekundaarsed sugutunnused.</li></ul> <p><b>Inimene, valikud ja õnn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane hindab varasemalt kirjutatud loo „See olen mina“ ning märgib, mis kirjutatust on kirjeldav ja kas on ka kirja saanud hinnangulist osa.</li><li>• Õpilane koostab rühmatöona komplimendi. A4 paberile kirjutab keskele oma nimeja võimalusel kaunistab selle, paber liigub edasi järgmise kätte. Iga rühma liige paneb kirja ühe lause, mis teeb sellest inimesest imelise inimese.</li><li>• Rühmatöö. Enesehinnang. Õpilane arutab rühmas, millised olukorrad, tegevused jne võivad enesehinnangut madaldada.</li></ul>	<p><b>Tervisekäitumine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Õpilane koostab fotoessee “Tervis”. Individuaalselt või rühmas tehakse fotoessee kasutades vabavara pilte. Õpilased pealkirjastavad oma töö, kasutavad 8-10 fotot, kasutades interneti otsingumootorit. Esitluses on vaid pildid ja lood jutustavad õpilased ise juurde.</li><li>• Õpilane valib ühe enda tegevuse ja analüüsib seda füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise seisukohalt - kuidas tegevus toetab ja/ või ei toeta tema tervise osasid.</li><li>• Õpilane täidab unepäeviku ja koostab eneseanalüüsi:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ tutvuda klassis “14 unevõtet päeval ja öösel, mida enda une parandamiseks teha” lk 36 <a href="#">Minu unevihik noortele</a></li><li>➤ õpilaste kirjalik analüüs, mida juba teen ja mida mitte.</li><li>➤ unepäeviku täitmine lk 31 <a href="#">Minu unevihik noortele</a> või <a href="#">unepäevik</a></li><li>➤ kokkulepitud aeg õpetajaga.</li><li>➤ seejärel analüüsida oma tulemusi, mida peaks muutma ja mis on hästi.</li></ul></li><li>• Õpilane koostab plakati teemal: “Une olulisus” või ”Hea une nipid” paberil või kasutades veebikeskkonda.</li><li>• Õpilane jälgin ennast ja kaaslasti nädala jooksul, millised on enda ja kaaslaste halvad harjumused, miks ja mis on tagajärjed?</li><li>• Õpilane koostab iseseisva tööna “Soovitused sõbrale ...”, kus paneb kirja erinevad soovitused, mida ta annaks omavanusele sõbrale, et olla hea tervise juures.</li><li>• Õpilased vestlevad paaris, millistes huviringides on nad osalenud/on osalemas/sooviksid osaleda ning proovivad reklaamida seda huviala kui maailma kõige paremat.</li><li>• Õpilane analüüsib oma nädalast toiduvalikut. Paneb nädala jooksul kirja kõik, mida sööb/joob/näksib kas blogisse või tabelisse. Seejärel analüüsib vastavalt toitumissoovitustele (<a href="#">toitmine.ee</a>) ja sõnastab järeldused ning koostab plaani oma toiduvaliku edasiseks parendamiseks.</li><li>• Õpilane otsib usaldusväärset infot riiklikult tunnustatud organisatsioonide kohta 1) veebileht 2) teemad, mille kohta infot võib leida. Võib teha rühmatöona.</li></ul>

Seejärel, millised tegevused, olukorrad jne aitavad enesehinnangut tõsta ja hoida. Väljundina koostatakse plakat ja tutvustakse teistele.

- Õpilane koostab eneseanalüüsi Johari akna mudelit kasutades: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.
- Õpilane koostab loovülesande „Minu mina“, kus kirjeldab visuaalselt enda huvisid, tegevusi, omadusi, väärtusi, lemmikuid jne nt minipildikestena või jutukesena/ ajakirja artiklina
- Õpilane koostab mõistekaardi: enese tundmaõppimine seoses oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvidega. Õpilane osaleb probleemilahenduse arutelus Erinevad enesekasvatuse võtted: 1) Mõttele välja üks lahendamist vajav probleem. Kirjuta see vihikusse võimalikult täpselt 2) Vahetage pinginaabriga vihikud ja tutvu kaaslaste probleemiga. 3) Proovi lahendada esitatud probleem pannes kirja kolm punkti 1. Pane eesmärk 2. Kasutatav enesekasvatuse võtte 3. Kirjelda võimalikult täpselt, kuidas antud enesekasvatuse võtet saaks kasutada selle probleemi lahendamisel.
- Õpilased panevad kirja olukorrad, kus nad on pidanud tegema ühe kindla valiku. Analüüsivad, kas tagant järgi on see valik olnud nende meelest õige või vale otsus? Kas oleks pidanud tegema teise valiku? Miks? Miks on tehtud otsus parim? jne

#### **Inimene ja rühm.**

- Õpilane osaleb arutelus „Miks kodus on suulised kokkulepped ja koolis kirjalikud? Miks peab osa reegleid kirja panema?“ ja loob individuaalselt ja/või rühmas oma klassireeglid.
- Õpilane kirjeldab, millistesse rühmadesse kuulub, sh sotsiaalmeedia rühmad. Valib 3 enese jaoks kõige olulisemat ja põhjendab miks need.
- Õpilane kirjeldab oma õigusi ja kohustusi: 1) Panna kirja kõik enda hetke rollid elus 2) iga rolli juurde üks õigus ja üks kohustus, mis tuleb selles rollis täita 3) mõelda, kui kindlas rollis olles see õigus/kohustus puudub, siis missuguseks see muudab selle rolli õpilase jaoks 4) valida 1-3 lemmik rolli ja põhjendada, miks see nii on.

- Õpilane teeb kokkuvõtte tervise teemalisest artiklist: 1) pealkiri 2) autor 3) kust artikkel võetud veebileht/ ajakiri/ ajaleht 4) kirjutaja kokkuvõtte. 5) pane kirja ühe lausega kõige olulisem mõte 6) kellele soovitaksid lugeda seda. 7) millist tervise aspekti see käsitleb.
- Õpilased panevad iseseisvalt või rühmas kirja erinevad ravivõtted või meetodid, mida nad teavad. Seejärel otsitakse teaduspõhiseid allikaid nende kinnitamiseks või ümberlükkamiseks. Tulemusi esitletakse klassile.
- Õpilased tutvuvad [Peaasi.ee](http://Peaasi.ee) veebilehel erinevate [ajaplaneerimise abivahenditega](#). Valivad välja enda jaoks sobilikud meetodid ning kavandavad nende kasutamist nädala jooksul ja analüüsivad nende kasutamist, mis töötas nende jaoks ja mis mitte.
- Õpilased osalevad juhitud klassiarutelus erinevate õppimisnippide kasutamiseks.
- Video vaatamine G.Arro [“Kuidas kodustes tingimustes efektiivselt õppida?”](#)
- Õpilased koostavad endale nimekirja, mis aitavad neid hoida positiivset meelt ja mida võiks veel lisaks edaspidi kasutada.
- Õpilased kirjutavad väikestele paberitele stressi maandamise viise, neist kujundatakse ühine plakat või kleebitakse klassi seinale.
- Õpilased panevad kirja olulisemad subjektiivsed ja objektiivsed tervisenäitajad, leiavad nendele normaalvahemikud ning põhjendavad, miks on oluline erinevaid tervisenäitajaid jälgida.
- Rühmades pakuvad õpilased välja erinevaid mõtteid, mis nende meelest seostub tervisliku ja ebatervisliku mõistega.
- Milliseid tervislikke ja ebatervislikke valikuid olen viimasel ajal teinud? Mis põhjustel olen nii käitunud? Milliseid käitumisviise oleks veel võimalikud? Mida peaksin jätkama ja millest loobuma? Miks? Kokkuvõtted klassiarutelus.
- Õpilased koostavad ringdiagrammi tervist mõjutavate tegurite (eluviis, keskkond, pärilikkus, terviseteenused) osade kohta. Enesehindamine iga eluviisi aspekti kohta (toit, liikumine, uni, suhted, harjumused).
- Õpilased kaardistavad klassis, kuidas tulla kooli, näiteks ühistranspordiga, jala, rattaga, autoga jne. Ühiselt arutatakse, miks kasutatakse just “seda” liikumisviisi, kas seda on võimalik vahetada keskkonna- ja tervise sõbralikumaks.

- Õpilane kirjeldab on õigusi ja kohustusi: paneb kirja oma kohustused perekonnas, koolis, huviringis/trennis, sõprade seas, kogukonnas kodanikuna. Vähemalt 5 õigust. Iga õiguse juurde kirjutab sellest tuleneva kohustuse.
- Õpilane osaleb klassiarutelus: mis põhjustel inimesed nõustuvad enamuse arvamusega?
- Õpilane mõtleb rühmatöös välja erinevaid olukordade kirjeldusi erinevat tüüpi rühmades, mis võivad tekitada rühmaliikmetel soovi nõustuda. Rühmad omavahel vahetavad olukordi ning panevad kirja, kuidas peaks vastama, et saaks oma seisukohale kindlaks jääda.
- Õpilane koostab rühmatöös plakati selle kohta, millised omadused, tegevused jms kujundavad inimesest autoriteedi.
- Õpilased lavastavad rühmas minietendused rühma survega tõhusaks toimetulekuks ennast ja/või teisi kahjustavas olukorras.

#### **Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine**

- Õpilane tutvub [peaasi.ee](http://peaasi.ee) lehel vaimse tervise vitamiinidega. Iga vitamiini kohta koostab endale kava, kuidas seda kasutada ja oma elus suurendada.
- Õpilane tuub rühmatöös välja kiusamine sh küberkiusamise põhjused, tagajärjed, ennetamise ja lõpetamise viisid.
- Õpilane koostab ideekaardi ja kirjutab analüüs: “Millal mul on raske olla?”. 1 min jooksul kirja kõik mõtted, mis tekivad. 1 min jooksul kirja ühele asjale, millal on raske erinevad lahendused, mida oskab õpilane välja tuua, et seda lahendada või ennetada. Nii veel 2 korda erinevate nähtustega. Pärast idee kaardi tegemist kirjutada lühiarutlus “Kuidas ma raskustega toime tulen?”.
- Õpilane koostab ideekaardi „Millal tunnen ennast hästi?”
- Õpilane osaleb probleemilahenduse rühmatöös: 1) individuaalselt paneb kirja kõik probleemid, mis tekitavad rahulolematust õpilaste meelest koolis ja/või kodukohas. 2) rühmades esitletakse kirja pandud probleeme 3) valitakse välja 3-5 probleemi, millele proovitakse leida lahendusi. Töö esitatakse klassile. Võimalusel

- Õpilased kaardistavad oma kooliteed, millised võimalikud ohukohad seal peituvad ja kas oskavad pakkuda lahendusi, mis teekonna turvalisemaks muudaks. Võimalusel teha pöördumine KOV-i.
- Õpilased arutlevad teemal „Minu toidu teekond“. Millist toitu eelistatakse ja, kust see pärineb. Õpilased teevad kindlaks oma toidukorra erinevate komponentide päritolu ja selgitavad, miks võiks eelistada kodumaist toodangut?

#### **Suhted ja seksuaalsus:**

- Õpilased otsivad sõprussuhete kirjeldamiseks viis tsitaati ning põhjendavad rühmas või klassi ees esitamine, mis need on valitud.
- Õpilased mõtlevad rühmatöona välja erinevaid viise, et öelda, et keegi meeldib sulle.
- Õpilased kujutavad armastust visuaalselt, värvidega. Südame kujutist ei tohi kasutada.
- Õpilased panevad rühmatöona kirja võimalikult palju hoolivuse näitamise viise.
- Õpilased osalevad arutelus, miks armastus võib lõppeda? Kuidas lõpetada partneriga suhe? Millised tegevused võiksid aidata suhtest üle saamisel?
- Õpilased tutvuvad LGBT Ühingu [Sõnastikuga ja arutlevad, millised](#) mõisted on tuttavad ja millised mitte?
- Õpilased tutvuvad erinevate rasestumisvastaste vahenditega ning koostavad ülevaatliku tabeli, kuhu kirjutavad vahendi: \*nimetus \*kasutamine \*pikaajalisus \*plussid ja miinused \*toimeaine \*ligikaudne maksumus \*kasutatud allikad.
- Õpilased mõtlevad rühmas välja eksitavad juhtumid, kus tuleb kasutada oma teadmisi turvalisest seksuaalkäitumisest. Teisel rühmal tuleb lahendada olukord turvaliselt ning pakkuda välja ka vajadusel abi saamise võimalused. Vastused peavad toetuma usaldusväärsetele allikatele ning olema viidatud. Järgneb õpetaja juhendatud klassiarutelu.
- Õpilased panevad kirja võimalikult palju soo/stereotüüpe ning märgivad, kas tegemist on stereotüübiga või soostereotüübiga. Seejärel analüüsitakse soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele, millised ohud ja piirangud need seavad.

#### **Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine**



saab kasutada pikemaajalise projektina, et lahendada ära mõni noorte jaoks oluline probleem.

- Juhtumite analüüs. Õpilased tutvuvad lasteombudsmani kodulehel kirjalike [seisukohtadega](#), valivad välja sobilikud seisukohad ning teevad ülevaate: 1) lühituvustus 2) millist lapse õigust antud probleem puudutab 3) lasteombudsmani seisukoht antud küsimuses 4) rühma arvamus antud juhtumist.
- Õpilane osaleb rühmatöös „Kuidas meie saame suurendada enda ja kaaslaste heaolu koolis ja kodukohas?“. Rühmatöö aluseks [PERMA-mudel](#).
- Õpilane osaleb rühmatöös ja koostab plakati teemal, mis noore tervist edendaks koolis ja lähiümbruses:
  1. Alkoholi negatiivne mõju
  2. Narkootikumide negatiivne mõju
  3. Tubakatoodete (sh e-sigaret) negatiivne mõju
  4. Kofeiin sisaldavate energijookide negatiivne mõju.
- Õpilane osaleb õpiprojektis „Noorte uimastitarvitamisega seotud negatiivsete tagajärgede ennetusvõimalusi kogukonnas/lähiümbruses.“
- Õpilane tutvub seadustega: tubakaseadus, alkoholoseadus, narkootiliste ja psühotoopsete ainete ning nende lähteainete seadusega.
- Õpilased koostavad bingoväljad, kuhu märgivad vaba aja tegevusi ilma uimastikasutusega, sh nutiseadmeteta. Seejärel otsivad tegevustele klassikaaslaste nimed lahtritesse, kes vastavad tegevust teevad.
- Ajurünnak. Millised eelised on noorel, kes uimasteid ei tarvita.
- Õpilased otsivad informatsiooni, kuhu on võimalik neil erinevate murede korral pöörduda. Võimalus teha individuaalselt tabel vihikusse või rühmades esitlused.

- Õpilased analüüsivad erinevaid juhtumeid seoses kiusamisega (kirjalikult, videod, pilt vms): \* lühikirjeldus olukorrast \* ohvri tunded \* kiusaja tunded
- kõrvalseisjate roll \* lahendus
- Õpilased arutlevad rühmatöös: 1) Mida teha, kui mind kiusatakse 2) Mida teha kui näen kiusamist pealt? 3) Kuhu pöörduda kiusamise või vägivalda korral. 4) Mida teha, et koolis ei oleks kiusamist?
- Õpilased koostavad reklaamplakati, mis keskendub kindlale uimastile ning jagavad teistele eakohast infot. Võimalikud näiteteemad: e-sigaret, kofeiini sisaldavad energijookid, vesipiip, alkohol, tubakas, kanep jne.
- Õpilased osalevad arutelus, mida saan mina teha, et ei tekiks sõltuvust? Mida saavad teha minu lähedased? Mida saab teha riik?
- Õpilased koostavad rühmades erinevate ohuolukordade jaoks meelepea voldikud: teema, sümptomid, käitumine olukorras.
- Õpilased osalevad kooliõe või kiirabitöötaja külalistunnis: praktilised esmaabi võtted sh elustamine, sidumine, püsiv küliliasend, Heimliche võte, esmane abi minestamise, astmahoo korral.
- Õpilased osaleva rühmatöös teemadel: tuleohutuse, veeohutus, elanike hädaolukorras valmisolek ja käitumisjuhised plahvatusohtlike esemetega. Koostavad käitumisjuhised etteantud olukordades.