

INIMESESÕPETUSE LIHTSUSTATUD AINEKAVA PÕHIKOOLILE

1. Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Lihtsustatud õppe põhiülesanne on suunata kerge intellektipuudega õpilase arengut ja aidata kujuneda isiksusel, kes tuleb eluga toime võimalikult iseseisvalt, teeb võimetekohast tööd, määratleb end oma rahva liikmena ja riigi kodanikuna.

Lihtsustatud õppele kohaldatakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud õppe- ja kasvatusesmäärke ning pädevusi, arvestades järgmisi rõhuasetusi:

- 1) õpilane peab lugu iseendast, kodust ja perekonnast, suudab majandada ennast ja oma perekonda;
- 2) õpilane armastab kodumaad;
- 3) õpilane teadvustab ennast ja kaasinimesi ning nende erinevusi, oma ja teiste rahvaste kultuurilisi erinevusi;
- 4) õpilane tunneb ja järgib võimetekohaselt õigusnorme ja demokraatia põhimõtteid;
- 5) õpilane hoidub eetiliselt valedest ahvatlustest ja ettepanekutest;
- 6) õpilane tunneb terveid eluviise ning püüab neid järgida;
- 7) õpilane teab loodushoiu peamisi seisukohti ja püüab tegutseda keskkonda säästes;
- 8) õpilane eesmärgistab, kavandab ja hindab oma igapäevast tegevust;
- 9) õpilane oskab tuttavates situatsioonides valida, nõu küsida, otsustada ja vastutust kanda;
- 10) õpilane on valmis koostööks;
- 11) õpilane osaleb võimetele vastavas täiendusõppes;
- 12) õpilane mõistab lihtsat teavet, oskab teavet hankida (sh Internetist);
- 13) õpilane valdab järgmisi elementaaruskusi: vaatlemine, kuulamine ja kõne mõistmine, kõnelemine; lugemine, kirjutamine, arvutamine;
- 14) õpilane mõistab töö vajalikkust, valdab baasuskusi, suudab tööaja jooksul alluda töödistsipliinile, on valmis endale otsima sobivat tööd;
- 15) õpilane omab kujutlust maailmast kui tervikust.

2. Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetus on lõimitud õppeaine. Ainekava sisaldab nelja põhilist teemade valdkonda: sotsiaalsed toimetulekuoskused, terviseõpetus, igapäevane elukorraldus ning ühiskonnaõpetus. Inimeseõpetus on seotud ka karjääri planeerimisega, mille osaoskuste arendamine sisaldub nii sotsiaalsete oskuste kui ka igapäevase elukorralduse teemade valdkonnas. Kõikide teemade juures on õpetuse rõhuasetus valdavalt sotsiaalsel ning probleeme ennetaval aspektil. Aine käsitlese kaudu aidatakse õpilastel õppida tundma oma keha, mõistma ja reguleerima oma tunnetustegevust, võimalikult adekvaatselt hindama enda omadusi ja võimeid ning ümbritsevat keskkonda, sh selle võimalusi ja ohte;

kujundatakse positiivse sotsiaalse käitumise oskuseid (toimetulek enese, teiste ning ühiseluga). Õpetuse eesmärk (integreeritult teiste ainetega ning järjepideva kasvatustegevusega) on aidata õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on võimeline kohanema ümbritsevas keskkonnas ning toime tulema iseseisvas praktilises elus.

Inimeseõpetuse õppesisu on koostatud ja selle rakendamine toimub kontsentriilselt: samade teemade puhul laieneb aastast aastasse õppesisu ning suurenevad nõudmised õpitulemustele. Korduvate teemade puhul on iga klassi ainekavas märgitud ainult uus õppesisu: kontsentriiline käsitlus eeldab, et eelnevalt õpitut korratakse või tuletatakse meelde, vajadusel kujundatakse puuduvaid teadmisi-oskusi. Kontsentriilist ainekäsitlust toetab järjepidev ainetevahelise integratsiooni rakendamine ning eakohaste üldpädevuste kujundamine.

Inimeseõpetuse ja teiste õppeainete vaheline lõiming avaldub nii temaatika, kasutatavate aktiivõppemeetodite kui omandatavate pädevuste tasandil. Väga tihe on seos emakeele, tööõpetuse, loodusõpetuse ja matemaatikaga.

Inimeseõpetuse teemade käsitlemisel kasutatakse aktiivõppemeetodeid. 1.-5.klassis kasutatakse palju mängulisi elemente ja õppemänge. Teadmiste-oskuste kinnistamiseks loodavates tegevus- ja suhtlussituatsioonides kujundatakse järjepidevalt oskust mõista, valida ja kasutada variatiivseid repliike, mitteverbaalseid väljendusi, harjutatakse etiketikäitumist, kujundatakse turvalise ja loodussäästliku käitumise teadmisi-oskusi.

Inimeseõpetuse õppematerjal tuleb siduda oma kodukandiga ja kooliga.

3. Õppetöö rõhuasetused

Õppetöö rõhuasetused 1.–2. klassis

Õpilaste juhtivaks tunnetusprotsessiks on taju, mõtlemine on kaemuslik-praktiline, areneb kaemuslik-kujundilise mõtlemise suunas, tegevusega kaasnev kõne on vähene. Õppetöös on eelistatud üldõpetuslik tööviis või üld- ja aineõpetuse kombineeritud variant. Soovitav on jõukohases mahus, õpilaste tegevust verbaliseerib valdavalt pedagoog.

Õpetuse põhitaotluseks on õpilase rolli mõistmine ja vastavate alusoskuste omandamine koostegevuse ja matkimise tasandil: kuulamine, vaatlemine, matkimine, tegutsemine näidise järgi, võrdlemine, rühmitamine, adekvaatne reageerimine korraldustele, osalemine dialoogis, produktiivse tegevuse tulemusele orienteerumine, tegevusse lülitumine ning ühelt tegevuselt teisele ümberlülitumine, oma välimuse ja õppevahendite korrashoid, omandatud praktilise tegevuse (toimingute) struktuuri ettekujutamine. Õpilased omandavad elementaarse lugemis-, kirjutamis- ja arvutamisoskuse.

Rõhuasetus on oma mina teadvustamisel (*MINA ise*) ning *MINA – MEIE* suhetel: kontakt ja koostegevus täiskasvanuga (pedagoogiga), koostegevus klassikaaslastega, osalemine õpitud süžee mängudes ja dramatiseeringutes.

Õpilaste koolivalmidus ja võimed on erinevad. Seetõttu varieeritakse vastavalt õpilaste individuaalsetele iseärasustele õppeülesandeid, materjali keerukust, abi osakaalu ja oskuse omandamiseks kuluvat aega.

Väärtuskasvatases kasutatakse ülesandeid, kus on vaja hinnata käitumisakte põhimõttel *ÕIGE – VALE*, motiivi *TAHAN* kõrval õpitakse lähtuma ka motiivist *ON VAJA*.

Õpetaja olulisim ülesanne on toetada õpilase eneseusku ja käitumist õpilase rollis. Võrdlevate situatsioonide ja illustratsioonide (joonised, fotod) toel õpetatakse märkama ja eristama (puhas/must, meeldib / ei meeldi jne) ümbritsevate esemete, ruumide ja inimeste (sh iseenda) esteetilist välimust; õpetatakse eristama isiklikke, võõraid ja ühiseid esemeid, neisse heaperemehelikult ja turvaliselt suhtuma ning neid kasutama (sh kaaslastega jagama). Õpetaja juhendamisel otsitakse võimalusi ning vahendeid esemete, ruumide ja iseenda esteetilise välimuse parandamiseks, kujundatakse valitud vahendite praktilisi kasutamisoskusi. Samuti õpetatakse märkama ja eristama eakaaslaste käitumisviise, harjutatakse etiketikäitumist (tervitamine, palumine, tänamine, eakaaslase ja täiskasvanu poole pöördumine, võimalik keeldumine jne). Inimeseõpetuse tundides õpitut rakendatakse teiste ainete tundides ja vabal ajal (nt tervitamine, pea kammimine jne).

Õppetöö rõhuasetused 3.klassis

3. klassis kujundatakse jätkuvalt õpilaste oskust märgata ja eristada oma lähiümbrust (selle esemeid, nähtusi, sündmusi, tegevusi jms). Tutvustatakse ja õpetatakse väärtustama rahvuskombeid ja –traditsioone (rõhuasetus pere traditsioonidel). Oluline koht on tervisega seonduvatel teemadel - pööratakse tähelepanu tervise hoidmise viisidele (hügieen, toitumine, käitumine haiguse korral). Jätkuvalt harjutatakse etiketikäitumist ning õpetatakse hoolivat ja teisi arvestavat käitumist. Peamisteks õppeviisideks on praktiline tegevus, õppevestlus ning õppekäigid.

Õppetöö rõhuasetused 4. klassis

Läbivalt tutvustatakse elukutseid ja nende esindajate põhitegevusi (nt kaupluse teema juures müüja tegevus jne). Pööratakse tähelepanu pereliikmete tegevusaladele. Käsitletakse raha kulutamise seonduvaid teemasid lapse taskuraha seisukohast. Järjepidevalt kujundatakse õpilaste sotsiaalset teadlikkust ning verbaalset aktiivsust. Õpetatakse kirjeldama ja hindama kaaslaste ning iseenda tegevus- ning käitumisakte, samuti toimetulekut konfliktsituatsioonidega. Harjutatakse suhtlemist ja koostevõime reguleerimist dialoogis. Tutvustatakse erinevaid vaba aja veetmise viise ja innustatakse lapsi tegelema hobidega ning osa võtma huviringidest.

Õppetöö rõhuasetused 5. klassis

Tegevus- ja suhtlussituatsioonides tegeldakse isiksuseomaduste ja ühiskonnas aktsepteeritavate käitumisnormide kujundamisega. Õpetatakse märkama, eristama ja mõistma igapäevaseid situatioone (sh ohuolukordi), verbaalseid ja mitteverbaalseid eneseväljendusviise ning tundeid. Täiendatakse ühis- ja koostevõime oskusi (sh. hoolivat käitumist, vastutus- ja kohusetunnet). Pere ja koduga seotud teemade juures selgitatakse õpilastele laste ning vanemate vastastikuseid õigusi-kohustusi. Õpetatakse mõistma ja hindama käitumisaktide eesmärgi, tingimusi, põhjuseid ja tagajärgi. Õpetatakse planeerima (sh parandama) edasist tegevust/käitumist. Alustatakse inimese organismi üldehituse ja elutähtsate organite tutvustamist. Tähelepanu pööratakse teadlikule uimastiennetusele – antakse teadmisi alkoholi ja tubaka kahjulikust mõjust organismile ja käitumisele. Õpetatakse märkama erinevaid mõjutusvahendeid ja arendama enesekehtestamisoskust ja käitumist keerulistes olukordades (tubaka, alkoholi pakkumine). Aktiivõppemeetoditest lisanduvad praktilistele tegevustele eetilise sisuga lühipalade lugemine ja analüüs.

Õppetöö rõhuasetused 6.klassis

Laste juhtivaks tunnetusprotsessiks on endiselt mälu. Verbaalse mõtlemise areng võimaldab mõista lihtsamaid teooriaid, süstematiseerida 6. klassis täiendatakse õppetöö käigus jätkuvalt õpilaste sotsiaalseid suhtlemis- ja käitumisoskusi. Õpetaja poolt organiseeritud suhtlussituatsioonides harjutatakse teabe esitamist ja küsimist, väljendusvahendite mõistmist ja kasutamist sõltuvalt suhtlemiseesmärkidest ja –

normidest. Oma ja kaaslaste tegevuse kohta tagasiside andmisel suurendatakse õpilaste verbaalset aktiivsust, kommenteeritakse ja hinnatakse iseenda ja kaaslaste tegevus-, käitumis- ja suhtlusakte. Terviseetotevade käsitlemisel pööratakse tähelepanu tüdrukute ja poiste arengulistele muutustele organismis ja käitumises (suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid eri situatsioonides). Teavitatakse õpilasi nõustamis- ja abivõimalustest Tallinnas. Jätkatakse inimese organismi üldehituse ja elutähtsate organite tutvustamist. Kujundatakse teadlikku ja säästlikku tarbimiskäitumist, võrreldakse teenuseid-kaupu (otstarve, hind, vajalikkus ine), õpitakse eristama oma soove ja võimalusi. Õppetegevuses kasutatavatest aktiivõppemeetoditest domineerivad praktilised tegevused (rühmatööd, rollimängud) ning eetilise sisuga palade lugemine ning analüüs.

Õppetöö rõhuasetused 7. klassis

7. klassis jätkatakse õppetegevuse käigus õpilaste suhtlemis- ja käitumisoskuste täiendamise. Õpetatakse mõistma suhtluspartnerite soovide ja kavatsuste erinevaid väljendusviise. Rohkem pööratakse tähelepanu erinevate seisukohtade (sh vastandlike) mõistmisele ja väljendamisele. Harjutatakse oma arvamuse selgitamist ja kaitsmist. Kujundatakse avaliku esinemise esmaseid oskusi: toimub individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemine. Kommenteeritakse ja hinnatakse iseenda ja kaaslaste tegevus-, käitumis- ja suhtlusakte. Üksikute aktide hindamiselt jõutakse tervikuni; õpilasi juhatakse leidma seoseid, tegema järeldusi. Situatsioonide analüüsil pööratakse tähelepanu nendes osalejate strateegiatele, motiividele ja kavatsustele, olukordade tingimustele, tulemustele ja tagajärgedele. Õpetatakse leidma situatsioonidele alternatiivseid lahendeid ning esitama soovitusi kaaslastele. Tervisekasvatuses on rõhuasetus vaimsel ja sotsiaalsel tervisekasvatusel (eneseanalüüs ja positiivne mõtlemine, nõustamisvõimalused) ning hoiakute kujundamisel (turvaline seksuaalkäitumine, uimastiennetus). Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, õpitakse planeerima oma tegevusi ja kulutusi. Tegevustes luuakse probleemsituatioone, otsitakse neile lahendusi. Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKT-vahendeid.

Õppetöö rõhuasetused 8. klassis

Õppetegevuses rakendatakse eelnevatel aastatel omandatud suhtlemis- ja käitumisetiketialaseid teadmisi ning oskusi. Harjutatakse vastandlike arvamuste kuulamist ning kokkulepete saavutamist vaidlustes (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine, loobumine, eksimuste ja väärkäitumise tunnistamine). Õpilastele tutvustatakse ja õpetatakse kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi, kujundades seeläbi harjumusi ning oskusi otsida, küsida ning kasutada elus vajaminevat teavet ja abi. Aktiivõppemeetoditest on eelistatud praktilised tegevused (rollimängud), ühised arutelud ja diskussioonid, milles otsitakse lahendusi/vastuseid probleemsituatsioonidele ja kõlbelistele dilemmadele. Lisaõppematerjalina kasutatakse elektroonilisi teabeallikaid, nõuandekirjandust (ajakirjandus, käsiraamatud) jms. Harjutatakse tekstidest teabe hankimist ja selle suulist ja kirjalikku edastamist (sh märkmete tegemist, konspekterimist).

Õppetöö rõhuasetused 9. klassis

9. klassis täiendatakse eelnevatel aastatel omandatud suhtlemis- ja käitumisoskusi. Tähelepanu pööratakse seejuures soolise küpsemise ja iseseisva elu alustamisega seotud rollikäitumisele. Tutvustatakse eri eluvaldkondadega seotud õigusakte, ühiskonnaliikmete õigusi ja kohustusi ning kujundatakse oskusi teha otstarbekaid ja vastutustundlikke valikuid/otsuseid. Oluline osa on terviseõpetusel ja perekonnaõpetusel.

Kujundatakse elementaarsed teadmised inimese organismi ja selle talitluse kohta, antakse teadmised ja praktilised oskused esmaabi ja imikuhoolduse vallas. Tugev rõhuasetus on 9.klassi inimeseõpetuses karjääriplaneerimisel (jätkuõppevõimalused, oma võimete ja huvide hindamine, valikute tegemine jne). Kasutatakse aktiivõppemeetodeid, suureneb iseseisva- ja rühmatöö osakaal. Harjutatakse info otsimist elektroonilistest teabeallikatest ja konspekteerimist.

4. Õppesisu

1. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/ õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Mina. 5 tundi	Õppesisu: Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukohta, õdede-vendade ja vanemate nimesid. 	www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiusamisestva.baks.ee
Mina ja tervis. 5 tundi	Õppesisu: Isiklik hügieen.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> hooldab isikliku välimuse ja hügieeni eest (kammib juukseid, peseb käsi ja hambaid, kasutab tualetti). 	
Mina ja minu pere. 5 tundi	Õppesisu: Kodu. Perekond. Kodused tööd.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> väärtustab kodu ja perekonda; kirjeldab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes; teab oma kohustusi kodus. 	
Mina ja teised. 5 tundi	Õppesisu: Mängureglid.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks; osaleb ühistes (õppe)mängudes ja suudab meeldetuletamisel mängureeglitest kinni pidada; hindab kaaslaste tegevusi meeldib/ ei meeldi-tasandil ning õppesituatsioonis õige /vale tasandil. 	

Mina ja asjad. 4 tundi	Esemed. Puhtus. Korrashoid.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; • teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel; • korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust.
Mina ja aeg. 4 tundi	Õppesisu: Tegevused. Päev ja öö. Nädalapäevad. Aastaajad.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • nimetab oma lemmiktegevusi küsimuste toel; • nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses.
Mina ja kodumaa. 3 tundi	Õppesisu: Eesti – minu kodumaa. Eesti lipp.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses.
Mina ja koolitee. 4 tundi	Õppesisu: Liiklus. Ühistransport. Koolitee.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt; • kirjeldab ühissõidukisse sisenemise ja väljumise korda.

Esimese klassi lõpuks õpilane:

- tunneb end oma riigi kodanikuna, pere liikmena, oma klassi ja kooli õpilasena;
- nimetab oma nime, kooli, klassi, kodu asukohta, õdede-vendade ja vanemate nimesid;
- väärtustab kodu ja perekonda;
- teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses;
- eristab oma-võõrast - teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;
- hoiab abiga korras oma koolitarbed ja välimuse, märkab ilu enda ümber ja hoiab puhtust;
- märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu;
- valmistab ette ja korrastab õpetaja juhendamisel oma töökoha ja lähiümbreuse;
- hoolitseb isikliku välimuse ja hügieeni eest (kammib juukseid, peseb käsi ja hambaid, kasutab tualetti);
- kuulab ja vastab küsimustele;

- vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;
- kirjeldab ennast, oma kodu ja klassiruumi ning lemmiktegevusi õpetaja küsimustele toetudes;
- osaleb ühistegevuses teiste inimestega, palub abi ja osutab ise abi kaaslastele;
- osaleb ühistes mängudes ja suudab meeldetuletamisel mängureeglitest kinni pidada;
- käitub tuttavas situatsioonis (sh looduses) õpitu ulatuses viisakalt
- kasutab elementaarseid viisakusväljendeid;
- käitub söögilauas viisakalt ja arvestab teistega;
- järgib ühissõidukisse sisenemise ja väljumise korda;
- orienteerub kodus, koolis ja kooliteel (täiskasvanute abil);
- teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt;
- hindab kaaslaste käitumisakte *meeldib/ei meeldi*-tasandil ning õppesituatsioonis *õige / vale* tasandil;
- täidab ülesandeid koostevuses, eeskuju, näidise järgi.

2. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/ õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Mina. 3 tundi	Õppesisu: Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi; • tavaolukorras suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab. 	www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiasamisestva.baks.ee
Mina ja tervis. 5 tundi	Õppesisu: Terve ja haige inimene. Ravimid. Hügieeninõuded.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ja järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus, nohu/köha korral (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms); • nimetab illustratsioonidele toetudes vajalikke toidukordi ja tervisele kasulikke toite. 	
Mina ja minu pere. 4 tundi	Õppesisu: Kodu. Koduarmastus. Kodu traditsioonid. Sugulased. Pereliikmete tegevus ja rollid.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab üksteisega arvestamise võimalusi peres; • selgitab lähemaid sugulussuhteid; 	

		<ul style="list-style-type: none"> • teab oma vanemate ja koolitöötajate ameteid.
Mina ja aeg. 4 tundi	Õppesisu: Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • määrab aega täistundides.
Mina ja asjad. 4 tundi	Õppesisu: Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta; • väärtustab ausust asjade jagamisel.
Mina ja teised. 4 tundi	Õppesisu: Mängureglid.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides; • kutsub õpetaja suunamisel kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, valib ja jagab rolle ning mänguasju.
Minu käitumine. 7 tundi	Õppesisu: Käitumismõõtmised.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat); • hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevaseid käitumisakte õige/vale-, meeldib / ei meelditasandil; • tunneb ära situatsiooni, kus kedagi kiusatakse; • käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust); • kirjeldab ja väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.
Mina ja turvalisus. 4 tundi	Õppesisu: Ohud. Abi saamine.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega suhtlemisel; • oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks.

Teise klassi lõpuks õpilane:

- tunneb end oma pere liikmena, oma klassi ja kooli õpilasena;

- eristab oma-võõrast-ühist;
- hoiab korras oma koolitarbed ja välimuse, hoiab puhtust;
- märkab ilu;
- kuulab ja vastab küsimustele;
- kontakteerub ühistegevuses teiste inimestega, palub abi ja osutab ise abi kaaslastele;
- osaleb klassi ühistegevuses (sh õpitud süžee mängudes);
- käitub tuttavas situatsioonis viisakalt;
- hindab käitumisakte *õige/vale-, meeldib / ei meeldi-* tasandil;
- oskab looduses käituda õpitu ulatuses ning hinnata oma ja teiste käitumist looduses *õige/vale-*põhimõttel;
- täidab ülesanded koostegevuses, eeskujuna, näidise ja omandatud oskuste piires suulise korralduse järgi;
- selgitab mõisteid ööpäev ja aastaajad;
- leiab paberilehelt ja raamatu leheküljelt vajaliku teabe (suunamisel);
- vaatleb esemeid ja märkab nende erinevusi;
- eristab objekte ja nende kujutisi kuju, suuruse ja värvuse järgi; tajub ruumisuhteid esemete ja kujutiste ning nende osade vahel;
- võrdleb ja rühmitab esemeid ja kujutisi erinevate tajutavate tunnuste alusel;
- viib kokku eseme või kujutluse ja keelelise väljendi, tunneb tuttavaid esemeid kirjelduse järgi;
- väljendab ennast 3–4-sõnaliste lihtlausetega;
- kujutab ette ja modelleerib lühitekstis kirjeldatud situatsiooni;
- loeb jõukohast õpitud teksti lühikeste sõnade ja/või kõnetaktide kaupa;
- arvutab 20 piires.

3. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/ õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Käitumine ja suhtlemine. 10 tundi	Õppesisu: Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Uhkustamine. Valetamine (valetamise tagajärjed, vale	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja mille poolest erineb teistest; • väärtustab iseennast ja teisi; • alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – 	www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiasamisestvabaks.ee

	<p>ülestunnistamine, tõe rääkimine). Käitumine koduümbruses (trepikojas, õues, tänaval), naabritega arvestamine. Sünnipäeva tähistamine, peo planeerimine (tegevuste/mängude valik ja peo ettevalmistamine), sobilikud kingitused. Külla kutsumine, küllaminek, käitumine külas. Telefonivestlus sõbraga (kutse koostegevusele, dialoog). Käitumine söögilauas (igapäevane laua katmine ja koristamine, hügieeninõuded). Käitumine raamatukogus (kooli raamatukogus lugejaks registreerimine, raamatu laenutamine), raamatu hoidmine. Suhtluspartnerite näoilmed, hääletoon (viha, hirm, vastikus, häbi, üllatus, rõõm).</p>	<p>vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindab ning vastandab õpituatsioonis oma ja kaaslaste igapäevaseid käitumisakte <i>õige / vale, meeldib / ei meeldi</i> tasandil; • kirjeldab viisakat käitumist koolis, külas ja koduümbruses; • nimetab näoilme ja hääletooni järgi kaaslaste 4–6 emotsiooni. 	
<p>Inimene ja tervis.</p> <p>5 tundi</p>	<p>Õppesisu: Õpilase välimus (keha ja riiete puhtuskorrashoid), selle mõju enesetundele ja suhetele kaaslastega. Terve ja haige inimene, haiguse tunnused (nohu, köha, palavik, valu, lööbed), teavitamine halvast enesetundest; nakkuse levikut vältiv käitumine, ravimite võtmine. Haiguste ennetamine (riietus, ruumide õhutamine, karastamine). Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nimetab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise võimalusi – vahendeid ja vajalikkust; • teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud; • teadvustab oma enesetunnet ja teavitab sellest kaaslasti; • kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport. 	

<p>Inimene ja perekond.</p> <p>3 tundi</p>	<p>Õppesisu: Peretüübid: suurpere, väikepere. Õdede-vendade, vanemate, vanavanemate andmed (nimi, vanus, tegevus). Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne, üksteisega arvestamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab oma perekonda: pere suurus, andmed pereliikmete kohta (nimi, vanus, tegevus); • väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres; • nimetab oma kohustusi peres; • jutustab oma ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel (5–6 lauset).
<p>Inimene ja aeg.</p> <p>5 tundi</p>	<p>Õppesisu: Aastaaegade jagunemine kolmeks perioodiks (varakevad jne), inimeste tegevused, ohuolukorrad sõltuvalt aastaajast (kõndimine jäätunud veekogul jms). Kalender, selle vajalikkus (aasta, kuud, nädalad; tähtpäevad). Kellaaeg õpilase päevakavas (täis- ja pooltund, tegevuste ajaline järjekord). Vaba aja mitmekülgse sisustamise võimalused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • määrab aega täis- ja pooltundides; • kirjeldab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi.
<p>Inimene ja turvalisus.</p> <p>6 tundi</p>	<p>Õppesisu: Koolitee ja selle ümbrus, kooli tuleku aeg ja viis. Käitumine tundmatute ainetega, vedelikega. Päästeteenistus: kiirabi, politsei, tuletõrje; abi vajadus (seos õnnetusjuhtumitega). Abipalve esitamine hädaabi numbril 112. Turvakodu.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti; • palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi (sh kasutada telefoni, valida hädaabi numbrit).
<p>Inimene ja kodumaa.</p>	<p>Õppesisu: Eestimaa minu kodumaa. Eesti Vabariigi</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb Eestimaa sümboleid (lipp, vapp,

6 tundi	sümbolid: vapp, hümn. Pealinn. President. Eesti rahvussümbolid: suitsupääsuke, rukkilill. Pühad ja kombed (vastlapäev, kadripäev, mardipäev, advent, jõulud).	hümn; suitsupääsuke, rukkilill); • väärtustab Eestit – oma kodumaad.
---------	---	---

Kolmanda klassi lõpuks õpilane:

- nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja mille poolest erineb teistest;
- väärtustab iseennast ja teisi;
- alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);
- hindab ning vastandab õpituatsioonis oma ja kaaslaste igapäevaseid käitumisakte õige / vale-, meeldib / ei meeldi-tasandil;
- kirjeldab viisakat käitumist koolis, külas ja koduümbruses;
- nimetab näoilme ja hääletooni järgi kaaslaste 4–6 emotsiooni;
- nimetab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise võimalusi – vahendeid ja vajalikkust;
- teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- teadvustab oma enesetunnet ja teavitab sellest kaaslasti;
- kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
- kirjeldab oma perekonda: pere suurus, andmed pereliikmete kohta (nimi, vanus, tegevus);
- väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- nimetab oma kohustusi peres;
- tunneb Eestimaa sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill);
- väärtustab Eestit – oma kodumaad;
- jutustab oma ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel (5–6 lauset);
- määrab aega täis- ja pooltundides;
- kirjeldab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;
- kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi (sh kasutada telefoni, valida hädaabi numbrit).

4. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Käitumine ja suhtlemine. 18 tundi	Õppesisu: Mina. Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus, sooline kuuluvus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused. Sõbrad ja tuttavad: sõprade valimine ja hoidmine, ühistegevus. Klassiõhtu: sisukate peotegevuste valik ja planeerimine. Eakaaslaste ja täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus klassis (abi vajamine ja küsimine, abi vastuvõtmine, abivajaja märkamine ja abi pakkumine). Vägivaldne käitumine (tõukamine, ehmatamine, narrimine jt. võimalikud konfliktid). Teatamine, kaebamine.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid; • väärtustab iseennast ja teisi, väärtustab oma soolist kuuluvust; • analüüsib ühisvestluses situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumisaktide ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi; • osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade); • jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid; • kirjeldab, kuidas leida ja hoida sõpru. 	www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiusamisestvabaks.ee
Inimene ja tervis. 14 tundi	Õppesisu: Õppimise tervishoid (rüht, õige istumine, silmade tervishoid, puhkus, sport). Kahjulikud harjumused (liigne telerivaatamine, liigne arvutikasutamine jms; suitsetamine ja alkoholi tarvitamine), nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele. Isiklikud toitumisharjumused, mõju enesetundele. Esmased kodused ravivõtted külmetushaiguste korral. Esmaabi lihtsamate vigastuste puhul (lõikehaav, ninaverejooks jne).	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab õpilase tervist tugevdavate ja nõrgestavate tegurite ja harjumuste mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele. 	
Perekond ja kodukoht.	Õppesisu: Minu sugupuu (perekond ja lähisugulased).	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • nimetab oma lähisugulasi ja selgitab 	

12 tundi	<p>Pereliikmete lahkumine ja lein, käitumine matustel, surnuaias. Maa- ja linnakodu (hooned; eluruumide sisustus, puhtus, korrashoid). Kodutus, lastekodu kui üks peretüüp. Transpordivahendid kodukohas tänapäeval ja minevikus. Sõidupilet ühissõidukis (ostmine jm toimingud). Meie kool ja teised ümbruskonna koolid. Muuseumid kodukohas, käitumine muuseumis. Kodukoha sümbolid: lipp, vapp. Kodukoha rikkused. Pühad ja kombed (uusaasta, EV aastapäev, volbripäev, jaanipäev jne).</p>	<p>abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus;</p> <ul style="list-style-type: none"> väärtustab oma kodukohta, nimetab kodukoha rikkusi ja tunneb ära sümbolid; hoiab koolis ning kodus puhtust ja korda; kirjeldab pühade tähistamise kombeid oma perekonnas.
Inimene ja aeg. 6 tundi	<p>Õppesisu: Kellaaja määramine veerandtunnise täpsusega. Kellaajast kinnipidamine: täpsus; hiline mine, selle tagajärjed. Õpilase päevakava koostamine, õppimine, puhkus, vaba aja tegevused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> määrab aega veerandtunnise täpsusega ning seostab seda tegevustega õpilase päevakavas.
Inimene ja teave. 4 tundi	<p>Õppesisu: Koolistend, ajakiri lastele, kuulutus ajalehes/stendil (teabeallikate kasutamine).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> hangib koostegevuses teavet koolistendilt ja ajalehe kuulutustest.
Inimene ja töö. Inimene ja asjad. 6 tundi	<p>Õppesisu: Töö, selle eesmärk ja tulemus (produkt, tasu); pereliikmete tööd (tööde jaotus, koostöö) koduses majapidamises, õpilase töö koolis, kohuse- ja vastutustunne töö tegemisel, tööarmastus. Lapse taskuraha, selle otstarbekas kulutamine (lihtsamate ostude sooritamine), raha kogumine. Ostud toidupoes: ostja ja müüja suhtlemine,</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust; planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist.

	raha kasutamine lihtsamates tehingutes. Tehingud postkontoris. Kirja saatmine.	
Inimene, säästlikus ja turvalisus. 10 tundi	Õppesisu: Olmejäätmete tekkimine klassis ja kodus majapidamises (tegevused, nende tagajärjel tekkiv prügi); jäätmete individuaalne käitlemine. Liiklusmärgid kodu ümbruses ja kooliteel (ülesanne, vajalikkus). Jalgrattaga (rulaga, rulluiskudega) sõitmine, ohud. Tuleohutus-eeskirjade järgimine lapse igapäevastes tegevustes; käitumine tulekahju korral; käitumine tulekahjuhäire korral. Käitumine veekogude juures, basseinis, veekeskuses. Käitumine metsas, loodusmatkal (loodussäästlik käitumine, käitumine eksimise korral).	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • sorteerib klassis tekkivaid olmejäätmeid; • kirjeldab igapäevaseid turvalise käitumise viise (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas); • demonstreerib õpituatsioonis käitumist ohtuolukorras ja abi kutsumist.

Neljanda klassi lõpuks õpilane:

- nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid;
- väärtustab iseennast ja teisi, väärtustab oma soolist kuuluvust;
- analüüsib ühisvestluses situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumisaktide ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi;
- osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade);
- jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;
- tunneb õpituatsioonis konfliktsituatsiooni ning mõistab, millistel juhtudel on vajalik sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;
- kirjeldab, kuidas leida ja hoida sõpru;
- kirjeldab õpilase tervist tugevdavate ja nõrgestavate tegurite ja harjumuste mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;
- nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus;
- väärtustab oma kodukohta, nimetab kodukoha rikkusi ja tunneb ära sümbolid;
- hoiab koolis ning kodus puhtust ja korda;

- kirjeldab pühade tähistamise kombeid oma perekonnas;
- määrab aega veerandtunnise täpsusega ning seostab seda tegevustega õpilase päevakavas;
- hangib koostegevuses teavet koolistendilt ja ajalehe kuulutustest;
- mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;
- planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;
- sorteerib klassis tekkivaid olmejätmeid;
- kirjeldab igapäevaseid turvalise käitumise viise (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).

5. KLASS

Teema ja tunnimaht	Õppesisu/ õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Käitumine ja suhtlemine.</p> <p>14 tundi</p>	<p>Õppesisu: Mina: olulisemad isikuandmed, meeldivad ja ebameeldivad tegevused; sarnasused ja erinevused võrreldes eakaaslastega. Enesetuvustamine dialoogis, arvestades vestluspartneri vanust (eakaaslane, täiskasvanu). Suhtlemine võõrastega, milliseid isikuandmeid võib kellele avaldada. Igapäevased suhtlussituatsioonid kodus ja koolis (positiivsed-negatiivsed ettepanekud, konfliktid jne): hindamine (tingimused, põhjus, tagajärg); suhtlemiseesmärkide mõistmine (käsk, korraldus, palve, keeld, teave jne). Vägivaldse (füüsiline, vaimne) käitumise äratundmine, käitumine ohvri ja pealtnägijana. Abivalmidus (vanad inimesed, nooremad</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes; • osaleb koostegevuses erinevat tüüpi dialoogides (teade – küsimus – vastus jne); • kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis; • kirjeldab plaanile toetudes ning analüüsib ühisvestluses oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumisakte (soovid, tingimused, põhjus, tagajärg); • väärtustab suhetes abivalmidust, märkab abivajajat. 	<p>www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiusamisestvabaks.ee</p>

	<p>kaaslased, erivajadustega inimesed): abivajaja märkamise ja abi pakkumine, abistamine. Abi vajaduse ja enda võimaluste hindamine abi pakkumisel.</p>		
<p>Inimene ja tervis. 12 tundi</p>	<p>Õppesisu: Meeleelundite (nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis, kompimis- ja lõu- ja ninaelundite) ülesanded, tervishoid. Erivajadustega inimesed (meeleelundite kahjustuste tagajärjel), alternatiivsed suhtlemisvahendid. Enesetunde kirjeldus dialoogis arstiga (levinumad külmetus- ja nakkushaiguste tunnused), ravirežiimi järgimine. Haiguste ennetamine (tervislikud eluviisid). Tervisesport ja liikumine, sportimisvõimalused kodukohas. Eesti tuntumad sportlased. Piisava une ja puhkuse vajalikkus. Valikud toitumisel. Esmaabi põletuse, külmumise, minestuse korral. Uimastid: tubakas, alkohol, narkootikumid (kanep); alkoholi ja tubaka mõju õppimisvõimele ja käitumisele. "Ei" ütlemine uimastitega seotud situatsioonides.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pakub võimalusel oma abi; • kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi ning teab hoolitsematuse tagajärgi; • selgitab meeleelundite ülesandeid ja tervishoidu; • demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põletuse, külmumise ja minestuse korral; • teab uimastite (alkoholi ja tubaka) kahjulikku mõju õppimisvõimele ja käitumisele. 	
<p>Perekond ja kodukoht. 8 tundi</p>	<p>Õppesisu: Elu maal ja linnas, kodukoha eluolu (levinumad tegevusvaldkonnad, ametid jms). Kodukoha rahvariided, rahvariiete kandmine tänapäeval ja minevikus. Kodukoha tähtsamad traditsioonid (laulu-</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ühisvestluses oma pere traditsioone; • kirjeldab ühisvestluses oma kodukanti. 	

	<p>ja tantsupidu jms).</p> <p>Peretraditsioonid (pereliikmete ühised tegevused, peretraditsioonide määratlemine ühisvestluses, sarnasused- erinevused kaaslastega). Pühad ja kombed (üleštõusmispühad, karjalaskepäev, jüripäev, hingedepäev).</p>	
<p>Inimene ja aeg. 8 tundi</p>	<p>Õppesisu: Aja määramine minutilise täpsusega, kellaaja kaheksugune määramine (toetudes ööpäeva osadele). Päeva ja nädala ajakava, vaba aja tegevuste mitmekesisus (positiivsed ja negatiivsed harjumused päevakavas: ajakulu, valikute tegemine jne).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • määrab aega minutilise täpsusega ning koostab õpetaja abiga endale otstarbeka ajakulutusega päevakava; • nimetab mitmekesiseid positiivseid vaba aja veetmise võimalusi.
<p>Inimene ja teave. 8 tundi</p>	<p>Õppesisu: TV-kava (sisu, eakohased saated, telesaadete hulgast valikute tegemine). Pilt-teatmeteosed, Internet: kooli kodulehekülg (teabeallikate kasutamine). Reklaamide sisu ja eesmärk.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • otsib koostegevuses teavet pilt-teatmeteosest; • teadvustab õpetaja abiga reklaamide eesmäärke.
<p>Inimene ja töö. Inimene ja asjad. 10 tundi</p>	<p>Õppesisu: Palgatöö, selle tulemus ja eesmärk, ametis püsimise üldised tingimused (võrdlus õpilase käitumisega koolis). Kulutused peres lapse heaolu eest hoolitsemisel (lapse põhivajadused ja soovid, pere majanduslike võimalustega arvestamine jms), asjade väärtus sõltuvalt nende vajalikkusest. Raha hoidmise viisid: hoiukarp, pank. Raha kogumine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga; • teadvustab oma nõudmiste/soovide sõltuvust vajadustest ja pere sissetulekust.
<p>Inimene, säästlikus</p>	<p>Õppesisu:</p>	<p>Õpilane:</p>

<p>ja turvalisus.</p> <p>10 tundi</p>	<p>Vee ja elektri säästlik tarbimine koolis ja kodus.</p> <p>Olmejäätmete (tava-, taaskasutatavad, ohtlikud jäätmed) käitlemine koduses majapidamises (prügi sorteerimine ja ärapaigutamine, kogumispunktid, jäätmete kompostimine).</p> <p>Liiklusõnnetuste peamised põhjused, liiklusõnnetusest teatamine ja abi kutsumine.</p> <p>Pürotehnika (ost-müük alaealistele, kasutamine).</p> <p>Pommiähvarduse tegemisega kaasnevad ohud ja tagajärjed, käitumine pommiähvarduse korral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis; • nimetab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises; • kirjeldab ja teadvustab pürotehnika.
--	---	---

Viienda klassi lõpuks õpilane:

- märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes;
- osaleb koostegevuses erinevat tüüpi dialoogides (teade – küsimus – vastus jne);
- kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;
- kirjeldab plaanile toetudes ning analüüsib ühisvestluses oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumisakte (soovid, tingimused, põhjus, tagajärg);
- väärtustab suhetes abivalmidust, märkab abivajajat ja pakub võimalusel oma abi
- kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi ning teab hoolitsematuse tagajärgi;
- selgitab meeleelundite ülesandeid ja tervishoidu
- teab uimastite (alkoholi ja tubaka) kahjulikku mõju õppimisvõimele ja käitumisele;
- kirjeldab ühisvestluses oma pere traditsioone;
- kirjeldab ühisvestluses oma kodukanti
- määrab aega minutilise täpsusega ning koostab õpetaja abiga endale otstarbeka ajakulutusega päevakava;
- nimetab mitmekesiseid positiivseid vaba aja veetmise võimalusi
- otsib koostegevuses teavet pilt-teatmeteosest;
- teadvustab õpetaja abiga reklaamide eesmärke;

- mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga;
- teadvustab oma nõudmiste/soovide sõltuvust vajadustest ja pere sissetulekust;
- kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;
- nimetab olmejäätmete käitlemise viise kodus majapidamises;
- kirjeldab ja teadvustab pürotehnika väärkasutuse ning pommiähvarduse tegemisega kaasnevaid tagajärgi.

6. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega.</p> <p>16 tundi</p>	<p>Õppesisu: Suhtlemisstrateegiatega eristamine (õpetaja abiga): selgitamine, veenmine, meelitamine, ähvardamine jm. Suhtluspartnerite motiivid ja kavatsused. Suhtlemine sõprade ja "sõpradega": "kambavaim", jäljendamine; isiklik arvamus, vastutus; keeldumine mittesoovitud tegevustest. Suhtlemine vastassugupoolega (tähelepanu köitmine, tunnete verbaalne ja mitteverbaalne väljendamine, reageerimine (eba)meeldivatele ettepanekutele jms). Suhtlemine internetiportaalides, enda kohta edastatava infoga seotud turvalisus ja ohud. Suhtlemine koduste ja eakaaslastega: rääkimine, ärakuulamine; pinged-konfliktid, arusaamatused, nende vältimine ja lahendamine. Suhtlemisprobleemid kodus: muutunud suhted ja rollid, iseseisvumine: laste ja vanemate vastutus. Valetamine, vaikimine, hädavale. Süüteo ülestunnistamine ja vabandamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast käitumist/suhtlemist kohast käitumisest/suhtlemisest; • võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus-tagajärg); • kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise; • mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist; • väärtustab inimestevahelisi erinevusi, on salliv erinevuste suhtes. 	<p>www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiasamisestvabaks.ee</p>

<p>Mina ise.</p> <p>6 tundi</p>	<p>Õppesisu: Mina-pilt: oskused ja võimed, huvid, tugevused ja nõrkused; sarnasused ja erinevused kaaslasega, sallivus. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga õpilaste käitumine sarnastes situatsioonides).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitusest; • kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); • tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsaid organeid.
<p>Inimese tervis.</p> <p>12 tundi</p>	<p>Õppesisu: Sissejuhatus inimese anatoomiasse lähtuvalt elundite funktsioonidest (nahk, meeleeelundid, aju, kopsud, magu, neerud, maks, suguelundid). Toidu- ja toitained. Toiduainete pakendiinfo (eri toitainete sisaldumine; parim enne jms). Kiirtoit – populaarsuse põhjused, mõju inimese organismile. Üle- ja alatoitumine (sh dieetid ja näljutamine), selle mõju tervisele. Esmaabi (toidu- jms) mürgituse, looma- ja putukahammustuse korral. Uimastite (sh alkoholi ja tubaka) mõju organismile (ülevaatlikult) ja käitumisele.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitumise hulgas tervisele kasulikke; • kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele.
<p>Inimese areng.</p> <p>10 tundi</p>	<p>Õppesisu: Murdeiga, muutused tüdrukute ja poiste organismis. Erinev arengutempo ja muutuste aktsepteerimine. Poiste ja tüdrukute hügieen, ravikosmeetika vajadus ja kasutamine. Muutused tüdrukute ja poiste käitumises, sh suhtlemises; sobivad ja ebasobivad käitumismallid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teadvustab ja aktsepteerib murdeega seotud muutusi oma organismis ja käitumises; • mõistab arengu individuaalsust.

<p>Inimese välimus.</p> <p>6 tundi</p>	<p>Õppesisu: Riietumine (olukorrale ja kehaehitusele sobiva riietuse, jalanõude valik, noortemood – riietusesemete otstarbekus). Riiete ja jalanõude puhtus-korrashoid: pesemis- ja hooldusvahendite kasutamine; keemiline puhastus, kingsepp (oma soovide väljendamine suhtlemisel). Juuste igapäevane hooldamine: hooldusvahendid, juuksevärvid (pakendiinfo, kasutamine). Suhtlemine juuksuriga (oma soovide väljendamine, soovitude küsimine jms). Küünte hooldamine, maniküür, pediküür. Olukorrale ja eale sobiv dekoratiivkosmeetika.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> hooldseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad.
<p>Inimese ja kodu.</p> <p>8 tundi</p>	<p>Õppesisu: Kodu ja koduümbrus (kirjeldus, soovid muudatuste osas; igapäevane korrashoid). Suurpuhastus kodus (tööde järjekord, jagamine pereliikmetega, vahendid). Külaskäik ja külaliste vastuvõtmine (suulise ja kirjaliku kutse saamine, ettevalmistused sõltuvalt küllakutsest, külas viibimine). Kodukoha (ja Eesti riigi) tuntud inimesed, nende tegevusalad, elukutsed (seos päevakohaste sündmustega). Kodukoha ettevõtted ja nende toodang, töötajate ametid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus).
<p>Inimese ja teabe.</p> <p>6 tundi</p>	<p>Õppesisu: Olulisemad päevauudised, nende edastamine kaaslastele.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> nimetab kohti, kust leida abi ja teavet murdeeaga seotud probleemidele;

	<p>Teatmeteosed, Internet (kodukoha tuntumate paikade ja inimeste kohta lühiinfo hankimine ja edastamine koostegevuses).</p> <p>Transport kodukohas, kodukoha ümbruses (orienteerumine sõiduplaanides, teabe hankimine, sõidusoodustused).</p> <p>Telefoni otstarbekas kasutamine (telefonikaart, mobiiltelefon).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest • tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid); • oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane; • mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust.
<p>Inimene, säästlikus ja turvalisus.</p> <p>6 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Kodukeemia kasutamine (WC, vanni, pliidi ja akna puhastamine), piktogrammide pakendil, kodukeemia väärkasutuse võimalikud tagajärjed.</p> <p>Tulekahju tekkimise ohud koduses majapidamises: ohuolukorra hindamine, tulekahju kustutamine (esimaste tulekustutusvahendite kasutamine, hädaabi). Ohutusnõuded ujumisel ja veesõidukite kasutamisel, päästevahendite kasutamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral; • väärkasutuse ning pommiähvarduse tegemisega kaasnevat tagajärge.

Kuuenda klassi lõpuks õpilane:

- märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast käitumist/suhtlemist kohatust käitumisest/suhtlemisest;
- võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus–tagajärg);
- kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise;
- mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;
- kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);
- väärtustab inimestevahelisi erinevusi, on salliv erinevuste suhtes
- omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitusest, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid;
- nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitumise hulgast tervisele kasulikke;
- teadvustab ja aktsepteerib murdeeaga seotud muutusi oma organismis ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;

- nimetab kohti, kust leida abi ja teavet murdeeaga seotud probleemidele;
- hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;
- teab uimastite mõju organismile ja käitumisele;
- koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);
- hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);
- oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;
- mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust;
- kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.

7. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega. 22 tundi	Õppesisu: Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslase arvamusega); konfliktide lahendamise võimalused. Suhtlussituatsioonid ja –strateegiad: agressiivne, ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel. Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupooles hinnatakse. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine,	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele; • kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms); • demonstreerib õpisisu olukorras konfliktide lahendamise võimalusi; <ul style="list-style-type: none"> • oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata positiivsetele/negatiivsetele ettepanekutele olukorrale vastavaid moraalinorme ja käitumisetiketti arvestades; • väärtustab lähisuhetes hoolivust, abistamist ja lugupidamist; • analüüsib enda asetust seksuaalsuse trepil; 	www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kuisamisestvabaks.ee www.amor.ee www.lapsemure.ee www.tugikeskus.ee www.lasteabi.ee www.terviseinfo.ee www.aids.ee www.meelespea.net www.narko.ee

	<p>nõustumine/keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne). Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab, kuidas lähisuhtes läbi ühise ajaveetmise väljendada oma tundeid; • mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; • mõistab oma õigust keelduda seksuaalsuhtest, demonstreerib õpitu olukorras ebasoovitavast seksuaalkäitumisest keeldumist ja käitumist seksuaalse ahistamise korral; • nimetab noortele mõeldud nõustamisteenuseid (lähim nõustamiskabinet, internetileheküljed, perearst, kooli sotsiaaltöötaja jne). 	
<p>Mina ise. 4 tundi</p>	<p>Õppesisu: Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused-erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parandamisvõimalused. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laitusele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi; • kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); • selgitab enesehinnangu mõju inimese mõtlemisele ja käitumisele, kirjeldab enesehinnangu toetamise võimalusi. 	
<p>Minu tervis. 14 tundi</p>	<p>Õppesisu: Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalise aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). Arsti (kiirabi, perearst, hambaarst) poole pöördumine (registratuur, vestlus</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, arstiabi); • analüüsib oma nädala toitumise, vaba aja tegevuste (sh füüsilise aktiivsuse) kava; 	

	<p>vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel). Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine). Enamlevinud nakkushaigused, levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaabi mao- ja puugi hammustuse korral. Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • demonstreerib õpituatsioonis arsti poole pöördumist; • kirjeldab põhilisi nakkushaiguste levimise ja vältimise viise; • kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi mao- ja puugihammustuse korral; • kirjeldab uimastite tarvitamise enamlevinud põhjuseid noortel; • oskab uimastitega seotud olukordades ütelda „EP” ning vajaduse korral abi kutsuda. 	
<p>Kodu ja kodukoht. 10 tundi</p>	<p>Õppesisu: Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu kaunistamine tähtpäevadeks (seos peretraditsioonidega). Vaba aja ja tegevuste planeerimine (võimalused ja pakkumised kodukohas ja lähikümbruses jne), tegevuste mitmekesisus. Matk, ekskursioon kodukohas, kodukümbruses (planeerimine koostegEVuses: info otsimine vaatamisväärsuste kohta, valikute tegemine, ettevalmistuste planeerimine (sh reisikoti pakkimine); kirjalik meelepea kaaslastele; plaani tutvustamine ja põhjendamine jms). Noorteüritused, -peod (kodused peod; kooli-, linna- jm peod: käitumine, riskid).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • väärtustab kultuurilist mitmekesisust, suhtub sallivalt teistesse rahvustesse ja kultuuridesse; • koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine); • kirjeldab vaba aja mitmekülgse veetmise võimalusi kodukohas; • koostab matka või ekskursiooni plaani ning tutvustab seda kaaslastele; • koostab peo (sünnipäeva, klassiõhtu) tegevuste, sh ettevalmistuse plaani. 	

	Peo praktiline planeerimine sünnipäeva näitel.		
Inimene, aeg ja teave. 8 tundi	Õppesisu: Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle taotlemine ja kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda ja teiste kohta info edastamine internetis, sellega kaasneda võivad ohud ja ohtude vältimine. Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähtud kiri; e-mail, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubad-teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine-keeldumine.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • inimestelt ning teabetekstidest; edastab plaani abil kaaslastele teavet; • nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt nüüdisaegseid sideteenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet); • teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda või teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada; • teadvustab reklaami eesmärke ning demonstreerib õpituatsioonis reklaampakkumisele vastamist (sh keeldumist). 	
Inimene ja töö. Inimene ja raha. 6 tundi	Õppesisu: Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus).	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); • oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid. 	
Inimene, säästlikus ja turvalisus. 6 tundi	Õppesisu: Jäätmeäritlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reisimine, erinevad transpordivahendid, hääletamine (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid). Hädaabi kutsumine erinevate	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; • kirjeldab erinevate transpordivahendite kasutamise eeliseid ja puudusi reisimisel; • demonstreerib õpituatsioonis hädaabi numbrile helistades täpse teabe andmist; 	

	õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse.	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab, milliste juhtumite korral tuleb pöörduda politseisse.
--	---	---

Seitsmenda klassi lõpuks õpilane:

- selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;
- teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;
- kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);
- oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata
- positiivsetele/negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisetiketti arvestades;
- väärtustab lähisuhetes hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
- mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust;
- mõistab oma õigust keelduda seksuaalsuhtest
- nimetab noortele mõeldud nõustamisteenuseid (nõustamiskabinet, perearst, kooli medõde jms)
- kirjeldab uimastite tarvitamise enamlevinud põhjusi noortel
- oskab uimastitega seotud situatsioonides ütelda „EI” ning vajaduse korral abi kutsuda;
- kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, tervist
- kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, arstiabi);
- koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);
- hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning teabetekstidest; edastab plaani abil kaaslastele teavet;
- nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt nüüdisaegseid sideteenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet);
- teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda või teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;
- mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused);
- oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;
- kirjeldab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise.

8. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p>Käitumine rühmas.</p> <p>12 tundi</p>	<p>Õppesisu: Rühmakäitumine: Erinevad rühmad ja rollid. 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.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, saavutab õpituatsioonis õpetaja juhendamisel kokkuleppeid lahkarvamuste korral; • annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis lahendusi pingelolukordadele; reageerib kohaselt • sobimatule käitumisele; • kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi. 	<p>www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiusamisestvabaks.ee www.amor.ee www.lapsemure.ee www.tugikeskus.ee www.lasteabi.ee www.terviseinfo.ee www.aids.ee www.meelespea.net www.narko.ee</p>
<p>Lähisuhted ja perekond.</p> <p>16 tundi</p>	<p>Õppesisu: Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine. Ajutised ja püsivad suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkuminek. Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused. Seksuaalkäitumine ja vastutus: sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine, mõju tervisele, ravi, ennetamine); nõustamisteenused. Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus. Peremudelid (perekond, üksikpered, kasu-</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • väärtustab lähisuhteid, oskab suhet alustada ning teab, kuidas suhteid hoida; • mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; • eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist; • nimetab, kust leida abi lähisuhteid ja seksuaalsust puudutavates küsimustes; • selgitab lapsevanemaks saamisega seotud vastutust; • nimetab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas; 	

	<p>ja hoolduspered): pereliikmete roll perekonnas (vrld minevikuga), kohustused ja vastutus. Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine. Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tegutseb õpituatsioonis koos endast nooremate õpilastega neid abistavalt ja toetavalt.
<p>Tervise hoidmine. 18 tundi</p>	<p>Õppesisu: Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt. Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonkonna haiguste ja pahaloomuliste kasvajat põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine. Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahulda(ma)tus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale). Arstiabi kodukohas (lähinaabruses): meditsiinasutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni teel; tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja sotsiaalsüsteem Eestis. Koduapteek (sisu, kasutamine, ravimipakendi teabeleht). Esmaabi lämbumise, põrutuse korral. Väsimus, stress, depressioon (tundemärgid, nõustamis- ja kriisiabi).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid, tervishoiu- ning sotsiaalsüsteemi teenuseid; • teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega; • teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus; • selgitab inimese põhivajadusi elukaare erinevatel etappidel*; • teab ja otsib olulisi infoallikaid tervise teabe ja -abi saamiseks; • kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamise eesmärgil arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi); • leiab küsimustele toetudes olulise info ravimipakendi teabelehelte; • selgitab kaitsesüstimate mõju ja vajalikkust teatud olukordades.

	<p>Tervisealased infoallikad, nende kasutamine ja usaldusväärsus.</p> <p>Kaitseüstimine haiguste ennetamise eesmärgil (lastehaigused, gripp, puugihammustustega kaasnevad haigused); kaitseüstimine enne välisreisi. Allergia: peamised allergiaallikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi.</p>	
<p>Riskikäitumise ennetus.</p> <p>10 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühmakäitumisele; nõustamis- ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole. Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi. Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi. Mängurlus: loterii, hasartmängud (mänguautomaadid, kasiino jne) - riskid, sõltuvus, abi saamise võimalused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leiab infot nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses, • toob näiteid vägivallast hoidumise võimaluste kohta; • demonstreerib õpituatsioonis käitumist vägivallaga seotud situatsioonides; • kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole; • mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamise seotud riske ja vastutust; • selgitab mängurlusega seotud ohtusid.
<p>Inimene ja välimus.</p> <p>2 tundi</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt kooli lõpupidu); suhtumine vanemate, eakaaslaste, moeajakirjade soovitusesse. Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab riie hooldusmärkide tähendusi; • valib olukorrale sobiliku riietuse.
<p>Inimene ja teave.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Avalik infopunkt. Kohalik ajaleht. Eestis</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hangib teavet teistelt inimestelt ning

2 tundi	ilmuvad ajalehed ja ajakirjad; ajakirjanduse tellimine. Uudisteportaalid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet.	õpetaja juhendamisel teabeallikatest ja -tekstidest; <ul style="list-style-type: none"> • selgitab internetis leiduva teabe varieeruva kvaliteedi põhjusi, mõistab et kirjutatu ei vasta alati tõele.
Inimene, asjad, ja raha. 6 tundi	Õppesisu: Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine (sularahaautomaat jne). Maksete liigid kodus majapidamises, maksete tasumise võimalused, täpsus. Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud. Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, käitumisetikett (sh kaaslaste kutsumine); toidu kojutellimine). Kataloogikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine). Postipaki saamine ja saatmine. Küla- / linnaraamatukogus lugejaks registreerumine, teabe hankimine otsitava kirjanduse kohta.	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • oskab kasutada lihtsamaid pangateenuseid; • selgitab ostu- ja toitlustuskoha valiku põhimõtteid; • laenutab kohalikust raamatukogust endale huvipakkuvat kirjandust.
Karjääri planeerimine. 4 tundi	Õppesisu: Eneseanalüüs (töölased huvid, võimed, oskused, isiksuseomadused). Jätkuõppevõimalused (erialad, õppeasutused).	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevusi/nõrkusi; • nimetab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi.

Kaheksanda lõpuks õpilane:

- arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, saavutab õpisisu olulisemates osades õpetaja juhendamisel kokkuleppeid lahkarvamuste korral;

- annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis lahendusi pingeolukordadele; reageerib kohaselt sobimatule käitumisele;
- kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- nimetab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas;
- leiab infot nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses, kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole;
- teab ja otsib olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks;
- väärtustab lähisuhteid, oskab suhet alustada ning teab, kuidas suhteid hoida;
- selgitab inimese põhivajadusi elukaare erinevatel etappidel
- mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;
- eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;
- selgitab lapsevanemaks saamisega kaasnevat vastutust
- kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamise eesmärgil arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi);
- mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamise seotud riske ja vastutust;
- hangib teavet teistelt inimestelt ning õpetaja juhendamisel teabeallikatest ja -tekstidest;
- oskab kasutada lihtsamaid pangateenuseid;
- teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevusi/nõrkusi;
- nimetab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi.

9. KLASS

Teema ja tunnihaht	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Lähisuhted ja perekond. 15 tundi	Õppesisu: ähisuhted, suhete alustamine ja hoidmine, vastutus ja austus. Kooselu, abiellumine ja pere loomine. Raseduse planeerimine; loote areng; loote ja ema tervist hoidev käitumine. Lapse sündimine: ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed kohustused (nimepanek, tervisekindlustus,	Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • suhtleb tavaolukordades adekvaatselt (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi ja väärkäitumist); • reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes; • oskab küsida teavet kaasinimestelt, 	www.e-koolikott.ee www.miksike.ee https://kiasamisestvabaks.ee www.amor.ee www.lapsemure.ee www.tugikeskus.ee www.lasteabi.ee

	<p>meditsiiniline kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused. Lapse saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid lapseas), lapse hooldamisele kuluv aeg. Puudega laps. Imiku- ja lapseiga (peamised arengutingimused, suhtlemine lapsega, lapse õigused (alus)haridusele). Lapse arendamine-õpetamine (eakohased mänguasjad, raamatud jms); mängude õpetamine noorematele õpilastele. Peretülid ja –vägivald (tagajärjed, lahendused, valehäbi, nõustamis- ja kriisiabi). Uimastite tarbija perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele. Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused. Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel.</p>	<p>kasutada teabetekste ja teatmikke;</p> <ul style="list-style-type: none"> • hindab oma ja kaaslaste käitumise otstarbekust tavaolukorras ning vastavust ühiskonnainormidele, käitub vastavalt; • teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet; • kirjeldab imiku ja väikelapse arendamise tingimusi ning hooldamise võtteid; • nimetab pereeluga seotud nõustamise ja abi võimalusi kodukohas. 	<p>www.terviseinfo.ee www.aids.ee www.meelespea.net www.narko.ee</p>
<p>Eelarve planeerimine.</p> <p>8 tundi</p>	<p>Õppesisu: Pere sissetulekud (palk, toetused). Igapäevaste kulutuste planeerimine (eluase, toit, riietus, transport, vaba aeg); kulutuste kasv perekonna suurenemisel (sh lemmiklooma võtmisel). Suurte väljaminekute planeerimine (soovid, võimalused, riskid: raha säästmine ja hoiustamine, järelmaks, krediit, laen, liising). Kaupade-teenuste garantii (müüjalt teabe hankimine, garantii võimaluste-tingimuste kohta).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab inimtegevuse peamiste ressursside (aeg, teadmised/oskused, töö, raha) tähtsust oma elus; • oskab planeerida ressursside täiendamise/kulutamisega seotud tegevusi. 	

<p>Eluase.</p> <p>6 tundi</p>	<p>Õppesisu: Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja võimalusi (müügikuulutused, kinnisvarafirmad). Üürileping, selle tingimused (üürniku õigused ja kohustused, „halva” lepingu ohud). Eluaseme sisustuse planeerimine: hädavajalik sisustus, sisustuse hankimise (ostude) järjekord, ratsionaalne paigutus, kujundusdetailid. Eluaseme, olmetehnika soetamine, hooldus ja remont: teabe hankimine võimaluste, tingimuste ja abiteenuste kohta (müüja, telefoniraamat, kasutusjuhend jne).</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi. 	
<p>Karjääri planeerimine.</p> <p>6 tundi</p>	<p>Õppesisu: Eneseanalüüs (töölased huvid, võimed, Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid, võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud jms); kutsenõustamine. Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenused tööotsijale, töötus. Töötaja põhilised õigused ja kohustused, lepinguta töötamisega kaasnevad riskid ja tagajärjed, ümbrikupalk. Abi leidmine tööõigusega seotud küsimustes. Inimkaubandus: tööorjus ja prostitutsioon, ohvriks sattumise põhjused, inimkaubandusele viitavad märgid (kuulutuses, tööpakkuja käitumises), ohtude teadvustamine, käitumine ohvriks sattumise korral, ohvriabi.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> hindab nõustaja suunamisel adekvaatselt oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppevõimalusi ja -tingimusi ning teeb enda jaoks sobivaima karjäärivaliku; teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes; mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb tööotsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid, teadvustab ohte ning kirjeldab õiget käitumist inimkaubanduse ohvriks sattumise korral. 	

Põhikooli lõpuks õpilane:

- suhtleb tavaolukorras adekvaatselt (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi ja väärkäitumist); reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes;
- hindab oma ja kaaslaste käitumise otstarbekust tavaolukorras ning vastavust ühiskonnainormidele, käitub vastavalt;
- eristab ja nimetab illustatsioonidele toetudes elundeid/elundkondi, nende põhifunktsioone ning kirjeldab nende tervishoiu põhitõdesid;
- demonstreerib õpituolukorras peamisi esmaabivõtteid;
- kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid, tervishoiu- ning sotsiaalsüsteemi teenuseid;
- teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse terviseiga;
- teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhtes ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- kirjeldab imiku ja väikelapse arendamise tingimusi ning hooldamise võtteid;
- mõistab inimtegevuse peamiste ressursside (aeg, teadmised/oskused, töö, raha) tähtsust oma elus; oskab planeerida ressursside täiendamise/kulutamisega seotud tegevusi;
- oskab küsida teavet kaasinimestelt, kasutada teabetekste ja teatmikke;
- kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
- hindab nõustaja suunamisel adekvaatselt oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppevõimalusi ja -tingimusi ning teeb enda jaoks sobivaima karjäärivaliku;
- teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;
- mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi;
- tunneb töötamisel ära inimkaubandusele viitavad märgid, teadvustab ohte ning kirjeldab õiget käitumist inimkaubanduse ohvriks sattumise korral.