

# INIMESEÕPETUSE AINEKAVA PÕHIKOOIILE

## 1. Õppe- ja kasvatus eesmärgid

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

- 1) väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
- 2) suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja tegevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
- 3) loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
- 4) mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
- 5) hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 6) suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

## Õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes

### 3. klassi lõpetaja:

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

## Õppe- ja kasvatusesmärgid II kooliastmes

### 6. klassi lõpetaja:

- väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;

- kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
- kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;
- kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

## **Õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes**

### **9. klassi lõpetaja:**

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

## **3. Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, lõimides õppesisu kõigis kooliastmes. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

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

Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

### 3. Õppesisu

#### 2. KLASS

Teema ja tunnimaht	Õppesisu/ õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Mina.  5 tundi	<b>Õppesisu:</b> Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab oma välimust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha;</li> <li>eristab mehi ja naisi;</li> <li>nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest.</li> </ul>	<a href="http://www.e-koolikott.ee">www.e-koolikott.ee</a> <a href="http://www.miksike.ee">www.miksike.ee</a> <a href="https://kiusamisestvabaks.ee">https://kiusamisestvabaks.ee</a>
	<b>Õppesisu:</b> Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>väärtustab iseennast ja teisi;</li> <li>mõistab viisaka käitumise vajalikkust.</li> </ul>	
Mina ja tervis.  6 tundi	<b>Õppesisu:</b> Tervis. Terve ja haige inimene. Ravimid.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;</li> <li>eristab nakkuslikke ja mittenakkuslikke haigusi;</li> <li>saab aru, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning teab, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud.</li> </ul>	
	<b>Õppesisu:</b> Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;</li> <li>saab aru, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga.</li> </ul>	

	<b>Õppesisu:</b> Abi saamise võimalused. Esmaabi.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid;</li> <li>on informeeritud hädaabi telefoninumbritest ja oskab kutsuda abi.</li> </ul>
<b>Mina ja minu pere.</b>  13 tundi	<b>Õppesisu:</b> Kodu. Koduarmastus. Kodu traditsioonid.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>väärtustab oma kodu;</li> <li>jutustab oma pere traditsioonidest.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Perekond. Erinevad pered.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;</li> <li>väärtustab oma peret.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Vanavanemad ja teised. Sugulased.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>selgitab lähemaid sugulussuhteid.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuseja vastutustunne.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;</li> <li>kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;</li> <li>väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;</li> <li>teab oma kohustusi peres.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Vanemate ja teiste inimeste töö.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab käsitleda ja lahti seletada inimeste erinevaid töid ja töökohti.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab ohtlikke olukordi ning seda, kuidas seal käituda.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Ohud kodus ja koduümbruses.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu teed sihtpunktini.</li> </ul>
<b>Mina: aeg ja asjad.</b>  5 tundi	<b>Õppesisu:</b> Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eristab aja kulgu ja seisu;</li> <li>planeerib oma päevakava;</li> <li>kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega;</li> <li>väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.</li> </ul>

	<b>Õppesisu:</b> Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;</li> <li>selgitab asjade väärtust;</li> <li>väärtustab ausust asjade jagamisel.</li> </ul>
Mina ja kodumaa.  6 tundi	<b>Õppesisu:</b> Eesti – minu kodumaa. Kodukoht.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vappi;</li> <li>oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;</li> <li>leiab Euroopa kaardilt Eesti;</li> <li>leiab kodukoha Eesti kaardilt;</li> <li>tunneb ära kodukoha sümboolika;</li> <li>nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Rahvakalendri tähtpäevad.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Eesti rikkus.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab Eestis elavate rahvuste kombeid ning austab neid;</li> <li>väärtustab Eestit, oma kodumaad.</li> </ul>

***Teise klassi lõpuks õpilane:***

- kirjeldab oma välimust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- eristab mehi ja naisi;
- nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest;
- väärtustab iseennast ja teisi;
- mõistab viisaka käitumise vajalikkust;
- tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist.

**3. KLASS**

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
Mina.  5 tundi	<b>Õppesisu:</b> Mina. Mina ja endasse suhtumine. Igäühe individuaalsus ja väärtuslikkus.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;</li> <li>võrdleb oma välimust, huve ja tugevusi kaasõpilaste omadega;</li> </ul>	<a href="http://www.e-koolikott.ee">www.e-koolikott.ee</a> <a href="http://www.miksike.ee">www.miksike.ee</a>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>väärtustab inimese õigust olla erinev.</li> </ul>	<a href="https://kiusamisestvabaks.ee">https://kiusamisestvabaks.ee</a>
	<b>Õppesisu:</b> Lapse õigused ja kohustused.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab enda õigusi jakohustusi;</li> <li>on informeeritud, et õigustega kaasnevad kohustused.</li> </ul>	
<b>Mina ja tervis.</b>  6 tundi	<b>Õppesisu:</b> Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Enesehinnang: saavutatud õpitulemuste kohta.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eristab vaimset ja füüsilist tervist;</li> <li>kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;</li> <li>väärtustab tervislikku eluviisi.</li> </ul>	
	<b>Õppesisu:</b> Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;</li> <li>nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;</li> <li>rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>	
<b>Mina ja meie.</b>  13 tundi	<b>Õppesisu:</b> Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab inimese eluks vajalikke olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;</li> <li>kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi;</li> <li>väärtustab sõprust;</li> <li>väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;</li> <li>väärtustab leppimise javabandamise tähtsust inimsuhetes.</li> </ul>	
	<b>Õppesisu:</b> Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ning leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;</li> <li>omab teadmisi abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral;</li> <li>mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine;</li> <li>demonstreerib õpisisu olukorras, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest.</li> </ul>	
	<b>Õppesisu:</b> Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Oma vigade ja süü tunnistamine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eristab enda head ja halba käitumist;</li> <li>kirjeldab oma sõnadega, mida tähendab vastustundlikkus ja südametunnistus;</li> </ul>	

	Viisakusreeglid. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. Vastutus. Liiklusreeglid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;</li> <li>• kirjeldab oma käitumise tagajärgi ja annab neile hinnangu;</li> <li>• on omandanud liikluseeskirja, mis tagab tema turvalisuse;</li> <li>• kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt liikluses.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus. Kordamine ja läbitud teemabloki jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eristab tööd ja mängu;</li> <li>• selgitab enda õppimise eesmärgid ja toob näiteid, kuidas aitab õppimine igapäevaelus paremini hakkama saada;</li> <li>• tarvitab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimise ajal, ning kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;</li> <li>• väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust;</li> <li>• oskab olla hea kaaslane ning teha koostööd;</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>
<b>Mina: teave ja asjad.</b>  6 tundi	<b>Õppesisu:</b> Teave- ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. <i>Arutelu:</i> usaldus ja vastutus.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab erinevate meeltega tajutavaid teabeallikaid;</li> <li>• selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Raha. Raha teenimine, kulutamine, laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saab aru, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning seda, et raha teenitakse tööga;</li> <li>• mõistab oma vastutust asjade hoidmise ja laenamise eest;</li> <li>• selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;</li> <li>• kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.</li> </ul>
<b>Mina ja kodumaa.</b>  5 tundi	<b>Õppesisu:</b> Küla, vald, linn, maakond.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.</li> </ul>

	<b>Õppesisu:</b> Eesti vabariigi ja kodukoha sümboolid.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.</li> </ul>
	<b>Õppesisu:</b> Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab Eestis olevate rahvaste tavasid ja kombeid ningaustab neid;</li> <li>väärtustab oma kodumaad.</li> </ul>

### **Kolmanda klassi lõpus õpilane:**

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

## **5. KLASS**

<b>Teema ja tunnihaht</b>	<b>Õppesisu/õppetegevused</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Märkused</b>
<b>Tervis.</b> 4 tundi	<b>Õppesisu:</b> Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;</li> <li>teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;</li> <li>nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</li> <li>eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;</li> <li>kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;</li> <li>teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise</li> </ul>	<a href="http://www.e-koolikott.ee">www.e-koolikott.ee</a> <a href="http://www.miksike.ee">www.miksike.ee</a> <a href="https://kiasamisestva.baks.ee">https://kiasamisestva.baks.ee</a> <a href="http://www.amor.ee">www.amor.ee</a> <a href="http://www.lapsemure.ee">www.lapsemure.ee</a>  <a href="http://www.tugikeskus.ee">www.tugikeskus.ee</a> <a href="http://www.lasteabi.ee">www.lasteabi.ee</a> <a href="http://www.terviseinfo.ee">www.terviseinfo.ee</a> <a href="http://www.aids.ee">www.aids.ee</a> <a href="http://www.meelespea.net">www.meelespea.net</a> <a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a>



		otsuste langetamisel; <ul style="list-style-type: none"> <li>väärtustab oma tervist.</li> </ul>	
<b>Tervislik eluviis.</b> 5 tundi	<b>Õppesisu:</b> Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</li> <li>koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;</li> <li>kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</li> <li>selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;</li> <li>kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;</li> <li>teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</li> <li>oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</li> <li>hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;</li> <li>väärtustab tervislikku eluviisi.</li> </ul>	
<b>Murdeiga ja kehalised muutused.</b> 6 tundi	<b>Õppesisu:</b> Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja kirjeldab murdeas toimuvaid keha ning tunnete muutusi;</li> <li>aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</li> <li>teab, et murdeiga on varieeruv ning igäühel oma arengutempo;</li> <li>teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li> </ul>	
<b>Turvalisus ja riskikäitumine.</b> 10 tundi	<b>Õppesisu:</b> Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;</li> <li>selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;</li> <li>teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda;</li> <li>nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;</li> <li>suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude         </li> </ul>	

	<p>vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p>	<p>eest;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;</li> <li>• kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;</li> <li>• väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</li> </ul>
<p><b>Haigused ja esmaabi.</b></p> <p>7 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;</li> <li>• selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;</li> <li>• teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;</li> <li>• kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;</li> <li>• teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);</li> <li>• nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;</li> <li>• väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</li> </ul>
<p><b>Keskkond ja tervis.</b></p> <p>3 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;</li> <li>• eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;</li> <li>• kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele;</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>

### ***Viienda klassi lõpuks õpilane:***

- tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist;
- tunneb ja väärtustab üldinimlikud väärtused;
- väärtustab oma tervist;
- eristab tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- teab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- väärtustab tervislikku eluviisi;
- väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

## **6. KLASS**

<b>Teema ja tunnimaht</b>	<b>Õppesisu/õppetegevused</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Märkused</b>
<b>Mina.</b>  5 tundi	<b>Õppesisu:</b> Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enese kontroll. Oma väärtuste selgitamine. Enese kontrolli võtted. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;</li><li>• teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust, eristab varbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;</li><li>• kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;</li><li>• mõistab enese kontrolli olemust ning demonstreerib õpitu olukorras oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;</li><li>• oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ja teistelt seda vastu võtta;</li><li>• oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.</li></ul>	<a href="http://www.e-koolikott.ee">www.e-koolikott.ee</a> <a href="http://www.miksike.ee">www.miksike.ee</a> <a href="https://kiasamisestva.baks.ee">https://kiasamisestva.baks.ee</a> <a href="http://www.amor.ee">www.amor.ee</a> <a href="http://www.lapsemure.ee">www.lapsemure.ee</a>  <a href="http://www.tugikeskus.ee">www.tugikeskus.ee</a> <a href="http://www.lasteabi.ee">www.lasteabi.ee</a> <a href="http://www.terviseinfo.ee">www.terviseinfo.ee</a> <a href="http://www.aids.ee">www.aids.ee</a> <a href="http://www.meelespea.net">www.meelespea.net</a> <a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a>
<b>Mina ja suhtlemine.</b>  10 tundi	<b>Õppesisu:</b> Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;</li><li>• teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</li><li>• eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;</li><li>• kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;</li><li>• demonstreerib õpitu olukorras aktiivse kuulamise võtteid;</li></ul>	

	<p>käitumine. „<i>EF</i>“ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega. Suhtlemine ja viisakus. Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;</li> <li>• demonstreerib õpitu olukorras, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;</li> <li>• teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;</li> <li>• eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</li> <li>• teab, et „<i>EF</i>“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;</li> <li>• väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse;</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>
<p><b>Suhted teistega.</b> 9 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Individuaalsed erinevused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt. Eelarvamuste mõju suhetele.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine) toimimist igapäevaelus;</li> <li>• oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</li> <li>• väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</li> <li>• eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;</li> <li>• demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;</li> <li>• tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</li> <li>• väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</li> <li>• kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;</li> <li>• mõistab individuaalseid erinevusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</li> </ul>
<p><b>Konfliktid.</b> 3 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;</li> <li>• teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;</li> <li>• kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhusaid teid ning väärtustab neid.</li> </ul>

	<p>Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Individuaalsed erinevused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt. Eelarvamuste mõju suhetele.</p>	
<p><b>Otsustamine ja probleemilahendus.</b>  5 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgedest mõtlemine. Vastustus otsustamisel. Põhimõisted: Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;</li> <li>• kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eelseid;</li> <li>• mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;</li> <li>• selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;</li> <li>• väärtustab otsuseid langetades vastutust.</li> </ul>
<p><b>Positiivne mõtlemine.</b>  3 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. Positiivne mina.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;</li> <li>• väärtustab positiivset mõtlemist;</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>

***Kuuenda klassi lõpuks õpilane:***

- väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevat riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
- kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
- kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;

- kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

## 7. KLASS

Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p><b>Inimese elukaar ja murdeea koht selles.</b></p> <p>5 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b>            Areng ja kasvamine. Elukaare etapid. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.            Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapsest täiskasvanuiks;</li> <li>• kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;</li> <li>• toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma elutee kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;</li> <li>• kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</li> </ul>	<p><a href="http://www.e-koolikott.ee">www.e-koolikott.ee</a>  <a href="http://www.miksike.ee">www.miksike.ee</a>  <a href="https://kiusamisestvabaks.ee">https://kiusamisestvabaks.ee</a>  <a href="http://www.amor.ee">www.amor.ee</a>  <a href="http://www.lapsemure.ee">www.lapsemure.ee</a></p> <p><a href="http://www.tugikeskus.ee">www.tugikeskus.ee</a>  <a href="http://www.lasteabi.ee">www.lasteabi.ee</a>  <a href="http://www.terviseinfo.ee">www.terviseinfo.ee</a>  <a href="http://www.aids.ee">www.aids.ee</a>  <a href="http://www.meelespea.net">www.meelespea.net</a>  <a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a></p>
<p><b>Inimese mina.</b></p> <p>6 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b>            Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine. Suhtlemise tasemed. Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid. Haridus kui väärtus.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;</li> <li>• kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;</li> <li>• kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates;</li> <li>• väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;</li> <li>• kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;</li> <li>• kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</li> <li>• demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise;</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>	

<p><b>Inimene ja rühm.</b></p> <p>7 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> 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. Murdealise õigused ja kohustused. Muutunud suhted lähedastega. Juhtimine, võim ja autoriteet grupis. Juhtimisstiilid.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;</li> <li>• kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;</li> <li>• mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;</li> <li>• võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;</li> <li>• kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</li> <li>• selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;</li> <li>• väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.</li> </ul>
<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine.</b></p> <p>7 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b> Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. Erinevate uimastitega seotud riskid. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis;</li> <li>• eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;</li> <li>• kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.</li> </ul>

<p><b>Inimese mina ja murdeea muutused.</b></p> <p>8 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b>  Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine. Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine. Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ja hindamisel. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</li> <li>• selgitab, milles seisneb suguküpsus;</li> <li>• kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;</li> <li>• selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;</li> <li>• kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;</li> <li>• kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;</li> <li>• selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</li> </ul>
<p><b>Õnn.</b></p> <p>2 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b>  Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. Väärtused kui valikute mõõdupuu.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu;</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>

**Seitsmenda klassi lõpuks õpilane:**

- teab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- teab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi;
- teab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- teab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
- väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme;
- teab uimastite tarvitamise mõju inimese tervisele;
- teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid;
- mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

**8. KLASS**



Teema ja tunnimah	Õppesisu/õppetegevused	Õpitulemused	Märkused
<p><b>Tervis.</b></p> <p>12 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b></p> <p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusvärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</li> <li>• kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</li> <li>• analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonid tõhusaid viise otsuste langetamisel terviseiga seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</li> <li>• analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusvärsust;</li> <li>• analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</li> <li>• analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</li> <li>• analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</li> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</li> <li>• oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</li> <li>• selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;</li> <li>• kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuvõtteid mittetõhusatest;</li> <li>• kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi;</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>	<p><a href="http://www.e-koolikott.ee">www.e-koolikott.ee</a></p> <p><a href="http://www.miksike.ee">www.miksike.ee</a></p> <p><a href="https://kiusamisestva.baks.ee">https://kiusamisestva.baks.ee</a></p> <p><a href="http://www.amor.ee">www.amor.ee</a></p> <p><a href="http://www.lapsemure.ee">www.lapsemure.ee</a></p> <p><a href="http://www.tugikeskus.ee">www.tugikeskus.ee</a></p> <p><a href="http://www.lasteabi.ee">www.lasteabi.ee</a></p> <p><a href="http://www.terviseinfo.ee">www.terviseinfo.ee</a></p> <p><a href="http://www.aids.ee">www.aids.ee</a></p> <p><a href="http://www.meelespea.net">www.meelespea.net</a></p> <p><a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a></p>
<p><b>Suhted ja seksuaalsus.</b></p> <p>11 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b></p> <p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine,</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonid oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;</li> </ul>	

	<p>seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• väärtustab tundeid ja armastust suhetes;</li> <li>• selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;</li> <li>• kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;</li> <li>• selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;</li> <li>• selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;</li> <li>• kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;</li> <li>• kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi;</li> <li>• teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;</li> <li>• eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;</li> <li>• väärtustab vastutus-tundlikku käitumist seksuaalsuhetes;</li> <li>• nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</li> </ul>
<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine.</b></p> <p>9 tundi</p>	<p><b>Õppesisu:</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab levinu-</li> <li>• mate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</li> <li>• kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;</li> <li>• kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</li> <li>• kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;</li> <li>• teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, tead-vusekaotuse, südame-seiskumise ja uppumise korral.</li> </ul>

<b>Inimene ja valikud.</b>  3 tundi	<b>Õppesisu:</b> Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</li> <li>• rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>
---	---	--

***Kaheksanda klassi lõpuks õpilane:***

- teab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- oskab analüüsida enda tervise seisundit;
- oskab analüüsida ja hinnata erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsus;
- oskab analüüsida oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes;
- teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda ohu korral.