

Valdkond	Inimeseõpetus
Kursuse nimetus	I kursus
Klass	10 klass
Kursuse eesmärk	Kursus toetab õpilase terviseteadliku ja vastutustundliku hoiaku kujunemist oma ja enda lähedaste füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise hindamisel. Aitab luua seoseid elukeskkonna ja ühiskonnaga. Õppija õpib hindama oma eluviisi, tegema teadlikke tervist toetavaid valikuid ning rakendama praktilisi oskusi igapäevaelus.
Kursuse teemad, põhimõtted ja mõisted	1) Tervis ja heaolu: inimene kui organism, füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis; stress ja toimetulek; vaimse tervise hoidmine; tervislik eluviis: uni, toitumine, liikumine; riskikäitumine ja sõltuvused (alkohol, tubakas, narkootikumid, digisõltuvus). Toitumine. 2) Mina ja identiteet: eneseanalüüs ja enesehinnang; eneseteadlikkus ja eneseväljendus; identiteedi kujunemine; eneseareng ja eesmärkide seadmine. 3) Suhted ja suhtlemine: inimestevahelised suhted ja suhtlemisoskused; empaatia, kuulamine, tagasiside andmine; konfliktide lahendamine ja koostöö; lähedus, armastus ja intiimsus; sotsiaalne mõju ja grupikäitumine. 4) Õigus, eetika ja ühiskond: inimõigused ja võrdsus; väärtused ja moraal; diskrimineerimine ja sallivus; kodaniku vastutus ja õigused; õigusabi ja kaitse võimalused. 5) Majandus ja iseseisev elu: iseseisev toimetulek ja eluoskused, rahatarkus; töö, tarbijaõigused ja vastutus, eluaseme, lepingute ja maksude alused. 6) Eluring ja kriisid: elu etapid, kaotus, lein ja kriisidega toimetulek, perekond, vananemine ja hoolimine. 7) Eetilised- ja globaalprobleemid: keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlik areng; vastutus ja inimõigused.
Lõiming teiste ainetega	Bioloogia: inimene kui organism, tervise ja haiguste seosed, keskkonnategurite mõju organismile. Keemia: ainete mõju tervisele (ravimid, alkohol, nikotiin, narkootikumid, lisaained). Kodukeemia ja ohutus igapäevaelus. Geograafia: elukeskkonna ja kliimatingimuste mõju tervisele.

Õppe kavandamine ja korraldamine (meetodid)	Arutelud, analüüs ja väitlus – seisukohtade argumenteerimine tervise, väärtuste ja valikute teemadel. Rühmatöö ja paaristöö – koostööoskuste ja sotsiaalse pädevuse arendamine. Juhtumianalüüs – reaalse elusituatsiooni lahendamine ja otsuste põhjendamine. Rollimängud ja simulatsioonid – suhtlemis- ja otsustamisoskuste harjutamine. Projektöpe – teemaprojektide kavandamine ja esitlemine Eneseanalüüs – oma harjumuste, väärtuste ja tervise käitumise hindamine. Multimeedia ja digivahendite kasutamine – tervisealaste materjalide ja allikate analüüs, info otsimine ja hindamine.
Õpitulemused	1) Selgitab tervise kui füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu olemust ning nendevahelisi seoseid, tervisliku toitumise põhimõtteid; 2) mõistab tervise ja elukeskkonna, eluviisi ning käitumise seoseid; 3) teab peamisi terviseriske (nt stress, sõltuvused, liikumisvaegus, väär toitumine) ja nende mõju organismile; 4) analüüsib ja hindab oma eluviisi, harjumusi ja tervisekäitumist; 5) rakendab oskusi stressi, pingete ja emotsioonidega toimetulekul; 6) väärtustab tervist kui isiklikku ja ühiskondlikku põhiväärtust; 7) väärtustab tasakaalu töö, puhkuse, liikumise ja toitumise vahel; 8) koostab tervisealase projekti, tegevusplaani või analüüsi (nt liikumis- või toitumispäevik); 9) oskab kasutada IKT-vahendeid terviseandmete kogumiseks, hindamiseks ja esitlemiseks.
Hindamine	Hindamisel kasutatakse: 1) Formatiivne hindamine – jooksvalt tunni jooksul (arutelud, küsimustikud, enesehindamine, rühmatööd). 2) Summatiivne hindamine – kursuse lõpus (kirjalik töö, projekt, esitlus, test). 3) Enesehindamine ja kaasõpilaste hindamine – esitlused, toitumiskava jm iseseisev ülesanne.

Õppekäigud, projektid jms	Tervishoiumuuseum. Projekt: uurimustöö etteantud teemal
Õppematerjalid	Harjo, M., Kikas, E., & Alaver, K. (2019). Inimeseõpetus gümnaasiumile. Avita. Kask, K., & Salumäe, T. (2017). Elu ja väärtused: inimeseõpetuse tööraamat gümnaasiumile. Avita. Tervise Arengu Instituut (TAI) https://www.tai.ee Praktikapõhised materjalid vaimse ja füüsilise tervise edendamiseks. Toitumisjuhised https://toitumine.ee Eesti Seksuaaltervise Liit (ESTL) https://www.seksuaaltervis.ee Goleman, D. (2019). Emotsionaalne intelligentsus. Varrak. Vetik, R. (toim.) (2014). Eetika ja ühiskond. Tartu Ülikooli Kirjastus. Rahandusministeerium. Finantskirjaoskuse juhendmaterjalid. https://www.rahandusministeerium.ee Kalda, T. (2020). Toimetulek kriisidega. Tartu Ülikool. https://www.lein.ee https://www.peaasi.ee