

## Inimeseõpetuse ainekava põhikoolis

### Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

#### 3. klassi lõpetaja:

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

#### Õppesisu jaotus klassiti ja tundide arv

Õppesisu	2. klass	3. klass
Inimene: Mina	7	-
Inimene: Mina ja tervis	7	-
Inimene: Mina ja minu pere	7	-
Inimene: Mina ja kodumaa	7	-
Inimene: Mina: aeg ja asjad	7	-
Meie: Mina	-	8
Meie: Mina ja tervis	-	9
Meie: Mina ja meie	-	9
Meie: Mina: teave ja asjad	-	9
<b>Kokku</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

## Õppesisu ja õpitulemused 2. klassis

### Inimene

#### Mina

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- 2) teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled;
- 3) nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest;
- 4) väärtustab iseennast ja teisi;
- 5) mõistab viisaka käitumise vajalikkust.

#### Õppesisu

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

#### Mina ja tervis

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolt kanda;
- 2) kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- 3) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 5) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- 7) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

#### Õppesisu

Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid.

Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.

#### Mina ja minu pere

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 2) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- 3) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 4) teab oma kohustusi peres ning pereliikmete erinevaid rolle kodus ja tööl;
- 5) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 6) jutustab oma pere traditsioonidest;
- 7) kirjeldab ohtlikke kohti ning olukordi kooliteel ja koduümbruses, oskab tänaval käituda ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 8) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.

## Õppesisu

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.

Koduümborus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümborus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses.

## Mina ja kodumaa

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- 2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- 3) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- 4) tunneb rahvuslikku ja kodukoha sümbolikat;
- 5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodumaad;
- 6) kirjeldab rahvakombeid;
- 7) teab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid.

## Õppesisu

Eesti – minu kodumaa. Eesti teiste riikide seas. Naaberrigid. Kodukoht: küla, vald, linn, maakond. Eesti Vabariigi riiklikud, rahvuslikud ja kodukoha sümbolid.

Rahvakalendri tähtpäevad. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

## Mina: aeg ja asjad

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) eristab, mis on aja kulg ja seis;
- 2) oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- 3) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
- 4) selgitab asjade väärtust;
- 5) oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- 6) väärtustab ausust asjade jagamisel.

## Õppesisu

Aeg. Aja plaanimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus ja ausus.

Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.

## Õppesisu ja õpitulemused 3. klassis

### Meie

### Mina

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab ja väärtustab igäühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevusega, õigust olla erinev;
- 2) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
- 3) nimetab enda õigusi ja kohustusi;

4) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.

### **Õppesisu**

Mina. Igähe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine.

Lapse õigused ja kohustused.

### **Mina ja tervis**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- 2) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- 3) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;
- 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 5) eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- 6) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda või hoiduda tegevusest, mis ohustab tervist;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- 8) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
- 9) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi;
- 10) väärtustab tervislikku eluviisi.

### **Õppesisu**

Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Ravimid. Abi saamise võimalused. Esmaabi.

### **Mina ja meie**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;
- 2) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi;
- 3) väärtustab sõprust ja koostööd;
- 4) eristab enda head ja halba käitumist, kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
- 5) väärtustab leppimise, vabandust palumise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- 6) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;
- 8) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktseptitud ja lubatud käitumine, ning teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;
- 9) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;
- 10) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
- 11) kirjeldab oma tegevuse plaanimist nädalas, väärtustades vastutust;
- 12) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;

- 13) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;
- 14) eristab tööd ja mängu;
- 15) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;
- 16) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad õppimist.

### **Õppesisu**

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

Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandust palumine ja vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest.

Hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Käitumise mõju ja tagajärjed. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.

### **Mina: teave ja asjad**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;
- 2) selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning mis on turvaline käitumine meediakeskkonnas;
- 3) teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;
- 4) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;
- 5) kirjeldab, mis vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.

#### **Õppesisu**

Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas.

Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Oma kulutuste plaanimine.

## **Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes**

### **6. klassi lõpetaja:**

- 1) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 2) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioon, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
- 5) kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
- 6) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpituatsioon, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;

- 7) väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 8) teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;
- 9) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

### Õppesisu jaotus klassiti ja tundide arv

Õppesisu	5. klass	6. klass
Tervis	4	-
Tervislik eluviis	5	-
Murdeiga ja kehalised muutused	6	-
Turvalisus ja riskikäitumine	10	-
Haigused ja esmaabi	7	-
Keskkond ja tervis	3	-
Mina ja suhtlemine	-	4
Suhtlemine teistega	-	10
Suhted teistega	-	9
Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus	-	10
Positiivne mõtlemine	-	2
<b>Kokku</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

### Õppesisu ja õpitulemused 5. klassis

#### Tervis

#### Tervis

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.

#### Õppesisu

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.

Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

#### Tervislik eluviis

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;

- 2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 3) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 5) väärtustab tervislikku eluviisi.

### **Õppesisu**

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.

Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

### **Murdeiga ja kehalised muutused**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev on oma arengutempo;
- 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

### **Õppesisu**

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

### **Turvalisus ja riskikäitumine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 2) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
- 4) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

### **Õppesisu**

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervisele ja ohukäitumisele valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine.

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud olukordades. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

## Haigused ja esmaabi

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 2) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- 4) teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- 5) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.

### Õppesisu

Levinumad 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.

## Keskkond ja tervis

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
  - 2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
- kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

### Õppesisu

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

## Õppesisu ja õpitulemused 6. klassis

### Suhtlemine

#### Mina ja suhtlemine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;
- 2) mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.

### Õppesisu

Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.

#### Suhtlemine teistega

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;



- 2) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 3) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;
- 4) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 5) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;
- 6) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 7) teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.

### **Õppesisu**

Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.

### **Suhted teistega**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 4) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 5) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 6) kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
- 7) mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- 8) nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

### **Õppesisu**

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.

Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised erinevused.

Erivajadustega inimesed.

Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

### **Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;
- 2) kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;
- 3) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 4) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 5) teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.

## Õppesisu

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

## Positiivne mõtlemine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

### Õppesisu

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

## Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

### 9. klassi lõpetaja:

- 1) teab nimetada ja demonstreerib õpituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikutes, sh tulevast haridusteed ja tööelu kavandades;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
- 4) teab, mis arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 9) teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 10) teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 11) teab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadusi jms ning analüüsib enda sobivust selleks tööks.

## Õppesisu jaotus klassiti ja tundide arv

Teema	7. klass	8. klass
Inimese elukaar ja murdeea koht selles	5	-
Inimese mina	6	-
Inimene ja rühm	7	-
Turvalisus ja riskikäitumine	7	-
Inimese mina ja murdeea muutused	10	-
Tervis	-	12
Suhted ja seksuaalsus	-	11
Inimene, valikud ja õnn	-	12
<b>Kokku</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

## Õppesisu ja õpitulemused 7. klassis

### Inimene

#### Inimese elukaar ja murdeea koht selles

##### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka;
- 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.

##### Õppesisu

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.

#### Inimese mina

##### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 2) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates;
- 4) väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta;
- 5) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 6) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

## Õppesisu

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

Konfliktide vältimine ja lahendamine.

## Inimene ja rühm

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;
- 2) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
- 4) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 6) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.

### Õppesisu

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.

## Turvalisus ja riskikäitumine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivallla korral;
- 3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;
- 4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.

### Õppesisu

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.

Hakkamasaamine kiusamise ja vägivalllaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

## Inimese mina ja murdeea muutused

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;

- 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

### **Õppesisu**

Varane ja hiline küpsemine – igäühel 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.

## **Õppesisu ja õpitulemused 8. klassis**

### **Tervis**

#### **Tervis**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
- 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust;
- 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 7) analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 9) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
- 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi;
- 12) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.

### **Õppesisu**

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 tervisega seotud valikuid.

Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. 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.

## Suhted ja seksuaalsus

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 8) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;
- 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 10) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;
- 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.

### Õppesisu

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.

## Turvalisus ja riskikäitumine

### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- 2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;

- 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).

### **Õppesisu**

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.

### **Inimene, valikud ja õnn**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 2) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

#### **Õppesisu**

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

Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.