

# INIMESEÕPETUS

## 9.KLASS

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Terviseaspektide omavahelised seosed.</p> <p>Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused.</p> <p>Tervise infoallikate usaldusväärsus.</p> <p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.</p> <p>Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele.</p> <p>Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress.</p> <p>Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</li><li>2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</li><li>3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel terviseiga seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</li><li>4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;</li><li>5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</li><li>6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</li><li>7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</li><li>8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</li><li>9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</li><li>10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;</li><li>11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest;</li><li>12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi</li></ol>