

INIMESEÕPETUS 8.klass

35 tundi

TEEMA: TERVISE KÄITUMINE

TEEMA OLULISUS: Turvaline tervisekäitumine ning keskendumine füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele tagab inimese heaolu lähiümbruses ja ühiskonnas. Valdkonna allikakriitilisus ja allikate usaldusväärsus iseloomustab nüüdisaegset õpikeskkonda.

Õpitulemused: Õpilane analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.

Märksõnad:

Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Sissejuhatavad **väited**. Õpetaja koostab õiged ja valed väited, näiteks järgneva veebilehe põhjal: [Liikumine](#). Õpilased peavad valed väited parandama ja õiged ära märkima. Järgneb klassiarutelu.

Paaristöö. Õpilased vestlevad omavahel, millistes huviringides on nad osalenud/on osalemas/sooviksid osaleda ning proovivad reklaamida seda huviala kui maailma kõige paremat.

Miniuuring. Kehaline aktiivsus ja uni. Õpetaja koostab kasutades näiteks Google Forms'i küsimustiku kehalise aktiivsuse teemal, [Miniuuring. Kehaline aktiivsus - Google'i dokumendid](#)

Pärast uuringu läbiviimist saab õpetaja Google Forms'i kaudu tulemused, mida saab jagada õpilastega sobivas keskkonnas. Forms koostab automaatselt graafikud.

Pärast uuringu läbiviimist tuleb õpilastel teha **kirjalik analüüs**. Iseenda ja klassi käitumise kohta. Selleks on oluline, et õpilased enda käitumise kohta teevad ka eraldi märkmed vihikusse, et saaks võrrelda klassiga.

Rühmatöö. Situatsioonianalüüs. Ülesanne. Oma nädalase **toiduvaliku analüüs**. Paneb nädala jooksul kirja kõik, mida sööb/joob/näksib kas blogisse või tabelisse. Seejärel analüüsib vastavalt toitumissoovitustele ([toitmine.ee](#)). Sõnastab järeldused. Koostab plaani oma toiduvaliku edasiseks parendamiseks.

Õpitulemused: Õpilane teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot ning analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust.

Märksõnad:

Tervisealased infoallikad ning nende usaldusväärsus.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Vaata videot [Kuidas ära tunda teaduslikult tõestatud ja teaduslikuna näivat infot?](#) ERR portaalis [Meediataip](#)

Ülesanne eelnevast loengust/ artiklist: sisesta Google'i otsingusse sõnapaar "teaduslikult tõestatud". Ava esimesed kolm otsinguvastet ning hinda seal olevat infot nende soovitude alusel, mis eelnevas loengus antud.

Infootsingu ülesanne otsida riiklikult tunnustatud organisatsioonidest usaldusväärset infot kirja panna 1) veebileht 2) teemad, mille kohta infot võib leida. Võib teha rühmatööna. Õpetaja jagab rühmadele veebilehed, ajakirjad jms, mille kohta rühm teeb ülevaate.

Ülesanne tervise teemaline artikkel. Vihikusse kirja: 1) pealkiri 2) autor 3) kust artikkel võetud veebileht/ ajakiri/ ajaleht 4) kirjuta kokkuvõtte. 5) pane kirja ühe lausega kõige olulisem mõte 6) kellele soovitaksid lugeda seda. 7) Millist tervise aspekti see käsitleb.

Tunnis: Paarilisele oma tööst ülevaate andmine: paariline kirjutab 3 küsimust üles ja 3-5 märksõna --> gruppidesse jagunemine --> õpilane annab ülevaate kuulnud tööst, rühmakaaslased kirjutavad ühe märksõna kuuldu kohta sõnapilve.

Faktikontroll. Õpilased panevad iseseisvalt või rühmas kirja erinevad ravivõtted või meetodid, mida nad teavad. Seejärel otsitakse teaduspõhiseid allikaid nende kinnitamiseks või ümberlükkamiseks. Tulemuste esitlemine klassile.

Õpitulemused: Õpilane analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida.

Märksõnad:

Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.

Stress ja stressiga toimetulek.

Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras.

Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Olulisemate mõistete avamine vaimse tervise teemadel.

Klassiarutelu: miks on vaimset tervist keerulisem hinnata?

[Peaasi.ee](#) veebilehel **vaimse tervise vitamiinide testi** tegemine ja tulemuse põhjal kokkuvõtte tegemine, mis on hästi ja mida peaks paremini tegema?

- testi oma vaimset tervist

- vaimse tervise [kriisiplaan](#)

Peaasi.ee veebilehel **Koolistressi testi** tegemine ja tulemuse põhjal kokkuvõtte tegemine, mis on hästi ja mida peaks paremini tegema?

Ajaplaneerimise nipid. Õpilased tutvuvad Peaasi.ee veebilehel erinevate **ajaplaneermise abivahenditega**. Valivad välja enda jaoks sobilikud meetodid ning kavandavad nende kasutamist nädala jooksul ja analüüsitakse nende kasutamist, mis töötas nende jaoks ja mis mitte.

Õpetaja juhitud **klassiarutelu** erinevate õppimisnippide kasutamiseks.

Video vaatamine G.Arro “Kuidas kodustes tingimustes efektiivselt õppida?”

Rühmatöö. Erinevate vaimse tervise teemaliste videote vaatamine ja ülevaate andmine sümbolite ja piltide kaudu.

Infootsing, kuhu pöörduda vaimsete terviseprobleemide korral? Võimalus õpetajal ka määrata kindlad vaimse tervisega seotud küsimused, millele õpilased pakuvad lahendusi ja soovitusi kaasõpilastele.

Iseseisev kirjutamine “Minu parimad tujutõstjad”. Õpilased kirjutavad endale nimekirja, mis aitavad neid hoida positiivset meelt ja mida võiks veel lisaks edaspidi kasutada.

Ülesanne. 1) õpilased kirjutavad väikestele paberitele stressi maandamise viise, 2) neist kujundatakse ühine plakat või kleebitakse klassi seinale.

Õpitulemused: Õpilane toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest ning analüüsib enda tervises seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis.

Märksõnad:

Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad.

Tegurid, mis mõjutavad enda tervises seisundit.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Ülesanne panna kirja olulisemad subjektiivsed ja objektiivsed tervisenäitajad. Leida objektiivsetele tervisenäitajatele normaalvahemikud ning põhjendused, miks on oluline erinevaid tervisenäitajaid jälgida. Määrata enda peamised tervisenäitajad, võimalus kaasata kooliõde. Analüüsida oma tervisenäitajaid ning vajadusel leida lahendusi nende parandamiseks.

Subjektiivsete tervisenäitajad. Õpetaja viib läbi lühiküsitluse, kuidas õpilase ennast täna/sel nädalal/sel kuul tunnevad kasutades subjektiivsete tervisenäitajate näiteid. Õpetaja koostab erinevad väited, millele saab vastata, näiteks jah (püsti), nii ja naa (istudes) ning ei (kükitades). Sarnaselt võib kasutada veebipõhiseid küsitluskeskkondi. Võimalus lasta õpilastel selgitada, miks nii tuntakse ja pakkuda lahendusi enesetunde parandamiseks.

Ülesanne. Uurida statistika ameti veebilehel Eesti elanikkonna tervisenäitajaid. Kirjutada välja kolm järeldust.

<https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/tervis>

Uurida Eesti rahvastiku tervise arengukava 2020-2030. Kirjutada välja eesmärgid.

<https://www.sm.ee/rahvastiku-tervise-arengukava-2020-2030>

Arutelu. Miks just need on olulised eesmärgid?

Õppekäik Tervisemuuseumi. Saab kasutada muuseumi virtuaaltuuri ja e-õpet.
Kooliõe külalistund olulisematest tervisenäitajatest

Õpitulemused: Õpilane analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus.

Märksõnad:

Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele.

Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus.

Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Rühmatöö ja klassiarutelu. Rühmades pakuvad õpilased välja erinevaid mõtteid, mis nende meelest seostub tervisliku ja ebatervisliku mõistega. Kokkuvõtteid klassiarutelus.

Individuaal- või rühmatöö. Milliseid tervislikke ja ebatervislikke valikuid olen viimasel ajal teinud? Mis põhjustel olen nii käitunud? Milliseid käitumisviisid oleks veel võimalikud? Mida peaksin jätkama ja millest loobuma? Miks?

Eluviisi diagramm. Ringdiagrammi koostamine tervist mõjutavate tegurite (eluviis, keskkond, pärilikkus, tervisteenused) osade kohta. Enesehindamine iga eluviisi aspekti kohta (toit, liikumine, uni, suhted, harjumused).

Individuaalne kirjutamine: **arutlus** teemal „Minu tervislik eluviis“. Juhised [SIIN](#)

Projektülesanne. Klassiprojekt. Tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine. 1) mõeldakse välja tegevus, 2) analüüsitakse selle tervist toetavat mõju, 3) planeeritakse tegevuse läbiviimine, 4) viiakse tegevus läbi, 5) analüüsitakse tulemusi.

Õpitulemused: Õpilane toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis.

Märksõnad:

Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Mõistete avamine.

Projektõpe. "Teeme ära" projekti mõtte kasutamine kodukohas või kooli ümbruses.

Projektõpe. Rühmatööna **sotsiaalreklaami** tegemine, et vähendada toiduraiskamist koolisööklas/ kodus:

- joonistatud plakat iseseisvalt/rühmas.
- Stop-Motion animatsioon (1min)
- Video (1min)

Õpilased hindavad kaasõpilaste töid kasutades õpetaja koostatud kontrolltabelit.

Filmi vaatamine ja arutelu: "[Homme saabub paradiis](#)".

Liikumine ja keskkond.

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.

Koolitee ja ohutus. Õpilased kaardistavad oma kooliteed, millised võimalikud ohukohad seal peituvad ja kas oskavad pakkuda lahendusi, mis teekonna turvalisemaks muudaks.

Võimalusel teha pöördumine KOV-i.

Arutelu: Minu toidu teekond. Millist toitu eelistatakse ja, kust see pärineb. Ülesanne oma toidukorra erinevate komponentide päritolu kindlaks teha. Klassi kokkuvõtted suurele kontuurkaardile märkida. Miks võiks eelistada kodumaist toodangut?

Uurimus: biojätmed ja kompostimine.

Lõimingu võimalused: üldpädevused, läbivad teemad, teised õppeained:

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustab tervist, liikumist, tervist toetavat toitu, positiivseid emotsioone, seotust teiste inimestega.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus - vastutustundliku tarbija kujundamine, töötamine rühmas ja paaris, reeglite järgimine.

Enesemääratluspädevus - tervislike eluviiside järgimine, teemakohaste näitete toomine, oma tervisekäitumise analüüsimine ja hindamine, ohtu käitumise mõistmine ja eelistamine.

Õpipädevus – tervisekäitumisega seotud teabe otsimine, kasutamine, analüüsimine, valeinfo äratundmine. Õpitu põhjal soovitude kirjutamine ja enesehindamine. Vaimse

tervise edendamiseks asjakohase infot otsimine ja leidmine. Aja planeerimine ja selle järgimine.

Suhtluspädevus - oma ja rühma seisukoha kujundamine ülesannetes ning nende esitlemine. Selge eneseväljendus analüüsi kirjutamisel ja kaaslastega suhtlemisel, korrektne viitamine autorile.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – teaduspõhiseid infoallikate leidmine tervise alal. Graafikute analüüsimine ja lugemine. Objektiivsete ja subjektiivsete tervisenäitajate väärtuste mõistmine. Diagrammide lugemine ja koostamine.

Ettevõtlikkuspädevus - tervisega seotud ohukohtade märkamine ja lahenduste pakkumine.

Digipädevus - otsingumootori abil leitud infot hindamine selle asjakohasuse ja usaldusväärsuse põhjal. Digivahendite kasutamine ülesannetes, erinevate veebikeskkondade kasutamine.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - kooliõe ameti tutvustus, tervisedenduse õppeprogrammi tutvustamine. Teadlike otsuste kaudu oma aja juhtimine. Teadlike valikute tegemine tervisekäitumises.

Keskkond ja jätkusuutlik areng - toidu ja keskkonnasõbralike liikumisviiside väärtustamine, elukeskkonna hoidmise viiside tundmine, sh prügi sorteerimise põhimõtted.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - miniuuringu kavandamine, läbiviimine, analüüsimine, probleemidele lahenduste otsimine, reklaamide kujundamine ja koostamine.

Kultuuriline identiteet - teiste rahvaste toitumise väärtustamine, erinevuste aktsepteerimine.

Teabekeskond ja meediakasutus - kriitilise teabeanalüüsi oskuse arendamine, reklaamide mõistmine ja analüüsimine.

Tehnoloogia ja innovatsioon - erivate veebilehtede ja programmide kasutamine teabeotsingul ning tööde koostamisel.

Tervis ja ohutus -tervisega ja turvalisusega seotud tõenduspõhise informatsiooni otsimine, leidmine ning otsuste tegemine. Terviseriskide ning ohtude märkamine. Oma tervisekäitumise analüüsimine, tervist toetava käitumise eelistamine, tervisekäitumise muutmise vajaduse märkamine. Vaimse tervise hindamine, vaimse heaolu jaoks vajalike tegevuste ning vahendite analüüsimine.

Väärtused ja kõlblus - väärtustab loodust, säästikkust.

Teised õppeained:

Ühiskonnaõpetus - Kriitiline infoallikate kasutamine, usaldusväärse allika tunnuste teadmine. Probleemidele lahenduste pakkumine KOV tasandil.

Eesti keel - tekstist olulise leidmine. Korrektne keelekasutus esitlusel, plakatitel, soovitude kirjutamisel ja analüüsis.

Kunst - plakatite kujundamine. Kokkuvõtte tegemine kasutades sümbolit ja pilte.

Kirjandus- arutluse kirjutamine.

Bioloogia - tervisenäitajate olemuse avamine ja mõistmine.

Geograafia - keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.

Matemaatika- keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine. Tervisenäitajate vahemike hindamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid tundides, liikumisviiside harjutamine.

Kokandus - tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine.

TEEMA: SUHTED JA SEKSUAALSUS

TEEMA OLULISUS: Tervete ja turvaliste suhete (sh seksuaalsuhete) hoidmine ja väärtustamine. Seksuaalsus ja seksuaalkäitumise mitmekesisus. Keha ja välimuse muutmine, sh võimalikud terviseriskid, müüdid.

Õpitulemused: Õpilane selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;

õpilane kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus.

Märksõnad:

Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuhe, paarisuhe).

Lähisuhe 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.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Arutelu: millised suhted on olemas? Ajurünnak. Õpetaja kirjutab tahvlile kahte tulpa nii, et eristuvad lähisuhted ja koostöised suhted. Seejärel saab arutleda nende erinevuse üle.

Rühmatöö. Mis on sõprus?

Ülesanne: sõprus ja tsitaadid. Esitada sõprussuhete kirjeldamiseks viis tsitaati ning põhjendada, mis need on valitud. Rühmas või klassi ees esitamine.

Võimalus ka võtta teemaks armastus.

Ülesanne. Kuidas öelda, et keegi meeldib sulle? Rühmas mõelda välja erinevaid viise kuidas seda teha.

Saate vaatamine: “[Miks inimesed armuvad](#)”. Saate põhjal paarilisele/ klassile küsimuste esitamine.

Loovülesanne: armastuse kujutamine visuaalselt, värvidega. Südame kujutist ei tohi kasutada.

Ajurünnak, kuidas öelda, et keegi sulle meeldib.

Mäng palliga. Lähisuhe on nagu pallimäng. Mängu käigus visatakse kordamööda palli kogu aeg samale kaaslasele vaatamata tema kohale ringis. Mängu käigus vahetavad mängijad kohti. Viskamise eel tuleb kaaslasele otsa vaadata ja nimetada tema nimi. Seejärel saab arutada lähisuhte loomise ja hoidmise üle.

Arutelu, mis tegevused aitavad luua hea suhte? Milline on hea suhe?

Rühmatööna panna kirja võimalikult palju hoolivuse näitamise viise.

Rühmatöö: Miks armastus võib lõppeda? Kuidas lõpetada partneriga suhe? Millised tegevused võiksid aidata suhtest üle saamisel?

Arutelu “Suhte lõpp ja tunded” (*Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 91*)

Õpitulemused: Õpilane analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest.

Märksõnad:

Lähisuhtevägivad ja selle liigid.

Turvalised lähisuhted.

Abi saamise võimalused.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Ülesanne. [Terved ja turvalised suhted](#). Rühmades kirja märksõnad, mis iseloomustavad terveid ja turvalisi noorte käimissuhteid. Seejärel saavad kõik rühmad sõna ja õpetaja paneb need tahvlile kirja ning vajadusel täiendab neid.

Ülesanne. [Soostereotüübid](#).

Ülesanne. [Kohtinguvägivalla vormid](#). Õpilastele sedelid: [kohtinguvägivalla vormid](#) ja [vägivaldsed käitumisviisid](#). (*Terved ja turvalised suhted. Metoodiline juhend*)

Visuaalselt teema: “Märka kohtinguvägivalda!” ja “Selline on hea suhe!”

[Nõu ja abi](#) (*Terved ja turvalised suhted. Metoodiline juhend*)

Materjali “[Mida teha, kui oled kogenud kohtinguvägivalda](#)” koostada meelepea sõbrale.

Õpitulemused: Õpilane selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;

Õpilane mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele.

Märksõnad:

Seksuaalsus.

Seksuaalsuse mitmekesisus.

Seksuaalkäitumine.

Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne)

Seksuaalne orientatsioon.

Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp.)

Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Sõnapilve koostamine rühmas teemal „Seksuaalsus”. Klassiarutelu tekkinud mõtetest, seejärel võimalus vaadata K. Part'i videoloengut „**Seksuaalsuse mõiste**“ (7min). Pärast videoloengut võimalus täiendada oma rühmatööd. (*Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 51*)

Genderbread person eesti k soopraäänik - aitab avada sooidentiteeti ning sellega seotud mõisteid. Õpilased pakuvad esialgu märksõnu joonisele ning seejärel võtab õpetaja teema kokku ja vajadusel selgitab lisaks.

Tunnikava: Seksuaalne areng: seksuaalsuse trepp. (*Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 86*). Inimese individuaalsuse rõhutamine.

Rühmatöö. Õpilased saavad rühmades valida enda jaoks sobiva teema seoses seksuaalsusega, mis neid huvitab. Tehakse lühivideo, esitlus, animatsioon vms.

Arutelu erinevatest seksuaalorientatsioonidest ja sooidentiteetidest.

Tutvumine **Eesti Vabariigi põhiseaduse § 12.** *Kõik on seaduse ees võrdsed. Kedagi ei tohi diskrimineerida rahvuse, rassi, nahavärvuse, soo, keele, päritolu, usutunnistuse, poliitiliste või muude veendumuste, samuti varalise ja sotsiaalse seisundi või muude asjaolude tõttu.*

Ühiselt **arutada**, mida see tähendab antud teema kontekstis.

Tutvumine LGBT Ühingu **Sõnastikuga**. Millised mõisted on tuttavad ja millised mitte? Esmalt iseseisvalt, seejärel paaris/rühmas ning lõpuks ka klassiarutelus.

Maailmahariduslik ülesanne. Töötuba “**Küla ehitamine**” mõjus rühma- või klassitegevus, mille jooksul saab osaleja kogeda uue kultuuriruumiga kohanemise keerukust ja tunnet, mida tähendab kuuluda kas ühiskonna kultuurilisse enamusse või (marginaliseeritud) vähemusse.

Õpitulemused: Õpilane toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest. Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.

Märksõnad:

Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus.

Rasestumisvastased meetodid.

Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.

Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega.

Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Ülesanded ja tegevused, mis annavad noorele ülevaate erinevatest võimalustest turvaliseks seksuaalkäitumises väärtustades iga inimese individuaalsust.

Paarisülesanne: tutvuda seksuaalõigustega ning igale õigusele lisada kohustus.

Õpetaja juhitud **arutelu**, kui mõni õigustest puuduks loetelust, mida see tähendaks inimese jaoks?

Seksuaalse enesemääramisõiguse **mõiste avamine**.

Tunnikava: Esimene kord: millal on õige aeg? (*Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 93*).

Võrdlev ülesanne. Õpilased tutvuvad erinevate rasestumisvastaste vahenditega ning koostavad ülevaatliku tabeli, kuhu kirjutavad:

*vahendi nimetus

*kasutamine

*kui pikaajaline

*plussid ja miinused

*toimeaine

*ligikaudne maksumus

*kasutatud allikad.

Järgneb õpetajaga arutelu ja topeltmeetodi tutvustamine.

Õppekäik [noorte nõustamiskeskusesse](#)

Praktiline ülesanne. Kondoomi kasutamine.

Ülesanne. Tööleht nr 16 „[Turvaseksi BINGO](#)“. Räägime tervisest! *Juhendmaterjal Noorsootöötajatele, lk 147*

Ülesanne. Õpilastel **meelespea koostamine** noorele, milline on turvaline seksuaalkäitumine.

Ülesanne. 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.

Lühivideod konkreetsetest seksuaalkäitumisega seotud küsimustest. Püstitatakse küsimus, mis õpilastele huvi pakub ning vastatakse sellele toetudes usaldusväärsetele allikatele.

Õpetaja juhitud **arutelu**, kes vastutab turvalise seksuaalkäitumise eest?

Ülesanne. [Kuidas öelda EI](#) (Räägime tervisest! Juhendmaterjal noorsootöötajatele, lk 97)

Õpitulemused: Õpilane toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;

Märksõnad:

Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Mõistete avamine. Õpilased selgitavad (tuletavad meelde) rühmas stereotüübi ja soostereotüübi mõiste.

Rühmatöö. Õpilased panevad kirja võimalikult palju soo/stereotüüpe kui võimalik ning märgivad juurde, kas tegemist on stereotüübiga või soostereotüübiga. Seejärel analüüsitakse soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele, millised ohud ja piirangud need seavad.

Tunnikava: [Meediakujundite analüüs](#). Räägime tervisest! Juhendmaterjal Noorsootöötajatele, lk 111

Tunnikava: Seksuaalsuse kujutamine meedias (pornograafia). (Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 53).

Lõimingu võimalused: üldpädevused, läbivad teemad, teised õppeained:

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus- terveite ja turvaliste lähisuhete väärtustamine, vägivallast hoidumine, enda ja teiste õiguste väärtustamine, kohustuste tundmine, erinevuste aktsepteerimine.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus - abivajaja märkamine suhetes. Inimeste erinevuste aktsepteerimine. Töötamine rühmas ja paaris.

Enesemääratluspädevus - enese mõistmine erinevates kiindumussuhetes, oma käitumise analüüsimine, ohutu käitumine suhetes. Stereotüüpsete hoiakute märkamine, nendest

hoidumine, seksuaalse enesemääratluse teadmine. Suhteprobleemide rahumeelse ja ennastkehtestava lahendamise õppimine.

Õpipädevus – kohtinguvägivalla eri vormide teadvustamine ja märkamine. Seksuaalsusega seotud mõistete tundmine, teadvustamine, et need on osa inimese identiteedist.

Rasestumisvastaste vahendite tundmaõppimine. Küsimustele vastuste leidmine etteantud materjalist. Turvalise seksuaalkäitumise kui olulise elu osa mõistmine, sellest suhetes lähtumine.

Suhtluspädevus - selgete ja asjakohaste lausete koostamine. Üksteise kuulamine, kaaslasele kokkuvõtte tegemine ja informatsiooni edasi andmine. Asjakohane suhtlus rühmatöös ja seisukohtade põhjendamine. korrektne viitamine.

Ettevõtlikkuspädevus - suhteprobleemide nägemine, neis peituvate võimaluste märkamine, liigsete riskide vältimine, paindlikkus suhetes.

Digipädevus - digivahendite kasutamine õppetöös, sobiva info leidmine.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - stereotüüpsetest hoiakuste ja käitumisviisidest hoidumine, enese tundmaõppimine erinevates suhetes, iseseisva arvamuse kujundamine.

Keskond ja jätkusuutlik areng - mõistmine, et pereloomine ja lähedussuhe on teadlik valik, sobivate raseduse ja STHL vahendite valiku põhimõtete tundmine.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - aktiivne töötamine rühmas, ideede genereerimine, manipulatsiooni äratundmine suhetes.

Kultuuriline identiteet - mitmekesisuse, sh seksuaalse. Hoidumine stereotüüpide kasutamisest suhtlemisel, diskrimineerimise äratundmine.

Teabekeskond ja meediakasutus - kriitiline sobiva info leidmine suhete ja seksuaalsuse kohta, kriitiline suhtumine reklaamidesse, stereotüüpsete reklaamide märkamine.

Tehnoloogia ja innovatsioon . digivahendite kasutamine õppetöös, ülesannete lahendamisel erinevate arvutiprogrammide kasutamine..

Tervis ja ohutus - erinevate kiindumussuhtete tähtsustamine, hooliv ja lugupidav käitumine enda ja teiste suhtes. Turvaline käitumine aitab kaasa turvalise inim- ja suhtekeskonna kujundamisele, sh hoidumine juhusuhetest. Arusaamine iseendast aitab kujuneda terveks ühiskonnaliikmeks.

Väärtused ja kõlblus - tervete suhete väärtustamine ja sekkumine võimaluste piires. Võrdne kohtlemine kui üldtunnustatud väärtus. Turvalised seksuaalsuhted ja vastutus.

Teised õppeained

Eesti keel - loeb ja mõistab loetut, korrektne tekstiloomine, videote vaatamine.

Bioloogia - inimese anatoomia ja füsioloogia.

Kunst - tööde kujundamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid tundides.

TEEMA: TURVALISUS, TERVISE- JA RISKIKÄITUMINE

TEEMA OLULISUS: Tõhusad sotsiaalsed oskused aitavad riskikäitumist vähendada nii isiklikul ja ühiskonna tasandil.

Õpitulemused: Õpilane demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi.

Märksõnad:

Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid.
Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Mõistete avamine.

Kiusamisjuhtumite analüüs. Õpetaja annab ette erinevad juhtumid seoses kiusamisega (kirjalikult, videod, pilt vms). Õpilased analüüsivad olukorda:

- * lühikirjeldus olukorrast
- * ohvri tunded
- * kiusaja tunded
- * kõrvalseisjate roll
- * lahendus

Rühmatöö: 1) Mida teha, kui mind kiusatakse 2) Mida teha kui näen kiusamist pealt?

Järgmiste materjalide põhjal:

- Kiusamisvabakool.ee abiks õpilasele ja
- lasteombudsmani veebileht [kool kiusamisest vabaks](http://kool.kiusamisest.vabaks).

Infootsingu ülesanne, kuhu pöörduda kiusamise või vägivalda korral.

Klassiarutelu mida teha, et koolis ei oleks kiusamist?

Kiusamisvabakool.ee Tunnikava näidis - turvatunne ja kiusamise ära hoidmine.

Õpitulemused: Õpilane analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil.

Märksõnad:

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.

Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile.

Uimastitega seonduvad väärvamused.

Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid.

Sõltuvus.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Kuldne õun (Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile, lk 205).

Reklaami analüüs (Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile, lk 208).

Veebimängud ja ülesanded:

Kas joomine teeb ägedaks?

Õpilased tutvuvad individuaalselt mänguga, pärast mängu panevad endale kirja, milline inimene on nende meelest äge. Seejärel moodustatakse rühmad ning kõikide mõtete põhjal pannakse kirja 3-5 iseloomulikku tunnust, mis muudab inimese ägedaks. Õpetaja paneb kõikide rühmade tulemused tahvlile kirja ning kujuneb selle klassi arusaam ühest toredast inimesest.

Kuidas öelda ei

Klassiarutelus proovitakse leida veel lahendusi, kuidas vastata.

Kuidas mind survestatakse?

Üheskoos vaadatakse juhtumeid ning erinevaid survestamise viise. Seejärel individuaalselt/paaris/rühmas pannakse veel kirja näiteid iga survestamise viisi kohta, millega õpilastel on olnud kogemust või ettekujutus.

Kuidas mina käituksin?

Küsimusi saab vastata paaris või hoopis klassiga koos, et tekiks arutelu ning vaadata kõiki valiku võimalusi käitumiseks.

Testi oma teadmisi! Kui palju tead alkoholist ja selle tarbimisest noorte hulgas?

Küsimusi saab vastata paaris või hoopis klassiga koos, et tekiks arutelu.

Rühmatöö: Mida pean teadma uimastitest? Kuhu pöörduda abi saamiseks?

Õpilased koostavad reklaamplakati, mis keskendub kindlale uimastile ning jagavad teistele eakohast infot. Võimalikud näiteteemad: e-sigaret, kofeiini sisaldavad energiajoogid, vesipiip, alkohol, tubakas, kanep jne.

Arutelu. Mida saan mina teha, et ei tekiks sõltuvust? Mida saavad teha minu lähedased? Mida saab teha riik?

Õpitulemused: Õpilane demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.

Märksõnad:

Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Esmaabi põhimõtteid ja võtteid käsitlevad ülesanded.

Arutelu õpilaste kokkupuuted esmaabiga; mida veel ei osata, aga sooviks; esmaabivahendid kodus.

M. Liiger [esmaabivideod](#) ja Rapla Vesiroosi gümnaasiumi [video](#) esmaabist. Õpetaja valib sobivad videod, mille põhjal ülesanne tehakse.

TTS meetod: 3 lahtrit: tean, tahan teada, sain teada. Koostöös rühmaga otsitakse vastuseid tahan teada lahtris olevatele küsimustele. Järgneb õpetaja juhitud klassiarutelu.

Infovoldikute tegemine. Rühmades koostatakse erinevate ohuolukord jaoks meelespea voldikud: teema, sümptomid, käitumine olukorras.

Õppekäik Tervisemuuseumi.

Kooliõe või kiirabitöötaja **külalistund**.

Esmaabi teemalise **video loomine**. Rühmadele jagatakse erinevad olukorrad, mille kohta luuakse videoõpetus.

Praktilised esmaabi ülesanded. Elustamine, sidumine, püsiv küliliasend, Heimliche võte, esmane abi minestamise, astmahoo korral.

Rühmatöö teemadel: tuleohutuse, veeohutus, elanike hädaolukorraks valmisolek ja käitumisjuhised plahvatusohtlike esemetega. Koostada käitumisjuhised etteantud olukordades.

Lõimingu võimalused: üldpädevused, läbivad teemad, teised õppeained:

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus - inimsuhtete, inimliku mitmekesisuse, vägivallatu suhtlemise, tervisliku eluviisi väärtustamine. Abivajaja märkamine, võimaluste piires abistamine.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus - inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi aktsepteerimine ning nendega suhtlemisel arvestamine. Hoolivuse ja vastutustundlikkuse tähtsustamine. Esmaabi andmise oskuse omandamine. Töötamine rühmas ning paaris.

Enesemääratluspädevus- enda käitumist analüüsimine erinevates olukordades. Ohutu käitumine, tervislike valikute tegemine uimastite ja vägivallaga seotud olukordades. "Ei" ütlemise harjutamine ja omandamine.

Õpipädevus – esmaabi andmise oskuse õppimine ja arendamine, õpitu kasutamine erinevates olukordades, sh uimastite, vägivalla ja kiusamisega seondult.

Suhtluspädevus - selge eneseväljendamine, erinevate arvamustega arvestamine, sallivuse näitamine, oma seisukohtade põhjendamine, korrektse viitamise kasutamine.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - tõenduspõhiste otsuste tegemine, otsustamine lähtuvalt ohutust tõenduspõhisest infost.

Ettevõtlikkuspädevus - ideede esitamine rühmatöös, oma arvamuse ja käitumise eest vastutuse võtmine.

Digipädevus - digivahendite, kasutab etteantud digikeskkondade kasutamine.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - teadlike otsuste tegemine, stereotüüpsete ostuste vältimine, iseiseisva arvamuse kujundamine, manipulatsioonile vastu seismine. Kooliõe ja kiirabitöötaja töö.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - töötamine rühmas ja paaris, koostöö tegemine erinevate kaaslastega.

Kultuuriline identiteet - diskrimineerimise mõistmine, erinevuste aktsepteerimine, sallivuse arendamine.

Teabekeskond ja meediakasutus - kriitiline suhtumine reklaamidesse, stereotüüpsetesse suhtumistesse, oma käitumise eest vastutuse võtmine meediakeskkondades.

Tehnoloogia ja innovatsioon - erinevate arvutiprogrammide kasutamine õppes.

Tervis ja ohutus - turvalise keskkonna loomisele kaasa aitamine, abivajaja märkamine, teadlikkus kiusamise olemusest ja oskus kiusavas olukorras käituda. aitab kaasa turvalise keskkonna kujunemisele. Turvaliste valikute tegema õppimine. "Ei" ütlemise oskus survega seotud olukordades.

Väärtused ja kõlblus - vägivallatu suhtluse, . sõltuvusvaba elu, inimelu väärtustamine.

Teised õppeained:

Eesti keel- selge asjakohane eneseväljendus. Korrektne keelekasutus küsimuste koostamisel ja vastamisel ning infovoldiku tegemisel.

Bioloogia - inimese anatoomia ja füsioloogia.

Inglise keel - rahvusvahelised väljendid esmaabis ja uimastitega seondult.

Kunst - tööde kujundamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid tundides.