

Kostivere Kool

Inimeseõpetuse ainekava

Kostivere

SISUKORD

| | |
|---|----|
| 1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid | 3 |
| 2. Õppeaine kirjeldus..... | 3 |
| 3. Õppe- ja kasvatuseesmärgid I kooliastmes | 3 |
| 3.1. Õppesisu ja õpitulemused klassiti | 4 |
| 4. Õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes | 7 |
| 4.1. Õppesisu ja õpitulemused klassiti | 8 |
| 5. Õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes | 11 |
| 5.1. Õppesisu ja õpitulemused klassiti | 12 |

1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kujundatakse ennast tundev ja väärtustav isiksus ning omandatakse sotsialiseerumisele kaasa aitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Pööratakse tähelepanu:

- 1) enesekohastele ja sotsiaalsetele oskustele;
- 2) füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele arengule;
- 3) tervisele ja tervislikule eluviisile;
- 4) turvalisusele ja riskikäitumise ennetamisele;
- 5) üldinimlikele väärtustele: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

2. Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitletakse õpitavat võimalikult igapäevaeluga seonduvalt. Õpetus on isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku mina poole. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Austatakse õpilaste isikupära ja isiklike seisukohti, tagatakse võimalusi vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, on õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest.

Esimeses kooliastmes on inimeseõpetuses rõhk õpilase enesekohasel pädevusel ning enese suhestamisel lähiümbrusega, integreerides ühiskonnaõpetuse temaatikat. Teises kooliastmes on keskmes õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis. Kolmandas kooliastmes keskendutakse õpilase ealiste iseärasuste (murdeiga) ja arenguülesannetega toimetulekule, tervise tervikkäsitlusele ning enese- ja sotsiaalsetele oskustele.

3. Õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;

- 2) oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ja tehes koostööd, ning sõnastab oma tundeid ja teab, et nende väljendamiseks on erinevaid viise;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 4) teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab neid ning kirjeldab, mis on õiglane ja ebaõiglane käitumine;
- 5) väärtustab sõprust ja toetavaid peresuhteid armastuse ning vastastikuse toetuse allikana;
- 6) teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning väärtustab neid;
- 7) mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda;
- 8) kirjeldab, mis on lapse õigused ja kohustused, mõistab vastutust oma tegude eest ning planeerib oma aega ja igapäevaseid tegevusi;
- 9) teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning väärtustab neid;
- 10) teab Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike.

3.1. Õppesisu ja õpitulemused klassiti

2. klass

1 tund nädalas, kokku 35 tundi

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|---|
| Mina | |
| Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine. | <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha; • teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled; • nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest; • väärtustab iseennast ja teisi; • mõistab viisaka käitumise vajalikkust. |
| Mina ja tervis | |
| Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi. | <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda; • kirjeldab tervet ja haiget inimest; • teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte; • teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud; • mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport; • demonstreerib õpituatsioonil lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja |

| | |
|--|--|
| | <p>rästikuhammustus);</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi. |
| Mina ja minu pere | |
| <p>Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased. Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad; • väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres; • teab oma kohustusi peres; • selgitab lähemaid sugulussuhteid; • kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus; • teab inimeste erinevaid töid ja töökohti; • kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes; • jutustab oma pere traditsioonidest; • oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult; • kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti; • väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu. |
| Mina: aeg ja asjad | |
| <p>Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • eristab, mis on aja kulg ja seis; • oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist; • väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks; • selgitab asjade väärtust; • oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta; • väärtustab ausust asjade jagamisel. |
| Mina ja kodumaa | |
| <p>Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. Rahvakalendri tähtpäevad.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi; • oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti; • leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha; • tunneb kodukoha sümbolikat; • nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta; • kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid; • väärtustab Eestit, oma kodumaad. |

3. klass

1 tund nädalas, kokku 35 tundi

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|--|
| Mina | |
| Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused. | <ul style="list-style-type: none">• väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega;• väärtustab inimese õigust olla erinev;• selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;• nimetab enda õigusi ja kohustusi;• teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused. |
| Mina ja tervis | |
| Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. | <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;• eristab vaimset ja füüsilist tervist;• kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;• nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;• väärtustab tervislikku eluviisi. |
| Mina ja meie | |
| Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus. | <ul style="list-style-type: none">• nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;• kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;• väärtustab sõprust;• teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd;• eristab enda head ja halba käitumist;• kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;• väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;• nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;• demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;• teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;• mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;• kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;• väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;• kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;• nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;• teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;• eristab tööd ja mängu;• selgitab enda õppimise eesmärgi ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel; • väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust. |
| Mina: teave ja asjad | |
| Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine. | <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid; • selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist käitumist meediakeskkonnas; • teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga; • mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel; • selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on rahateenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine; • kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes. |
| Mina ja kodumaa | |
| Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus | <ul style="list-style-type: none"> • selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas; • leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid; • nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid; • kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid; • väärtustab oma kodumaad. |

4. Õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpitu olulisuses;
- 2) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- 5) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendamise viise; demonstreerib, kuidas õpitu olulisuses tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 6) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;

- 7) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 8) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

4.1. Õppesisu ja õpitulemused klassiti

Inimeseõpetus 5. klass

1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|---|
| <p>Tervis (4 tundi) Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid Tervise hindamine. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes. 2) Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. 3) Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. 4) Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi. 5) Väärtustab oma tervist. |
| <p>Tervislik eluviis (5 tundi) Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Tervislik päevaja nädalamenüü Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 6) Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. 7) Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. 8) Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. 9) Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut. 10) Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. 11) Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. 12) Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. 13) Väärtustab tervislikku eluviisi. |
| <p>Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi) Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega Suguline küpsus ja soojätkamine</p> | <ol style="list-style-type: none"> 14) Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. 15) Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. 16) Teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo. 17) Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. |

| | |
|--|---|
| <p>Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi) Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine Internetiga seonduvad ohud Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele Valikud ja vastutus seoses uimastitega</p> | <p>18) Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. 19) Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile ning kirjeldab, kuidas seda järgida. 20) Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda. 21) Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. 22) Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. 23) Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist. 24) Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades. 25) emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. 26) Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile. 27) Väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p> |
| <p>Haigused ja esmaabi (7 tundi) Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Vaktsineerimine Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral Esmaabivahendid koduapteegis</p> | <p>28) Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkusja mittenakkushaigusi. 29) Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega. 30) Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest. 31) Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral. 32) Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste). 33) Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. 34) Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p> |
| <p>Keskkond ja tervis (3 tundi) Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana Tervisliku elukeskkonna hoidmine. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga</p> | <p>35) Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast. 36) Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.</p> |

Inimeseõpetus 6. klass

1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

| | |
|------------------------|----------------------------|
| <p>Õppesisu</p> | <p>Õpitulemused</p> |
|------------------------|----------------------------|

| | |
|--|--|
| <p>Mina ja suhtlemine (4 tundi) Enesesse uskumine Enesehinnang Konfliktid iseendaga Sisemiste konfliktide lahendamine Eneseanalüüs Enesekontroll Oma väärtuste selgitamine Enesekontrolli võtted</p> | <p>1) Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi. 2) Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb. 3) Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega. 4) Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ning teistelt seda vastu võtta 5) Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga</p> |
| <p>Suhtlemine teistega (9 tundi) Minu ja teiste vajadused Vajaduste hierarhia Suhtlemise komponendid Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine Aktiivne kuulamine Tunnete väljendamine Eneseavamine Eelarvamused Suhtlemine ja viisakus Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise korral Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine</p> | <p>6) Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid. 7) Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist. 8) Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele. 9) Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid; mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele. 10) Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid. 11) Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid. 12) Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele. 13) Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral. 14) Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</p> |
| <p>Konfliktid (3 tundi) Konfliktide olemus ja põhjused Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed Kriitikaga hakkamasaamine Läbirääkimiste pidamine</p> | <p>15) Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust. 16) Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise. 17) Kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.</p> |
| <p>Otsustamine ja probleemilahendus (5 tundi) Otsustamine ja probleemide lahendamine Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamises Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses Vastutus otsustamisel Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel</p> | <p>18) Teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise. 19) Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid. 20) Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi. 21) Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.</p> |
| <p>Positiivne mõtlemine (2 tundi) Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine Positiivne mina</p> | <p>22) Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi. 23) Väärtustab positiivset mõtlemist.</p> |
| <p>Suhted teistega (9 tundi)</p> | <p>24) Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine</p> <p>Sallivus enda ja teiste vastu.</p> <p>Hoolivus</p> <p>Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt</p> <p>Sõprussuhted</p> <p>Usaldus suhtes</p> <p>Empaatia.</p> <p>Vastutus suhtes.</p> <p>Kaaslaste mõju ja surve</p> <p>Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine</p> <p>Isikuseärasused</p> <p>Soolised erinevused</p> <p>Erivajadustega inimesed</p> <p>Eelarvamuste mõju suhetele</p> | <p>aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus.</p> <p>25) Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.</p> <p>26) Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.</p> <p>27) Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.</p> <p>28) Demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast.</p> <p>29) Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist.</p> <p>30) Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.</p> <p>31) Kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi.</p> <p>32) Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi</p> |
|--|--|

5. Õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeea, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras oskust kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervise teabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 8) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhtes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;

- 9) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 10) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

5.1. Õppesisu ja õpitulemused klassiti

Inimeseõpetus 7. klass

1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

| Õppesisu | Õpitulemused |
|--|---|
| <p>Inimese elukaar ja murdeea koht selles Areng ja kasvamine Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar Murde- ja noorukiea koht elukaares Elukaare etapid Muutunud suhted lähedastega Inimene oma elutee kujundajana Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega</p> | <p>1) Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka. 2) Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid. 3) Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel. 4) Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</p> |
| <p>Inimese mina Minapilt ja enesehinnang Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine Suhtlemise tasemed Haridus kui väärtus Konfliktide vältimine ja lahendamine Konfliktid kodus, nende põhjused ning nendega toimetulek Väärtused ja väärtuskonfliktid</p> | <p>5) Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. 6) Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. 7) Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks. 8) Väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid. 9) Kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu. 10) Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. 11) Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p> |
| <p>Inimene ja rühm Erinevad rühmad ja rollid Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid Murdeealise õigused ja kohustused Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed Hoolivus rühmas Rühma surve ja toimetulek sellega Sõltumatus, selle olemus Autoriteet Juhtimine, võim ja autoriteet rühmas Juhtimisstiilid</p> | <p>12) Iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. 13) Kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. 14) Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel. 15) Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi. 16) Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. 17) Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega. 18) Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. 19) Väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Turvalisus ja riskikäitumine Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus, hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju Erinevate uimastitega seotud riskid Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel</p> | <p>20) Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus. 21) Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. 22) Eristab legaalseid ning illegaalseid uimasteid. 23) Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.</p> |
| <p>Inimese mina ja murdeea muutused Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo Muutunud välimus Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga Oma füüsilise mina aktsepteerimine Naiselikkus ja mehelikkus Soorollid ja soostereotüübid Lähedus suhetes Sõprus, armumine, käimine Lähedus ja seksuaalhuvi Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ning hindamisel Kiindumussuhete olemus Noorukite kiindumussuhted</p> | <p>24) Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. 25) Selgitab, milles seisneb suguküpsus. 26) Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks. 27) Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. 28) Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist. 29) Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes. 30) Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p> |
| <p>Õnn Õnn Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena Väärtused kui valikute mõõdupuu</p> | <p>31) Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.</p> |

Inimeseõpetus 8. klass

1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

| Õppesisu | Õpitulemused |
|---|--|
| <p>Tervis (12 tundi) Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid.</p> | <p>1) Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. 2) Analüüsib enda tervise seisundit. 3) Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel terviseiga seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega. 4) Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Levinumad nakkuslikud ja mittennakkuslikud haigused. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Dieetid. Lisaaained toidus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega. Treening, ületreening, tippспорт. Vigastuste vältimine. Vaimne heaolu, vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress, stressorid, stressi kujunemine ja sellega toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine Enesesisenduse võtted. Kurvameelsus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil.</p> | <p>teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust. 5) 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. 6) Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. 7) Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. 8) Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. 9) Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p> |
| <p>Suhted ja seksuaalsus (11 tundi) Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadused. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega. Ühiskond ning seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine, HIV ja AIDS, abi ja nõu saamise võimalused. Seksuaalsel teel levivate haiguste</p> | <p>10) Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 11) Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. 12) Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. 13) Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. 14) Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus. 15) Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. 16) Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele. 17) Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi. 18) Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. 19) Kirjeldab seksuaalsel teel levivamate haiguste ärahoidmise võimalusi. 20) Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIV-i nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 21) Eristab HIV-i ja AIDS-i müüte tegelikkusest. 22) Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>ravivõimalused.</p> | |
| <p>Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi) Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalda ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivaldaga. Veebisuhtlus ning meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Uimastid ühiskonnas Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p> | <p>23) Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule. 24) Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste 25) ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil. 26) Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. 27) Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades. 28) Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 29) Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p> |
| <p>Inimene ja valikud (3 tundi) Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga.</p> | <p>30) Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p> |