

INIMESEÕPETUS

1. Üldalused

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- tervis ja tervislik eluviis;
- turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

1.2. Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmes.

Inimeseõpetuses käsitletakse eakohaselt õpilaste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele kaasa aitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seondult, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõpimeetodid.

Õpetus on inimeseõpetuses isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku mina poole ning situatiivselt vahetu ümbruse tajumiselt ühiskonna sotsiaalsele tunnetusele. Väärtustatakse tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi, positiivse minapildi kujunemist ning üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist.

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetab eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest.

Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses

- 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning
- 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

Inimeseõpetuses õpitakse teatud teemasid ülevaate korras ja teatud teemasid käsitletakse sügavuti. Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste-, teadmiste- ja väärtustepõhised õpitulemused.

1.3. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;

- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, asutused, muuseumid, näitused jne;
- 7) kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöö koostamine, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- 8) arvestatakse õpilaste võimete ja suutlikkuse ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega;
- 9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhiorhk hoiakute kujundamisel;
- 10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitlus oleks võimalikult elulähedane.

Õpetus inimeseõpetuses I kooliastmes on sissejuhatus nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse, kusjuures rõhk on enese suhestamisel lähiümbrusega enesekohaste ja sotsiaalsete pädevuse kontekstis, kusjuures kõige tähtsamad enesekohased pädevused.

II kooliastmes keskendub õpetus tervisekasvatusele, õpilase tervist tugevdavale ja väärtustavale eluviisile ning enesekohasele ja sotsiaalsele pädevusele, et vältida sotsiaalseid probleeme.

III kooliastmes pööratakse tähelepanu eelkõige õpilase arengu seaduspärasustele, rõhutades eakohaseid arenguülesandeid ja nendega toimetulekut ning õpilase tervise tervikkäsitlust turvalise tervisekäitumise kontekstis.

Nii kooliastmeti kui ka klassiti lähtutakse teemade valikul printsipiibist, et liigutakse lähemalt kaugemale, kusjuures teemakäsitlus on kontsentriiline.

Õppe korraldamisel on oluline eakohasus ning varem omandatu arvestamine ja sellega seostamine. Õpet on vaja diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, kusjuures põhiorhk on hoiakute kujundamisel.

Õpe on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetav ja tähenduslik ning toetab arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitlus on võimalikult elulähedane. Õpetuses on vaja kasutada mitmekülgset meetodikat, et õpilased saaksid õppes aktiivselt osaleda.

Inimeseõpetuses on metoodiliselt tähtsad kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

- 1) avar metoodiline repertuaar, kasutades aktiivõppemeetodeid: mõistekaardid, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumianalüüs jne);

- 2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

- 3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpilasi võib aktiveerida ise erinevatest allikatest infot otsima, seda korrastama ja kriitiliselt hindama, kasutades IKT-vahendeid.

1.4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhiorhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi.

Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

1.5.Kujundavad üldpädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Õpilane:

- ✓ kujundab ja põhjendab oma arvamusi;
- ✓ tunneb ja kannab ühiskonna olulisi põhiväärtusi,
- ✓ oskab mõista ühiskonnas toimuvate muutuste põhjusi ja tagajärgi,
- ✓ tunneb töörõõmu ning vastutust alustatu lõpule viia.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Õpilane:

- ✓ osaleb rühmatöodes, võttab ühendust erinevate inimeste,
- ✓ lahendab konflikte,
- ✓ ühiselt töötades õpib teisi arvestama, käitumisreegleid järgib ning oma arvamusi kaitseb;
- ✓ analüüsib oma käitumist,
- ✓ oskab tunda ja austada inimõigusi ning demokraatiat, vallata teadmisi kodanikuõigustest ja -vastutusest ning käitumisest,
- ✓ tutvub eri maade kultuuritraditsioone;
- ✓ näeb ja mõistab ühiskonnas toimuvat ning kellel on tõhusad oskused ja valmidus ühiskonnaellu sekkuda ning selles osaleda,
- ✓ suhtub mõistvalt teistesse rahvustesse.

Enesemääratluspädevus

Õpilane:

- ✓ õpib töötama iseseisvalt;
- ✓ õpib ennast selgelt ja asjakohaselt väljendama ning teisi arvestama, vajaduse korral teisi aitama ja koostöötamise eeliseid kogema,
- ✓ õpib hindama ja arendama oma võimeid ülesannete iseseisva lahendamise kaudu.

Õpipädevus

Õpilane:

- ✓ õpib nägema ja analüüsima erinevate teadmistega;
- ✓ arendab suutlikkust probleeme märgata ning lahendada, võimeid hinnata ja arendada ning oma õppimist juhtida.

Suhtluspädevus

Õpilane:

- ✓ õpib teisi arvestama, vajaduse korral teisi aidata ning kogeda koos töötamise eeliseid;
- ✓ oskab ära tunda kultuurilist eripära ja järgida üldtunnustatud käitumisreegleid;
- ✓ suhtub endasse ja teistesse positiivselt, arvestab kaasinimesi, lähtub oma tegevuses üldnimlikest väärtustest,
- ✓ analüüsib oma käitumist ning selle mõju kaaslastele ja tööle.

Matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus

Õpilane:

- ✓ kasutab oma töös loogilist mõtlemist ning matemaatilisi teadmisi;
- ✓ mõistab loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ning piiranguid;
- ✓ oskab kasutada loogikat ja matemaatilisi sümboleid,
- ✓ õpetab mõistma teaduse osa tehnoloogia arengus ja vastupidi, analüüsib ja leiab paremaid lahendusi.

Digipädevus

- rakendab IKT vahendeid
- õpib otsima teavet, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid, ning tegema saadud teabe alusel tõendus põhiseid otsuseid.

Ettevõtlikkuspädevus

Õpilane:

- ✓ arendab oskusi probleeme formuleerida ja märgata;
- ✓ genereerib ideid ja kontrollib ideede kvaliteetsust;
- ✓ katsetab oma ideede elluviimist mitmesuguste ettevõtlusmodelite kaudu.

1.6. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, millel on tihedaid kokkupuutepunkte mitme õppeainega. Inimeseõpetust tuleb lõimida teiste õppeainetega järgmiste põhiliste teemade kaupa:

Bioloogia:

inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid, varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, rasestumisvastased meetodid, uimastid ja nende toime, pärilikkus, hingamine, seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe; talitluse regulatsioon, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid;

Emakeel:

suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;

Matemaatika:

ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender, käibivad rahaühikud, rahaühikute seosed, arvnäitajate ja diagrammide lugemine, tõlgendamine, analüüsimine;

Loodusõpetus:

inimene, inimese meeled ja avastamine, liikumine, ohutusnõuded, inimese välisehituse kirjeldus, inimene ja inimese elukeskkond, asjad ja materjalid, Eesti kaart – maakondade märkimine, õppekäik kodukohta, Euroopa Liidu kaart, kodukoha elurikkus ja maastikuline mitmekesisus, elu mitmekesisus maal, elukeskkond Eestis;

Kunstiained:

eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud;

Tehnoloogiaõpetus:

laua katmine, kaunistamine ja koristamine, säästlik tarbimine, jäätmete sortimine, oma maakonna rahvuslikud mustrid ja motiivid; oma töö ning selle tulemuste analüüsimine ja hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed;

Võõrkeel:

mina ja teised, mina ja koduümbrus, kodukoht Eesti, igapäevaelu, õppimine ja töö, vaba aeg;

Ajalugu:

silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ning maailmas;

Kehaline kasvatus:

kehaline aktiivsus, tervislik eluviis, kehaline vormisolek, kehalise aktiivsuse valik;

Ühiskonnaõpetus:

vastutus valikute eest, probleemide lahendamine, uimastite tarvitamise mõju, hakkamasaamine riskikäitumisega, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid, ohutu liikumine ja liiklemine, ausus ja õiglus spordis, elukutsed, teadmised ja oskused; aja ning kulutuste planeerimine ja raha kasutamine, laenamine ja säästmine, Eestis ning õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal; rahvusvahemused, sallivus, inimõigused; kooli sisekord, sõpruskond, koolipere, seadus kui regulatsioon; ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, ühiskonna liikmete õigused; sotsiaalne tõrjutus, vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine.

Inimeseõpetuses on tähtis lõiming läbivate teemade kaupa:

- 1) elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: vastutus valikute eest, enesehinnang, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, väärtushinnangud ja prioriteedid elus;
- 2) keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: inimene oma elutee kujundajana, vastutus valikute eest, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine; enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 4) kultuuriline identiteet: sallivus, erinevuste arvestamine; omakultuuri väärtustamine;
- 5) teabekeskond: kriitiline mõtlemine, tervise infoallikad ja nende usaldusväärsus, infoallikad seoses valikutega;
- 6) tervis ja ohutus: tervis kui heaoluseisund, terviseaspektid ja nende omavahelised seosed, tervislik eluviis, tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist, hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega, vastutus seksuaalsuhetes ning turvaline seksuaalkäitumine, kriis ja käitumine kriisiolukorras, esmaabi põhimõtted ning käitumine ohuolukordades;
- 7) tehnoloogia ja innovatsioon: infoteadliku inimese kujunemine, hakkamasaamine kiiresti muutuvast elu-, õpi- ja töökeskkonnas;
- 8) väärtused ja kõlblus: enese arendamine, inimsuhteid toetavad normid ja reeglid, tunded ja armastus suhetes, sallivus, ausus, hoolivus, usaldus, empaatia, erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine, vastutus, õiglus.

1.7. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatöök ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid.
2. Õppe sidumiseks igapäevaeluga võimaldab kool õpet väljaspool klassi.

Õppematerjalid on mitmekesised ja nüüdisaegsed: eri liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, temaatiline lisakirjandus aime- ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKTpõhine õppevara.

Füüsiline õpikeskkond

Inimeseõpetust õpitakse soovitatavalt õpikeskkonnas, kus on võimalik kasutada nii infotehnoloogilisi vahendeid kui ka õppemeetodeid, mis eeldavad õpilaste aktiivset osalemist.

Vaimne õpikeskkond

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine peaksid toimuma üksteist mõistvas õhkkonnas ning arendama eelkõige õpilaste positiivset mõtlemist oma arengu ja toimetulekuvõimaluste üle.

Sotsiaalne õpikeskkond

Soodne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimalustele initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega. Õpe tuleb siduda igapäevaeluga, minnes igal asjakohasel juhul õppima klassiruumist välja.

I KOOLIASTE

1.1. Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

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

1.2. Õppesisu

I. Inimene

1. Mina

Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.

2. 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.

3. Mina ja minu pere

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.

4. Mina: aeg ja asjad

Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.

5. Mina ja kodumaa

Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. Rahvakalendri tähtpäevad.

II. Meie

1. Mina

Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused.

2. Mina ja tervis

Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek olukorras.

3. Mina ja meie

Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste 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.

4. 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.

5. Mina ja kodumaa

Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

1.2. Kujundavad üldpädevused

I kooliastme lõpuks taotletavad pädevused:

- peab lugu oma perekonnast, klassist ja koolist; on viisakas, täidab lubadusi; teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast kuulata, teda tunnustada;
- tahab õppida, tunneb rõõmu teadasaamisest ja oskamisest, oskab õppida üksi ning koos teistega, paaris ja rühmas, oskab jaotada aega õppimise, harrastustegevuse, koduste kohustuste ning puhkamise vahel;
- teab oma rahvuslikku kuuluvust ning suhtub oma rahvusesse lugupidavalt;
- oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida;
- suudab tekstidest leida ja mõista seal sisalduvat teavet (sealhulgas andmeid, termineid, tegelasi, tegevusi, sündmusi ning nende aega ja kohta) ning seda suuliselt ja kirjalikult esitada;
- mõistab ja kasutab õpitavas võõrkeeles igapäevaseid äraõpitud väljendeid ja lihtsamaid fraase;
- arvutab ning oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõtühikuid erinevates eluvaldkondades eakohaseid ülesandeid lahendades;
- käitub loodust hoidvalt;
- oskab sihipäraselt vaadelda, erinevusi ja sarnasusi märgata ning kirjeldada; oskab esemeid ja nähtusi võrrelda, ühe-kahe tunnuse alusel rühmitada ning lihtsat plaani, tabelit, diagrammi ja kaarti lugeda;
- oskab kasutada lihtsamaid arvutiprogramme ning kodus ja koolis kasutatavaid tehnilisi seadmeid;
- austab oma kodupaika, kodumaad ja Eesti riiki, tunneb selle sümboleid ning täidab nendega seostuvaid käitumisreegleid;
- oskab ilu märgata ja hinnata; hindab loovust ning tunneb rõõmu liikumisest, loovast eneseväljendusest ja tegevusest;
- hoiab puhtust ja korda, hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;
- oskab ohtlikke olukordi vältida ja olukorras abi kutsuda, oskab ohutult liigelda;
- teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda ning on valmis seda tegema.

1.3.Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetod
1. <u>Kultuuriline identiteet</u>	Õpilane: - mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumise laadi kujundajana ja kultuuride muutumise ajaloo vältel; - kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur); - väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis.	<ul style="list-style-type: none"> töö õpikuga; esitlus; õppekursioon; vestlus integreeritud tunnid; tähtpäevad ja koolivälised üritused
2. <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u>	Õpilane: - on valmis õppima kogu elu, tähtsa erinevaid rolle muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid.	<ul style="list-style-type: none"> õppekäigud; rollimängud; arutelu integreeritud tunnid; ainenädalad; õppekursioonid; arenguveestlused
3. <u>Teabe keskkond</u>	Õpilane: - tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast.	<ul style="list-style-type: none"> töö õpikuga; viktoriin; esitlus; õppekursioon; vestlus
4. <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u>	Õpilane: - tuleb toime kiiresti muutavas tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas; - kasutab eesmärgipäraselt tänapäevaseid tehnoloogiaid.	<ul style="list-style-type: none"> vestlus; õppekäigud; rollimängud; arutelu; töö õpikuga; esitlus; õppekursioon praktiline töö

5. <u>Tervis ja ohutus</u>	Õpilane: - on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda.	<ul style="list-style-type: none"> • vestlus; • harjutused; • rollimängud; • arutelu; • töö õpikuga; • esitlus; • õppekursioon • praktiline töö
6. <u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u>	Õpilane: - püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust.	<ul style="list-style-type: none"> • vestlus; • õppekäigud; • rollimängud; • arutelu; • töö õpikuga; • esitlus; • õppekursioon • praktiline töö
7. <u>Väärtused ja kõlblus</u>	Õpilane: - tunneb nüüdisajal rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.	<ul style="list-style-type: none"> • vestlus; • õppekäigud; • rollimängud; • arutelu; • esitlus; • õppekursioon • praktiline töö
8. <u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u>	Õpilane: - mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust; - on ühiskonda lõimitud; - toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele; - osaleb poliitiliste ja majandusotsuste tegemises.	<ul style="list-style-type: none"> • vestlus; • harjutused; • õppekäigud; • rollimängud; • arutelu; • kooliväline töö; • töö ringides; • esitlus; • õppekursioon; • praktiline töö

2. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 1 , aastas – 35

1.1. Õpitulemused

2. klassi lõpetaja:

- ✓ oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ja tehes koostööd
- ✓ väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet
- ✓ teab põhilisi käitumisreegleid ja arvestab neid
- ✓ väärtustab toetavaid peresuhteid
- ✓ teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida oma tervist
- ✓ teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda
- ✓ teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa
- ✓ teab Eesti riigi sümboleid

1.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<p>I teema „Mina“, 4 tundi</p> <p>1. Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus (3 tundi)</p> <p>2. Viisakas käitumine Suhtumine endasse ja teistesse (1 tund)</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1. Kirjeldab oma välimust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha.</p> <p>2. Eristab mehi ja naisi.</p> <p>3. Nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest.</p> <p>1. Väärtustab iseennast ja teisi.</p> <p>2. Mõistab viisaka käitumise vajalikkust.</p>	<p>emakeel, loodusõpetus (inimene, välisehitus), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p> <p>emakeel</p>	<p>väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p> <p>väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>
<p>II teema „Mina ja tervis“, 6 tundi</p> <p>1. Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid (2 tundi)</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1. Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda.</p> <p>2. Eristab nakkuslikke ja mittenakkuslikke haigusi.</p> <p>3. Saab aru, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning teab, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud.</p>	<p>emakeel, loodusõpetus (inimene: inimese meeled ja avastamine, tahked ja vedelad ained), muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (kodundus, isiklik hügieen), kehaline kasvatus (hügieenireeglid sportides,</p>	<p>tervis ja ohutus</p>

<p>2. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. (2 tundi)</p> <p>3) Abi saamise võimalused. Esmaabi (2 tundi)</p>	<p>1. Kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport.</p> <p>2. Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga.</p> <p>1. Demonstreerib lihtsaid esmaabivõtteid.</p> <p>2. Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.</p>	<p>ilmastikule vastav riietus, keha puhtus)</p> <p>emakeel, loodusõpetus (inimene), muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (kodundus, tervislik toiduvalik, lihtsamate toitumise valmistamine), kehaline kasvatus (liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele)</p> <p>emakeel, kunstiõpetus (spontaanset eneseväljendust toetav teemakohane töö)</p>	<p>tervis ja ohutus</p> <p>tervis ja ohutus</p>
<p>III teema „Mina ja minu pere“, 14 tundi</p> <p>Kodu. Koduarmastus. (2 tundi)</p> <p>Perekond. Erinevad pered. (2 tundi)</p> <p>Vanavanemad ja teised sugulased. (2 tundi)</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1. Väärtustab oma kodu.</p> <p>2. Jutustab oma pere traditsioonidest.</p> <p>1. Kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad.</p> <p>2. Väärtustab oma peret.</p> <p>Selgitab lähemaid sugulussuhteid</p>	<p>emakeel (suuline keelekasutus), muusikaõpetus (vastavateemalised laulud), tööõpetus (kodundus, hubane kodu kui perele oluline väärtus, laua katmine, kaunistamine ja koristamine)</p> <p>emakeel, muusikaõpetus (teemakohased laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p> <p>emakeel, muusikaõpetus (teemakohased laulud),</p>	<p>keskkond ja jätkusuutlik areng, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p> <p>väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p> <p>väärtused ja kõlblus</p>

<p>Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid (2 tundi)</p>	<p>1. Kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus. 2. Kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes. 3. Väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres. 4. Teab oma kohustusi peres.</p>	<p>kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö) emakeel, tööõpetus (kodundus, ruumide korrastamine ja kaunistamine, riiete ning jalatsite korrashoid), kehaline kasvatus (liikumismängud, sõbralik ja kaaslasi toetav suhtumine)</p>	<p>kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>
<p>Vanemate ja teiste inimeste töö. (2 tundi)</p>	<p>Teab inimeste erinevaid töid ja töökohti.</p>	<p>emakeel, muusikaõpetus (teemakohased laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p>	<p>elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>
<p>Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. (1 tund)</p>	<p>Oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult.</p>	<p>emakeel, loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine, liikumine), kehaline kasvatus (ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel)</p>	<p>tervis ja ohutus</p>
<p>Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. (1 tund)</p>	<p>Kirjeldab ohtlikke olukordi ning seda, kuidas seal käituda.</p>	<p>emakeel, loodusõpetus (inimene)</p>	<p>tervis ja ohutus</p>
<p>Ohud kodus ja koduümbruses (2 tundi)</p>	<p>Kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tees sihtpunkti.</p>	<p>emakeel, loodusõpetus (ohutusnõuded), kehaline kasvatus (ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevaid liikumisviise kasutades)</p>	<p>tervis ja ohutus</p>

<p>IV teema „Mina: aeg ja asjad“, 6 tundi</p> <p>1. Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus (3 tundi)</p> <p>2. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas (3 tundi)</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1. Eristab aja kulgu ja seisu. 2. Planeerib oma päevakava. 3. Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega. 4. Väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.</p> <p>1. Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta. 2. Selgitab asjade väärtust. 3. Väärtustab ausust asjade jagamisel.</p>	<p>keel, matemaatika (ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender), muusikaõpetus (teemakohased laulud)</p> <p>emakeel, loodusõpetus (inimese elukeskkond), matemaatika (käibivad rahaühikud), tööõpetus (kodundus, säästlik tarbimine, jäätmete sorteerimine)</p>	<p>elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond</p> <p>väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>V teema „Mina ja kodumaa“, 5 tundi</p> <p>1. Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti Rikkus (2 tundi)</p> <p>2. Rahvakalendri tähtpäevad (2 tundi)</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1. Tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi. 2. Oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti. 3. Leiab Euroopa kaardilt Eesti.</p> <p>Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid</p>	<p>emakeel, loodusõpetus (minu kodumaa Eesti), muusikaõpetus (vastavasisulised laulud), kunstõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), tööõpetus (rahvuslikud mustrid ja motiivid), kehaline kasvatus (Eesti sportlased)</p> <p>emakeel, muusikaõpetus (teemakohased laulud, laulu- ja ringmängud, regivärss, liisusalmid, eesti rahvalaulud ja</p>	<p>kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.</p> <p>kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p>

3. Eesti rikkus (1 tund)	Väärtustab Eestit, oma kodumaad.	-pillid), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), kehaline kasvatus (Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud) emakeel, kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)	kultuuriline identiteet, keskkond ja jätkusuutlik areng
-----------------------------	----------------------------------	--	--

1.3. Õppetegevused

2. klassis on inimeseõpetuses rõhk õpilase enesekohasel pädevusel, integreerides ühiskonnaõpetuse temaatikat.

Õppetegevuses taotletakse, et õpilase kodutööde maht on minimaalne.

Võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega, selleks kasutatakse ülesandeid, mida õpilane saab täita kas iseseisvad, paaris- või rühmatööna.

Teemast lähtuvalt rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi : Minu Miksike.

Kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, juhtumianalüüs, paarisööd, rollimängud, rühmatööd, õpimapi koostamine.

Arvestatakse kohaliku eripäraga: arutletakse teemadel, mida pakub tööraamat „Maardu linn“.

Arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel.

1.4. Hindamine

Hindamine on kui üks võimalus toetada õpilase arengut.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste ning paaris- ja rühmatööde esitluste alusel.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi.

Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid.

Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

1.5. Kasutatav õppematerjal

1. 2. klassi inimeseõpetuse tööraamat, Ene Kulderknup, Riina Kippak, Anne Kloren, Kaja Peetris
2. <http://www.miksike.ee/>

3. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 1 , aastas – 35

3.1. Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- ✓ teab, kuidas hoida tervist;
- ✓ teab, mis on ennastkahjustav käitumine;
- ✓ oskab ohuolukorras abi kutsuda;
- ✓ teab, mis on perekond, kodu, kodukoht, kodumaa, riik;
- ✓ teab kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesi;
- ✓ tunneb Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike;
- ✓ teab kõlbelise käitumise norme ja käitumisreegleid;
- ✓ oskab suhelda ja käituda, teistega arvestada;
- ✓ teab, mis on ausus, õiglus, kohustused ja vastutustunne;
- ✓ oskab teha koostööd, suhelda ja teistega arvestada;
- ✓ oskab anda hinnangut oma tegevusele;
- ✓ oskab planeerida oma aega ja tegevusi;
- ✓ oskab hinnata asjade ja raha väärtust;
- ✓ teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- ✓ mõistab oma õigust jääda eriarvamusele ja keelduda ühistegevusest, kui see on ennastkahjustava iseloomuga;
- ✓ oskab leida vajalikku infot erinevatest teabeallikatest.

3.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Läbiv teema

<p>I teema „Mina“, 5tundi Kohustuslik 1. Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine 2. Lapse õigused ja kohustused Laiendav ja süvendav 1. Lapse kaitse 2. Lapse turvalisus</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega; 2) väärtustab inimese õigust olla erinev; 3) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust; 4) nimetab enda õigusi ja kohustusi; 5) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused. 	<p>:Ü enesemääratluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, suhtluspädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus</p> <p>L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet</p> <p>T: emakeel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene)</p>	<p>väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p> <p>väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>
<p>II teema „Mina ja tervis“, 6 tundi Kohustuslik Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Laiendav ja süvendav 1. Liikumine ja tervis 2. Kahjulikud harjumused 3. Tervislik toitumine</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine; 2) eristab vaimset ja füüsilist tervist; 3) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist; 4) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral; 5) väärtustab tervislikku eluviisi. 	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, suhtluspädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus, matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus</p> <p>L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus</p> <p>T: loodusõpetus (inimese välisehituse kirjeldus), matemaatika (kaalumine, mõõtmine), kehaline kasvatus (liikumise vajalikkus ja mõju inimesele, toiduvajadus sõltuvalt kehalisest aktiivsusest), loodusõpetus (inimene, tervislik toitumine, hügieen)</p>	<p>tervis ja ohutus</p>
<p>III teema „Mina ja meie“, 14 tundi Kohustuslik 1. Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega; 2) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal 	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, suhtluspädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus</p>	<p>keskkond ja jätkusuutlik areng, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p>

<p>teiste abistamine</p> <p>2. Ausus ja õigus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine.</p> <p>Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest</p> <p>3. Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed</p> <p>4. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus</p> <p>Laiendav ja süvendav</p> <p>1. Viisakusreeglid</p> <p>2. Oma vigade ja süü tunnistamine</p> <p>3. Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ning koduümbruses</p>	<p>sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;</p> <p>3) väärtustab sõprust;</p> <p>4) teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd;</p> <p>5) eristab enda head ja halba käitumist;</p> <p>6) kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;</p> <p>7) väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;</p> <p>8) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;</p> <p>9) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;</p> <p>10) teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;</p> <p>11) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;</p> <p>12) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;</p> <p>13) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;</p> <p>14) kirjeldab oma tegevuse planeerimist</p>	<p>L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet</p> <p>T: loodusõpetus (inimene), emakeel ja kirjandus, kunstõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p>	<p>väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p> <p>väärtused ja kõlblus</p> <p>kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>tervis ja ohutus</p>
--	---	--	--

	<p>nädalas, väärtustades vastutust;</p> <p>15) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;</p> <p>16) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;</p> <p>17) eristab tööd ja mängu;</p> <p>18) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;</p> <p>19) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel;</p> <p>20) väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.</p>		<p>tervis ja ohutus</p> <p>tervis ja ohutus</p>
<p>IV teema „Mina: teave ja asjad“, 5 tundi</p> <p>Kohustuslik</p> <p>1. Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas</p> <p>2. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine</p> <p>Laiendav ja süvendav</p> <p>1. Fantaasia ja reaalsuse eristamine</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;</p> <p>2) selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist käitumist meediakeskkonnas;</p> <p>3) teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, suhtluspädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus</p> <p>L: teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>T: emakeel ja kirjandus, loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine)</p>	<p>elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond</p> <p>väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>2. Reklaami ja meediaga seonduvad ohud</p> <p>3. Heategevus</p> <p>4. Säästmine ja kulutamine kogukonnas</p>	<p>4) mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;</p> <p>5) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;</p> <p>6) kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.</p>		
<p>V teema „Mina ja kodumaa“, 5 tundi</p> <p>Kohustuslik</p> <p>1. Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas.</p> <p>Naaberriigid</p> <p>2. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid.</p> <p>Erinevate rahvaste tavad ja kombed.</p> <p>Sallivus</p> <p>Laiendav ja süvendav</p> <p>1. Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis</p> <p>2. Tavad, kombed ja tähtpäevad</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;</p> <p>2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;</p> <p>3) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;</p> <p>4) tunneb kodukoha sümboolikat;</p> <p>5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;</p> <p>6) kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;</p> <p>7) väärtustab Eestit, oma kodumaad.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, suhtluspädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus</p> <p>L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon, väärtused ja kõlblus</p> <p>T: loodusõpetus (Eesti kaart, maakondade märkimine kaardile, õppekäik kodukohta), tööõpetus (oma maakonna rahvuslikud mustrid ja motiivid)</p>	<p>kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p> <p>keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

1.3. Õppetegevused

3. klassis on inimeseõpetuses rõhk õpilase enesekohasel pädevusel, integreerides ühiskonnaõpetuse teematikat.

Õppetegevuses taotletakse, et õpilase kodutööde maht on minimaalne.

Võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega, selleks kasutatakse ülesandeid, mida õpilane saab täita kas iseseisvad, paaris- või rühmatööna.

Teemast lähtuvalt rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi : Minu Miksike.

Kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, juhtumianalüüs, paaritööd, rollimängud, rühmatööd, õpimapi koostamine.

Arvestatakse kohaliku eripäraga: arutletakse teemadel, mida pakub tööraamat „Maardu linn“.

Arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on pöhirõhk hoiakute kujundamisel.

1.4. Hindamine

Hindamine on kui üks võimalus toetada õpilase arengut.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste ning paaris- ja rühmatööde esitluste alusel.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi.

Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid.

Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

1.5. Kasutatav õppematerjal

1. 3. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri Ene Kulderknup, Riina Kippak, Anne Kloren, Kaja Peetris (2012).

2. <http://www.miksike.ee/>

II KOOLIASTE

1.1. Õpitulemused

6.klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpisisituatsioonis;
- 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 õpisisituatsioonis 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 õpisisituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 8) teab ja oskab õpisisituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpisisituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

1.2. Õppesisu

I. Tervis

1. Tervis

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

2. Tervislik eluviis

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

3. Murdeiga ja kehalised muutused

Murdeiga inimese elukaases. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.

4. Turvalisus ja riskikäitumine

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

5. Haigused ja esmaabi

Levinud laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral

6. Keskkond ja tervis

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

II. Suhtlemine

1. Mina ja suhtlemine

Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enese kontroll. Oma väärtuste selgitamine.

2. Suhtlemine teistega

Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei” ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.

3. Suhted teistega

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprusuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed

4. Konfliktid

Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

5. Otsustamine ja probleemilahendus

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.

6. Positiivne mõtlemine

Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

1.3. Kujundavad üldpädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Õpilane:

- mõistab humanismi, demokraatia ja jätkusuutliku arengu põhiväärtusi;
- juhindub oma tegutsemises põhiväärtustest ;
- süvendab erinevate maailmavaatelistesse usundiõpetustesse lugupidavat suhtumist ;
- oskab seista vastu kesksete normide rikkumistele.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Õpilane:

- osaleb rühmatöodes, võttab ühendust erinevate inimeste,
- lahendab konflikte,
- ühiselt töötades õpib teisi arvestama, käitumisreegleid järgib ning oma arvamusi kaitseb;
- analüüsib oma käitumist,
- oskab tunda ja austada inimõigusi ning demokraatiat, vallata teadmisi kodanikuõigustest ja -vastutusest ning käitumisest,
- tutvub eri maade kultuuritraditsioone;
- näeb ja mõistab ühiskonnas toimuvat ning kellel on tõhusad oskused ja valmidus ühiskonnaellu sekkuda ning selles osaleda,
- suhtub mõistvalt teistesse rahvustesse.

Enesemääratluspädevus

Õpilane:

- mõistab ja hindab iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi ;
- arendab positiivset suhtumist endasse ja teistesse;
- järgib tervislikke eluviise;
- lahendab tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme

Õpipädevus

Õpilane:

- oskab planeerida oma õppimist ning õpikut kasutada erinevates kontekstides ja probleeme lahendades;
- oskab õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandada eneseanalüüsi ning kavandada oma edasiõppimist.

Suhtluspädevus

Õpilane:

- oskab selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades;
- loeb ning mõistab teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust;
- kirjutab eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili;
- väärtustab õigekeelsust ning väljendusrikast keelt

Matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus

Õpilane:

- kasutab oma töös loogilist mõtlemist ning matemaatilisi teadmisi;

- mõistab loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ning piiranguid;
- oskab kasutada loogikat ja matemaatilisi sümboleid,
- õpetab mõistma teaduse osa tehnoloogia arengus ja vastupidi, analüüsib ja leiab paremaid lahendusi.

Digipädevus

- rakendab IKT vahendeid
- õpib otsima teavet, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid, ning tegema saadud teabe alusel tõendus põhiseid otsuseid.

Ettevõtlikkuspädevus

Õpilane:

- õpib nägema probleeme ja neis peituvaid võimalusi, püstitama eesmärged, genereerima ideid ning neid teostama;
- õpib initsiatiivikut ja vastutust, tegema eesmärkide saavutamiseks koostööd;
- õpib tegevust lõpule viima, reageerima paindlikult muutustele, võtma vastu arukaid riske ning tulema toime ebakindlustega;
- õpib ideede teostamiseks valida sobivaid ja loovaid meetodeid, mis toetuvad olukorra, enda suutlikkuse ja ressursside adekvaatsel analüüsil

1.4. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus

Õpilane:

- suudab väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult;
- loeb ja mõistab erinevaid tekste;
- kasutab kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgib õigekeelsusnõudeid;
- otsib infot kirjalikest allikatest;
- õpib analüüsima teksti;
- oskab kriitiliselt analüüsida tähtsustuvat teksti;
- õpib meediakirjaoskusest;
- hangib infot ja seda kriitiliselt hindama;
- vormistab tööd ning kaitseb autoriõigust;

Matemaatika

Õpilane:

- esitab arvandmeid ja tõlgendab andmeid (graafikud, tabelid, diagrammid);
- arendab loovat ja kriitilist mõtlemist;
- suudab lahendada igapäevaelu erinevates valdkondades tekkivaid küsimusi, mis nõuavad matemaatiliste mõttemetodite (loogika ja ruumilise mõtlemise) ning esitusviiside (valemite, mudelite, skeemide, graafikute) kasutamist;
- oskab probleeme püstitada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusi analüüsida ning tulemuse tõesust kontrollida;
- oskab loogiliselt arutleda, põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust, mõistab selle sotsiaalset, kultuurilist ja personaalset tähendust;

Võõrkeeled

Õpilane:

- kasutab tunnis võõrsõnu;
- tunneb erinevaid kultuure ja traditsioone;

- mõistab oma ja teiste kultuuride erinevust ning austab teisi keeli ja kultuure mitmekultuurilises ühiskonnas;
- kasutab erinevaid võõrkeelseid teatmeallikaid;

Kunstiained

Õpilane:

- käib näitustel;
- õpib uurimistulemusi vormistama, esitlusi ja referaate tegema;
- käsitleb Eesti, Euroopa ja maailma erinevate rahvaste kultuuriteemade iluhinnangute muutumist ajas;
- arendab esteetilist, loomingulist eneseväljendusoskust ja eneseteostust

Kehaline kasvatus

Õpilane:

- jälgib hügieeninõudeid ja ohutusreegleid;
- arendab sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides;
- mõistab ja väärtustab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil

Sotsiaalsained

Õpilane:

- teab, kuidas käituda: olla viisakas, sõbralik ja ettevaatlik;
- suudab suhelda teiste inimestega.

Tehnoloogia

Õpilane:

- rakendab nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetilisel oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonna kujundamisel;
- kasutab tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult;
- oskab hinnata tehnoloogia rakendamise kaasnevaid võimalusi ja ohte;
- planeerib kutsesuunitlust ja karjääri

Loodusained

Õpilane:

- tunneb looduskeskkonna ja geograafilise asendi mõju inimühiskonna arengule;
- õpib loodusnähtuste mudeleid;
- märkab ja mõistab ühiskonna jätkusuutlikkust, säästlikku tarbimist, üleilmastumise globaalprobleeme, sh keskkonnaprobleeme;
- väärtustab jätkusuutlikku ja vastutustundlikku eluviisi;
- tunneb inimeste arengut ja rahvastikuprotsessi.

1.7. Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetod
1. <u>Kultuuriline identiteet</u>	<ul style="list-style-type: none"> • toetada õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks; • mõista kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisladi kujundajana kultuuride muutumist ajaloo vältel; • väärtustada omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust 	<ul style="list-style-type: none"> • töö õpikuga; • viktoriin; • esitlus; • õppeekskursioon; • vestlus; • arutelu; • töö veebimaterjalidega

<p>2. <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • arendada oskusi iseseisvaks õppimiseks; • arendada abstraktset ja loogilist mõtlemist; • arendada oskusi õppimises, suhtlemises, koostöös ja otsustes; • kujuneda isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu; • täitma erinevaid rolle muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas; • kujundada oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid. 	<ul style="list-style-type: none"> • vestlus; • õppekäigud; • rollimängud; • arutelu; • uurimustöö • viktoriin
<p>3. <u>Teabekeskond</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • informatsiooni koguda, kriitiliselt analüüsida; • kasutada erinevaid infoallikaid ning teatud töödes kõrvutada olemasolevat infot enda läbiviidud uuringutest saadud tulemustega; • toetada õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks; • tajuda ja teadvustada ümbritsevat infokeskkonda 	<ul style="list-style-type: none"> • suulised ja kirjalikud vastused; • töö põhimõistega; • töö õpiku ja töövihikuga; • töölehtede täitmine; • töö veebimaterjalidega; • kokkuvõttev kontrolltöö; • uurimistöö; • õpilasprogrammides osalemine.
<p>4. <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • kasutada tehnoloogilisi vahendeid õppetöös; • kasutada IKT inimeseõpetuse õppimisel; • toetada õpilase kujunemist uuendusaldiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks 	<ul style="list-style-type: none"> • iseseisev töö tunnis; • esitlused; • uurimuslikud tööd; • loovtöö; • töö veebimaterjalidega; • harjutused, in-harjutused; • testid;
<p>5. <u>Tervis ja ohutus</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • osata vajadusel kutsuda abi ning anda ise esmaabi; • toetada õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks 	<ul style="list-style-type: none"> • harjutused, in-harjutused; • arutelu; • vestlus; • tekstist arusaamine; • töö põhimõistega; • töö õpikuga/töövihikuga; • õppefilmide vaatamine; • praktiline tegevus.

6. <u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u>	<ul style="list-style-type: none"> toetada õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust; arendada säästvat suhtumist ümbritsevasse ja õpetada väärtustama elukeskkonda 	<ul style="list-style-type: none"> töö veebimaterjalidega; testid; suulised ja kirjalikud vastused; õppefilmide vaatamine; praktiline tegevus; õppekäik;
7. <u>Väärtused ja kõlblus</u>	<ul style="list-style-type: none"> uurimistegevuses tõsta õpilaste usku oma võimesse ja enesekindlust õppimisel; taotleda õpilase kujunemist kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes tunneb nüüdisajal rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid 	<ul style="list-style-type: none"> loovtöö harjutused, in-harjutused; õpimapi koostamine; rollimängud; vestlus; kokkuvõttev kontrolltöö;
8. <u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u>	<ul style="list-style-type: none"> arendada kodanikualgatusi ja ettevõtlikkust; tutvustada seadusandlust; toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks; kaitsta elusloodust; mõista ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust; toetada oma tegevuses riigi kultuuri- traditsioonidele ja arengusuundadele; osaleda poliitiliste ja majandusotsuste tegemises. 	<ul style="list-style-type: none"> töö õpiku ja töövihikuga; töö tekstiga; töölehtede täitmine; testid; õppekäigud; rollimängud; vestlus; harjutused, in-harjutused; töö põhimõistega; arutelu.

5. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 1, aastas – 35tundi.

1.1. Õpitulemused

5. klassi lõpetaja

- ✓ kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpisisu kontekstis;
- ✓ väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- ✓ väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- ✓ kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- ✓ kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpisisu kontekstis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;

- ✓ kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- ✓ kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta;
- ✓ demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- ✓ teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- ✓ teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- ✓ kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

1.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<p>I. Tervis (4 tundi) Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused</p>	<p>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>	<p>Vene keel ja kirjandus Kunst (eneseväljendust toetavad tegevused). Kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, teadmised spordist ja liikumisviisidest). Loodusõpetus (inimene)</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>
<p>II. Tervislik eluviis (5 tundi) Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>	<p>1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. 2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. 3. Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. 4. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut. 5. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. 6. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. 7. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. 8. Väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>Vene keel ja kirjandus. Loodusõpetus (inimene) Kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)</p>	<p>Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus</p>

<p>III. Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi)</p> <p>Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine</p> <p>Suguline küpsus ja soojätkamine</p>	<p>1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.</p> <p>2. Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.</p> <p>3. Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev oma arengutempo.</p> <p>4. Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>	<p>Vene keel ja kirjandus.</p> <p>Loodusõpetus (inimene)</p> <p>Kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Kodanikualgus ja ettevõtlikkus.</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p>
<p>IV. Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)</p> <p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</p> <p>Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele</p>	<p>1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.</p> <p>2. Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.</p> <p>3. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda.</p> <p>4. Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele.</p> <p>5. Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</p> <p>6. Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</p> <p>7. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetaamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</p> <p>8. Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)</p> <p>Vene keel ja kirjandus</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</p> <p>Teabekeskkond.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Kodanikualgus ja ettevõtlikkus.</p>

	<p>kahjulikku mõju inimese organismile.</p> <p>9. Väärtustab mitmekesisist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>		
<p>V. Haigused ja esmaabi (7 tundi)</p> <p>Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS</p> <p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral</p>	<p>1. Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.</p> <p>2. Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.</p> <p>3. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.</p> <p>4. Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.</p> <p>5. Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, pea-põrutus, palavik ja päikesepiste).</p> <p>6. Nimetab esmaabi vahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p> <p>7. Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>	<p>kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted)</p>	<p>Tervis ja ohutus.</p> <p>Väärtused ja kõlblus.</p>
<p>VI. Keskkond ja tervis (3 tundi)</p> <p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana</p>	<p>1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.</p> <p>2. Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.</p> <p>3. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p>Loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis)</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine.</p> <p>Kodanikualgus ja ettevõtlikkus.</p>

1.3. Õppetegevused

5.klassis on keskmes õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis.

Õppetegevuses käsitletakse 5.klassis kõiki riikliku õppekava II kooliastme õppesisu teemasid. Sellise lähenemise eesmärgiks on kontsentreerida teemade käsitlus.

Õppetegevuses:

- ✓ taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt kodutööde maht on minimaalne.
- ✓ võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega, selleks kasutatakse ülesandeid, mida õpilane saab täita kas iseseisvalt, paaris- või rühmatööna. Selline tegevuse organiseerimine toetab õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.
- ✓ teemast lähtuvalt rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiaid info otsimiseks-leidmiseks.
- ✓ laiendatakse õpikeskkonda: Tervishoiumuuseum.

- ✓ õppetegevuses liigutakse võimalusel klassiruumist välja: ettevõtte külastamine.
- ✓ kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, juhtumianalüüs, paarisööd, rollimängud, rühmatööd.
- ✓ arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on pöhirõhk hoiakute kujundamisel.

1.4. Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavate õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Inimesõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi.

Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Hinnatakse uurimuslikud oskused:

- probleemi sõnastamine;
- taustinfo kogumine;
- uurimisküsimuste sõnastamine;
- andmekogumine;
- järelduste tegemine;
- õpitulemuste demonstreerimine määratud oskusi õpituatsioonis;
- õpitulemuste kirjeldamine määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

5. klassis võib hinnet välja panna:

- 1) jooksva küsitluse alusel,
- 2) individuaalse töö eest,
- 3) loomingulise töö eest,
- 4) praktilise töö eest,
- 5) kontrolltöö eest,
- 6) testi eest,
- 7) vaatluste eest,
- 8) tunnis aktiivse töö eest,
- 9) ükskõik, mis kirjaliku töö eest,
- 10) terviklike uurimistöde eest,
- 11) uurimisoskuste eest;
- 12) info kogumise eest;
- 14) uurimisküsimuste sõnastamise eest.

1.5. Kasutatav õppematerjal

1. Tervist, tervist! 5.klassi inimeseõpetuse õpik. Kersti Lepik. 5.klass

2. Tervist, tervis! 5. klassi inimeseõpetuse õpetajaraamat

6. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 1, aastas –35tundi.

1.1. Õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis;

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 ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;

5) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel.

Teemad:

1. Mina ja suhtlemine (5 tundi)
2. Suhtlemine teistega (10 tundi)
3. Suhted teistega (9 tundi)
4. Konfliktid (3 tundi)
5. Otsustamine ja probleemilahendus (5 tundi)
6. Positiivne mõtlemine (3 tundi)

1.2. Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
--------	------------------	---------	-------------

<p>I. Mina ja suhtlemine (5 tundi)</p> <p>Sissejuhatus</p> <p>Enesesse uskumine.</p> <p>Enesehinnang (1-3)</p> <p>Eneseanalüüs.</p> <p>Enese kontroll. Oma väärtuste selgitamine (4-5)</p>	<p>1. Analüüsib enda iseloomujooni</p> <p>ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi.</p> <p>2. Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.</p> <p>1. Mõistab enese kontrolli olemust ning demonstreerib õpitu olukorras oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega.</p> <p>2. Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ning teistelt seda vastu võtta.</p> <p>3. Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.</p>	<p>Vene keel ja kirjandus</p> <p>Kunst (eneseväljendust toetavad tegevused).</p> <p>Õpieesmärkide seadmine kooliaastaks.</p> <p>Ühiskonnaõpetus (elukutsed, teadmised ja oskused)</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus</p> <p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus</p>
<p>II. Suhtlemine teistega (10 tundi)</p> <p>Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia (6-7)</p> <p>Suhtlemise komponendid</p> <p>Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine (8-9)</p>	<p>Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.</p> <p>1. Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist.</p> <p>2. Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine)</p> <p>ühiskonnaõpetus (raamatukogu, internet, ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik nftarbimine ja -edastamine), eesti keel ja kirjandus (telefonivestlus: alustamine, lõpetamine; suhtlemine virtuaalkeskonnas, privaatses ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika)</p>	

<p>Aktiivne kuulamine.</p> <p>Tunnete väljendamine.</p> <p>Eneseavamine. Eelarvamused</p> <p>(10-11)</p>	<p>1. Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid; mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele.</p> <p>2. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid.</p> <p>3. Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: (Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, võrdõiguslikkus).</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p>
<p>Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine.</p> <p>Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise korral</p> <p>(12-14)</p>	<p>1. Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused).</p>	
<p>Kordamine ja läbitud teemabloki jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine. (15)</p>	<p>Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p> <p>Enesehinnang: saavutatud õpitulemuste kohta.</p>	

<p>III. Suhted teistega (9 tundi)</p> <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus</p> <p>(16-18)</p>	<p>1. Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus</p> <p>2. Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.</p> <p>3. Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.</p> <p>4. Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused).</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>
<p>Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve</p> <p>(19-21)</p>	<p>1. Demonstreerib õpitu olukordades oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast.</p> <p>2. Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid, väärtustab empaatilist suhtlemist.</p> <p>3. Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.</p> <p>4. Kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (sõprus, kohustuste ja vastutuse tasakaal).</p> <p>Kunstiained (sõprus, perekond, armastus, vastutus kunstis ja muusikas).</p> <p>Emakeel (sõprus, armastus, perekond, vastutus kirjanduses, eneseväljendusoskused, kirjandi, esse, luuletuse kirjutamine).</p>	<p>Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>
<p>Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed</p> <p>(22-24)</p>	<p>Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, Eestis ja kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, rahvusvahemused, sallivus, inimõigused). Võõrkeeled (erinevate rahvaste ja riikide tavad, kombed, seadused).</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus</p>

<p>IV. Konfliktid (3 tundi)</p> <p>Konfliktide olemus ja Põhjused (25)</p> <p>Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed (26-27)</p>	<p>Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.</p> <p>1. Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise.</p> <p>2. Kasutab õpitu olukorras konfliktide lahendamiseks tõhusaid viise ning väärtustab neid.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (ühiselu reeglid, seadused, kooli kodukord, õiguskord, ühiskonna turvalisusega seotud institutsioonid) .</p> <p>Ühiskonnaõpetus (ühiselu reeglid, seadused, kooli kodukord, õiguskord, ühiskonna turvalisusega seotud institutsioonid)</p> <p>Eesti keel ja kirjandus (rahvatarkused, noortekirjanduse näited).</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>
<p>V. Otsustamine ja probleemilahendus (5 tundi)</p> <p>Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks (28-30)</p> <p>Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel (31-32)</p>	<p>1. Teab ja oskab õpitu olukorras otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise.</p> <p>2. Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid.</p> <p>1. Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi.</p> <p>2. Selgitab ja kirjeldab eri olukorras sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus (rahvatarkused, noortekirjanduse näited).</p> <p>Ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal, ühiselu turvalisust tagavad seadused).</p> <p>Tööõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine).</p>	

<p>VI. Positiivne mõtlemine</p> <p>(3 tundi)</p> <p>Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine (33-34)</p> <p>Kordamine ja läbitud teemablokide jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine (35)</p>	<p>1. Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.</p> <p>2. Väärtustab positiivset mõtlemist.</p> <p>Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (eesmärkide üstitamine ja ressursside hindamine).</p>	<p>Elukestev õpe (omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses).</p>
---	--	--	---

1.3. Õppetegevused

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, asutused, muuseumid, näitused jne;
- 7) kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaris- ja rühmatööd, projektõpe, rollimängud, väitlused, õpimapi ja uurimistöö koostamine, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- 8) arvestatakse õpilaste võimete ja suutlikkuse ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega;
- 9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhiohk hoiakute kujundamisel;
- 10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, kusjuures põhiohk on hoiakute kujundamisel.

Õpe on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetav ja tähenduslik ning toetab arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane. Õpetuses on vaja kasutada mitmekülgset meetodikat, et õpilased saaksid õppes aktiivselt osaleda.

1.4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

1.5. Kasutatav õppematerjal

Kasutatav Katrin Kullasepp, Margit Kagadze (2013). Suhtlemine on lahe! 6. klassi suhtlemisõpetuse õpik. Koolibri.õppekirjandus:Katrin Kullasepp, Margit Kagadze (2013). Suhtlemine on lahe! 6. klassi suhtlemisõpetuse töövihik. Koolibri.

Lisamaterjal:Jüri Allik, Anu Aavik, Toivo Aavik, Kenn Konstabel, Lembit Andresen, Mari-Liis Auler, Igor Gräzin, Mihkel Zilmer, Marika Paaver (2011).

www.miksike.ee

III KOOLIASTE

1.1. Kooliastme õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervise teabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

1.2. Õppesisu

I. Inimene

1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles

Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.

2. Inimese mina

Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.

3. Inimene ja rühm

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

4. Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused

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.

5. Inimese mina ja murdeea muutused

Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

6. Õnn

Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

II. Tervis

1. Tervis

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.

Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusvärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

2. Suhted ja seksuaalsus

Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

3. Turvalisus ja riskikäitumine

Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

4. Inimene ja valikud

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.

1.3. Kujundavad üldpädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Õpilane:

- tunneb huvi oma rahva vastu;
- mõistab humanismi, demokraatia ja jätkusuutliku arengu põhiväärtusi;
- suhtub lugupidavalt erinevatesse maailmavaadetes;
- põhjendab oma valikut;
- oskab vastu seista ühiskondlike normide rikkumisele;
- väärtustab pere- ja sõprussuhteid, hindab inimelu, loodust, rahu, inimestevahelist solidaarsust;
- peab elumõtte ja maailmavaate otsingute oluliseks.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Õpilane:

- arendab kriitilist ja loovat mõtlemist;
- õpib eesmärgistatult vaatlema;

Enesemääratluspädevus

Õpilane:

- suudab mõista ja hinnata iseennast;
- arendab positiivset suhtumist endasse ja teistesse;
- hindab oma nõrku ja tugevaid külgi;
- järgib tervislikke eluviise;
- oskab lahendada iseenda vaimseid, füüsilisi, emotsionaalseid ja sotsiaalseid probleeme.

Õpipädevus

Õpilane:

- oskab hankida õppimiseks vajavaid vahendeid ja teavet;
- planeerib õppimist ja oskab kasutada õpitud erinevates kontekstides;
- omab eneseanalüüsi võimet ja suudab kavandada edasiõppimist;

Suhtluspädevus

Õpilane:

- õpib mõistma, kirjutama ja edastama teavet erineval viisil (tekst, tabel, diagramm);
- suudab lugeda ja mõista teabe- ja tarbetekste;
- suudab ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates valdkondades;
- orienteerub erinevates suhtlusrepertuaarides (sh verbaalne või mitteverbaalne), sõltuvalt ajast, kohast eesmärgist, partneritest;

Matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus

Õpilane:

- kasutab oma töös loogilist mõtlemist ning matemaatilisi teadmisi;
- mõistab loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ning piiranguid;
- oskab kasutada loogikat ja matemaatilisi sümboleid,
- õpetab mõistma teaduse osa tehnoloogia arengus ja vastupidi, analüüsib ja leiab paremaid lahendusi.

Digipädevus

- rakendab IKT vahendeid
- õpib otsima teavet, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid, ning tegema saadud teabe alusel tõendus põhiseid otsuseid.

Ettevõtlikkuspädevus

Õpilane:

- oskab püstitada eesmärgid, genereerima ideid ja teostama neid;
- õpib olema initsiatiivne ja tegema koostööd;
- oskab viia lõpuni oma tegevust, reageerima muudatustele ja arukalt riskima;
- oskab eesmärgi teostamiseks valida sobivaid meetodeid, mis vastavad tema suutlikusele;

1.4. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus

Õpilane:

- loeb ja mõistab erinevaid tekste;
- kasutab sobivat stiili ja ainealast sõnavara oma tööde vormistamisel;
- oskab kriitiliselt analüüsida teksti ja hangitud infot;
- suudab väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult;
- mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahuolu;
- arendab suhtlus- ja koostööoskusi;
- kujundab oma arvamust;

Matemaatika

Õpilane:

- mõistab abstraktselt ja loogiliselt;
- oskab orienteeruda ajaarvamises;
- planeerib olulisemaid edasise karjääri lähtetingimusi;
- omab matemaatilist kirjaoskust (graafikud, tabelid, diagrammid);
- oskab püstitada probleeme ja leida neile lahendusi;
- oskab planeerida oma ressursse (aeg, raha);

Võõrkeeled

Õpilane:

- kasutab tunnis võõrsõnu;
- kasutab erinevaid võõrkeelseid teatmeallikaid;
- kasutab sobivaid võõrkeelseid (autentseid) alustekste ning erinevaid pädevusi arendavaid töömeetodeid;
- mõistab ja suhtub lugupidavalt erinevatesse kultuuridesse ja traditsioonidesse;
- tunneb erinevaid kultuuri ja traditsiooni;
- mõistab oma ja teiste kultuuride erinevust ning austab teisti keeli ja kultuuri mitmekultuurilises ühiskonnas.

Kunstiained

Õpilane:

- mõistab kunsti tähtsust;
- käib õppekursioonidel;
- tutvub kohaliku ja maailma kultuuripärandiga;
- teadvustab kultuuri rolli igapäevaelus;
- väärtustab uute ideede ning isiklike kogemuste ja emotsioonide loomingulist väljendamist;
- osaleb ühiseid väärtusi kujundavatel kunstisündmustel (näitused, muuseumid, kontserdid ja etendused).

Kehaline kasvatus

Õpilane:

- jälgib hügieeninõudeid ja ohutusreegleid;
- kirjeldab spordi tegutsemise tähtsust elus;
- mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise, nagu mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport.

Sotsiaalsained (ajalugu, ühiskonnaõpetus)

Õpilane:

- nimetab silmapaistvaid isikuid kodukohas, Eestis ja maailmas;
- tunneb oma õigusi ja teab ka nendega kaasnevat kohustusi;

Loodusained (bioloogia)

Õpilane:

- jälgib hügieeninõudeid ja ohutusreegleid;
- oskab nimetada inimese arengut ja kasvamist mõjutavaid tegureid;
- teab, mis on varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, uimastid.

Tehnoloogia

Õpilane:

- rakendab nüüdisaegseid tehnoloogiaid (nt arvutit);
- aitab tunnetada pideva õppimise vajadust tööprotsessis;
- oskab oma tööd valida ning kavandada;
- oskab arendada ning analüüsida oma töövõimeid.

1.5. Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetod
1. <u>Kultuuriline identiteet</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • mõistab kultuuri osa inimese isiksuse • kujundamisel; • on teadlik kultuuride muutumisest ajaloo vältel; • on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja ta väärtustab seda. • on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis. 	<ul style="list-style-type: none"> • esitlus; • ristsõna koostamine; • klassivälised üritused; • aktiivõppemeetodid, rühmatööd; • koostöö teiste Eesti ja välismaailma koolidega; • huviringid; • integreeritud tunnid; • kooliajaleht.
2. <u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • tunneb end oma rahva liikmena, kodanikuna; • kujundab end isiksusena; • teeb eneseanalüüsi; • on valmis õppima kogu elu täites erinevaid rolle muutuvus situatsioonis ning kujundama oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid. 	<ul style="list-style-type: none"> • integreeritud tunnid; • olümpiaadid; • õppekursioonid; • arenguestlused; • aktiivõppemeetodid; • rühmatööd; • juhtumiuuringud.
3. <u>Teabekeskond</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda; • suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast; • oskab suhelda; 	<ul style="list-style-type: none"> • paaritöö; • individuaalne töö; • loovtöö; • loeng-diskussioon; • arenguestlused; • e-kool; • loominguline tegevus; • klassivälised üritused.
4. <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • seob infoallikaid inimese valikutega elus; • oskab kasutada tänapäevaseid tehnoloogiaid; 	<ul style="list-style-type: none"> • rühmatöö; • individuaalne töö

5. <u>Tervis ja ohutus</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kasvab vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks; • käitub turvaliselt ning kujundab tervet keskkonda; • saab teada, mis on uimastite tarvitamise ohud. 	<ul style="list-style-type: none"> • loeng, suunatud diskussioon; • paaris töö; • rühmatöö; • õppemäng; • õuetunnid; • koostöö noorsoopolitsei ja päästeametiga.
6. <u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • on sotsiaalne aktiivne; • hindab enda vastutustundlikku tegutsemist; • lahendab vastavaid küsimusi pidades silmas jätkusuutlikkust; • oskab konflikte ja probleeme lahendada; 	<ul style="list-style-type: none"> • loeng-diskussioon; • rühmatöö • individuaalne töö • vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine;
7. <u>Väärtused ja kõlblus</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • tunneb nüüdisajal rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli; • ei jää ükskõikseks; • sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires. 	<ul style="list-style-type: none"> • enesevaatlus; • individuaalne töö; • paaris töö; • diskussioon väikestes rühmades.
8. <u>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</u>	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • tunneb murdeealisi õigusi ja kohustusi; • kujuneb aktiivseks ja vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks. 	<ul style="list-style-type: none"> • loeng-diskussioon; • individuaalne töö; • loovtöö.

7. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 1, aastas – 35

1.1. Õpitulemused

7. klassi lõpetaja:

- ✓ teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast
- ✓ 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
- ✓ teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus
- ✓ teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas; mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi
- ✓ analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukordades, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades
- ✓ teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukordades esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist olukordades

- ✓ kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana
- ✓ kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olulisuses oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi
- ✓ teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

1.2.Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
<p>1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles</p> <p>Areng ja kasvamine . Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid.</p> <p>Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. (3 tundi)</p> <p>Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. (2 tundi)</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka;</p> <p>2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pävilikud ning keskkonnategurid;</p> <p>1) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;</p> <p>2) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid : eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</p>	<p><i>Keel ja kirjandus.</i></p> <p><i>Loodusteaduslik pädevus.</i></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>- <u>Sotsiaalne pädevus.</u> <u>Suhtluspädevus.</u></p> <p><i>Keel ja kirjandus.</i></p> <p><i>Ühiskonnaõpetus</i></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>- <u>Sotsiaalne pädevus .</u> <u>Suhtlus-, väärtus - ja õpipädevus.</u></p>	<p><u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</u></p> <p><u>Tervis ja ohutus</u></p> <p><u>Keskkond ja jätkusuutlik areng</u></p> <p><u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine-</u></p> <p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p>

<p>2. Inimese mina</p> <p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.</p> <p>(3 tundi)</p> <p>Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p> <p>(3 tundi)</p>	<p>1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;</p> <p>2) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;</p> <p>3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks;</p> <p>4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;</p> <p>5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;</p> <p>1) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>2) demonstreerib õpitu olulisuses töhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	<p><u>Keel ja kirjandus.</u></p> <p><u>Tehnoloogiaõpetus.</u></p> <p><u>Ühiskonnaõpetus .</u></p> <p>Tehnoloogiline pädevus.</p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>=</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus.</u> <u>Suhtlus-, väärtus - ja õpipädevus.</u></p> <p><u>Ühiskonnaõpetus</u></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>=</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus.</u> <u>Suhtlus-, väärtus - ja õpipädevus.</u></p>	<p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p><u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</u></p> <p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p><u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</u></p> <p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p>
<p>3. Inimene ja rühm</p> <p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus.</p> <p>Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.</p>	<p>1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;</p> <p>2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle</p>	<p><u>Keel ja kirjandus.</u></p> <p><u>Võõrkeeltepädevus.</u></p> <p><u>Tehnoloogiline pädevus.</u></p> <p><u>Tervise- ja kehakultuuripädevus.</u></p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p> <p><u>Kultuuriline</u></p>

<p>(3 tundi)</p> <p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.</p> <p>(4 tundi)</p>	<p>rühmas ning nende mõju inimese käitumisele;</p> <p>3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;</p> <p>4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;</p> <p>1) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</p> <p>2) demonstreerib õpitu olulisust toimetulekut rühma survega;</p> <p>3) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimesuhetes;</p> <p>4) väärtustab inimesuhteid toetavaid reegleid ja norme</p>	<p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>-</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus . Suhtlus-, väärtus - ja õpipädevus.</u></p> <p><u>Keel ja kirjandus . Võõrkeeltepädevus.</u></p> <p><u>Tehnoloogiline pädevus.</u></p> <p><u>Tervise- ja kehakultuuripädevus.</u></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>-</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus. Suhtlus-, väärtus - ja õpipädevus.</u></p>	<p><u>identiteet.</u></p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p> <p><u>Kultuuriline identiteet.</u></p> <p><u>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</u></p>
<p>4. Turvalisus ja riskikäitumine</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p> <p>(3 tundi)</p> <p>Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed</p>	<p>1) demonstreerib õpitu olulisust, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;</p> <p>1) demonstreerib õpitu olulisust tõhusaid</p>	<p><u>Ühiskonnaõpetus.</u></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>-</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus. Suhtluspädevus.</u></p>	<p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p> <p>Kodanikualgatus ja</p>

<p>uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p> <p>(4 tundi)</p>	<p>käitumisviise kiusamise ja vägivald korral koolis;</p> <p>2) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;</p> <p>3) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.</p>	<p><i>Tervise- ja kehakultuuripädevus.</i></p> <p><i>Loodusteaduslik pädevus.</i></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>±</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus.</u></p> <p><u>Suhtluspädevus.</u></p>	<p>ettevõtlikkus.</p> <p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p> <p><u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u></p>
<p>5. Inimese mina ja murdeea muutused</p> <p>Varane ja hiline küpsemine – igapäev oma tempo.</p> <p>Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. (3 tundi)</p> <p>Naiselikkus ja mehelikkus.</p> <p>Soorollid ja soostereotüübid.</p> <p>Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käitumine. Lähedus ja seksuaalhuvi.</p> <p>Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.</p> <p>(5 tundi)</p>	<p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;</p> <p>1) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;</p> <p>2) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;</p> <p>3) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;</p> <p>4) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;</p> <p>5) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p>	<p><i>Loodusteaduslik pädevus.</i></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>±</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus.</u></p> <p><u>Suhtluspädevus.</u></p> <p><i>Keel ja kirjandus.</i></p> <p><i>Võõrkeeltepädevus.</i></p> <p><i>Loodusteaduslik pädevus.</i></p> <p><i>Tervise- ja kehakultuuripädevus.</i></p> <p><u>Enesemääratluspädevus</u></p> <p>±</p> <p><u>Sotsiaalne pädevus.</u></p> <p><u>Suhtluspädevus.</u></p>	<p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p><u>Tervis ja ohutus.</u></p> <p><u>Väärtused ja kõlblus.</u></p> <p><u>Kultuuriline identiteet.</u></p>
<p>6. Õnn</p>	<p>Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja</p>	<p><i>Keel ja kirjandus.</i></p>	<p><u>Elukestev õpe ja karjääri</u></p>

Õnn.Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. (2 tundi)	oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	<u>Enesemääratluspädevus</u> . <u>Sotsiaalne pädevus.</u> <u>Suhtluspädevus.</u>	<u>planeerimine.</u> <u>Tehnoloogia ja innovatsioon</u> . <u>Väärtused ja kõlblus.</u>
--	-------------------------------------	---	---

1.3. Õppetegevused

Õppetegevust kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega

Õpetaja järgib, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda

Õppetegevust korraldatakse põhimõttel, mis võimaldab õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks

Võimalusel ja vajadusel rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid

Laiendatakse õpikeskkonda: nõustamiskeskuse külastamine

Kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paarisööd, projektöpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi koostamine, töölehtede täitmine, infootsing teabeallikatest jne

Arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel

Võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga: kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid, et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

1.4. Hindamine

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavate õpitulemustele.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi.

Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane

- selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid
- selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega
- eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest
- demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust

Praktiliste ülesannete puhul õpilane

- rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioon
- demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioon
- kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus

Arvestuslike kirjalike tööde hindamisel võetakse aluseks järgmine protsendiskaala:

- 90 - 100 % punktide arvust - hinne "5",
- 70 - 89 % punktide arvust - hinne "4",
- 50 - 69% punktide arvust - hinne "3"
- 25 - 49 % punktide arvust - hinne "2",
- 0 - 24 % punktide arvust - hinne "1".

1.5. Kasutatav õppematerjal

- 1.Margit Kagadze, Katrin Kullasepp, Inimeseõpetus 7. klassile. Tallinn , Koolibri, 2013a.
2. Margit Kagadze, Katrin Kullasepp. Inimeseõpetus 7.klassi töövihik. Tallinn, Koolibri, 2020a.
- 3.Töölehed: Inimeseõpetus 7.kl.

8. KLASS

Õppetundide arv nädalas – 1 , aastas – 35

1.1.Õpitulemused

8. klassi lõpetaja:

- ✓ suudab ühistegevuses arvestada suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, püüab õpetaja juhendamisel saavutada kokkuleppeid lahkarvamuste korral;
- ✓ oskab hinnata oma ja kaaslaste käitumisviiside vastavust situatsioonile; oskab pakkuda lahendusi pingeolukordadele; reageerib õigesti sobimatule käitumisele;
- ✓ teab tänapäeva Eesti peremudeleid ja oskab kirjeldada pereliikmete rolli perekonnas;
- ✓ teab nõustamis- ja kriisiabi võimalusi kodukohas või selle lähiümbruses;
- ✓ teadvustab seksuaalelu alustamisega ja seksuaalsuhetega seotud vastutust;
- ✓ oskab kirjeldada oma tervislikku seisundit, pöörduda abi saamise eesmärgil arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi);
- ✓ oskab arvestada riiete hooldusmärkide praktilist tähendust;
- ✓ mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamise seotud riske ja vastutust;
- ✓ oskab hankida teavet teistelt inimestelt ning õpetaja juhendamisel teabeallikatest ja –tekstidest;
- ✓ oskab kasutada lihtsamaid pangateenuseid;
- ✓ teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevusi-nõrkusi;
- ✓ teab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi.

1.2.Õppesisu

Teemad	Õpitavad oskused	Lõiming	Läbiv teema
I. Tervis (12 tundi) Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid:	Õpilane: Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise	Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus.	Keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus,

<p>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 tervisega seotud valikuid (3 tundi).</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväarsus (1 tund)</p> <p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid (4 tundi)</p> <p>Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</p>	<p>vastastikust mõju ning seost. Analüüsib enda tervise seisundit.</p> <p>Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olulisust tervisele; analüüsib tervisele mõjuvate tegurite mõju tervisele; analüüsib tervisele mõjuvate tegurite mõju tervisele.</p> <p>Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust.</p> <p>Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana.</p> <p>Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.</p> <p>1. Teab, mis tegurid ja</p>	<p>Ühiskonnaõpetus, bioloogia (meedia ja teave), kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele), bioloogia (hingamine), matemaatika (arvnaiteajate lugemine, analüüs)</p> <p>Sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus</p> <p>Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave.)</p> <p>Enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus L: kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: kehaline kasvatus (regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest), bioloogia (seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine)</p>	<p>väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (kriitiline mõtlemine).</p> <p>Kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>
--	---	--	---

<p>Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine (4 tundi)</p>	<p>toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. 2. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. 3. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus Eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (käitumine kriisiolukorras), bioloogia (talitluse regulatsioon).</p>	
<p>II. 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 (4 tundi) Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused (5 tundi) Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja</p>	<p>1. Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 2. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. 3. Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. 4. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. 5. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus. 1. Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. 2. Kirjeldab, millised on tõhusad</p>	<p>Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Bioloogia (paljunemine ja areng), eesti keel ja kirjandus. Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused), bioloogia (paljunemine ja areng, inimese elundkonnad) Sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus.</p>	<p>Tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon Tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus. Tervis ja ohutus, väärtused ja Kõlblus .</p>

<p>AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused (2 tundi)</p>	<p>rasestumisvastased meetodid noortele.</p> <p>3. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p> <p>1. Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi.</p> <p>2. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida.</p> <p>3. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest.</p> <p>4. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</p> <p>1. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.</p> <p>1. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p> <p>1. Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</p> <p>2. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse,</p>	<p>Bioloogia (paljunemine ja areng, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe)</p> <p>Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Ühiskonnaõpetus (ühiskonnaliikmete õigused), bioloogia (talitluse regulatsioon).</p> <p>Sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus.</p> <p>Bioloogia (paljunemine ja areng, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe)-</p>	<p>Tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus, väärtused ja Kõlblus.</p>
--	---	--	--

	<p>südameseiskumise ja uppumise korral.</p> <p>3. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest.</p> <p>4. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</p>		
<p>III. Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi)</p> <p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul (3 tundi)</p> <p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine (3 tundi).</p> <p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p>	<p>1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</p> <p>2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandilt, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p> <p>1. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.</p> <p>2. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p>	<p>Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused), eesti keel ja kirjandus.</p> <p>Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Ühiskonnaõpetus (ühiskonnaliikmete õigused), bioloogia (talitluse regulatsioon).</p> <p>Enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus.</p> <p>Bioloogia (inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe), kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted).</p>	<p>Tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.</p> <p>Tervis ja ohutus, Suhtluspädevus:</p>

(3 tundi).	<p>1. Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</p> <p>2. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p>		
<p>IV. Inimene ja valikud (3 tundi)</p> <p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus (3 tundi)</p>	<p>Selgitab ja toob näiteid valikute võimaluste kohta oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal, mis on aluseks teadlikele lühi- ja pikaajalistele valikutele seoses terve ja tervikliku inimese arenguteega, seostades neid võimalustega karjääri planeerida.</p>	<p>Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus</p> <p>Ühiskonnaõpetus (eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine), eesti keel ja kirjandus.</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus.</p>

1.3. Õppetegevused

Inimeseõpetuses on meetodiliselt tähtsad kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

- 1) avar meetodiline repertuaar, kasutades aktiivõppemeetodeid: mõistekaardid, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumianalüüs jne);
- 2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;
- 3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist. Õpilasi võib aktiveerida ise erinevatest allikatest infot otsima, seda korrastama ja kriitiliselt hindama, kasutades IKT-vahendeid.

1.4. Hindamine

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane

- selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid
- selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega

- eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest
- demonstreerib fakte, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust

Praktiliste ülesannete puhul õpilane

- rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis
- demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis
- kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus

1.5. Kasutatav õppematerjal

1. Kristi Kõiv, Evelyn Kiive, Merike Kull, Kai Part. Tervis – minu valikud. 8.klassi inimeseõpetuse õpik. 2012.
2. Lepp, K. (koost) (2003). Inimeseõpetus. Tallinn: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus.
3. Kull, M., Saat, H. (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, 2004, lk 8–62.
4. Zilmer, M, Kokassaar, U, Vihalemm, T. Normaalne söömine. Avita, 2004.
5. Fogelholm, M, Vuori, I. Tervislik liikumine. Medicina, 2007.
6. Veebipõhised õppematerjalid