

INIMESEÕPETUS

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

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

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

2. Õppeaine kirjeldus

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

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

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

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

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

Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

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

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

3. Füüsiline õpikeskkond

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

4. Hindamine

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

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

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

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

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

Inimeseõpetus 2. kl 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi); +Laiendav ja süvendav teema(L)	Õpitulemused <i>(kohustuslike teemade kohta)</i>	Metoodilised soovitud <i>(jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)</i>	Soovitud lõimingu osas <i>(jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)</i>	Soovitud hindamise osas <i>(hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)</i>
I. MINA (4 tundi)				
Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega. (3 tundi) <i>L: Suhtumine endasse ja teistesse.</i>	1.Kirjeldab oma välimust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha. 2.Eristab mehi ja naisi. 3.Nimetab mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: paaritöö, diskussioon väikestes rühmades, vaatlus. I: loovtöö, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel, loodusõpetus (inimene, välisehitus), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö).	1.Kirjeldab enda välimust, huve ja tegevusi, tuues esile ennast arendavad aspektid. 2.Kirjeldab inimeste sarnasusi. 3.Selgitab, mille poolest inimesed üksteisest erinevad – nt vanuselised, soolised, rahvuslikud ja ealised erinevused ning erinevused kutses ,välimuses, eluviisis. 4.Võrdleb ennast eakaaslastega ja toob teemakohaseid näiteid.
Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine. (1 tund)	1.Väärtustab iseennast ja teisi. 2.Mõistab viisaka käitumise vajalikkust.	F: loeng-diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, selgitus. K: ajurünnak, rollimäng.	Ü: väärtuspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel.	1.Selgitab oma sõnadega, mida tähendab iga inimese väärtus. 2.Selgitab ja toob näiteid viisaka käitumise kohta kodus, koolis ja kogukonnas.
II. MINA JA TERVIS (6 tundi)				
Tervis. Terve ja haige inimene. Ravimid. (2 tund) <i>L:Arsti juures.</i>	1.Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda. 2.Eristab nakkuslikke ja mittenakkuslikke haigusi. 3.Saab aru, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige ning teab,	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle,	Ü: enesemääratluspädevus L: tervis ja ohutus T: eesti keel, loodusõpetus (inimene: inimese meeled ja avastamine, tahked ja vedelad ained), muusikaõpetus	1.Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda. 2.Rühmitab haigusi nakkuslikeks ja mittenakkuslikeks 3.Kirjeldab suuliselt, kuidas

	et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud.	kohtumine erinevate inimestega, selgitus. K: dramatiseering, õppekäik. I: mõistekaart, interneti allika kasutamine.	(teemakohased laulud), tööõpetus (kodundus, isiklik hügieen), kehaline kasvatus (hügieenireeglid sportides, ilmastikule vastav riietus, keha puhtus).	haigestudes arsti juurde minnes käituda ning kuidas nakkushaigusi vältida. 4.Selgitab oma sõnadega, mis on ravimid 5.Kirjeldab ravimitega seotud ohtusid ning toob näiteid ravimite kohta, mis aitavad haigusi ära hoida ja ravida.
Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. (2 tundi) <i>L:Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.</i>	1.Kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport. 2.Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: juhtumi analüüs ja dramatiseering. I: mõistekaart, päeviku pidamine	Ü: enesemääratluspädevus L: tervis ja ohutus T: eesti keel, loodusõpetus (inimene), muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (kodundus, tervislik toiduvalik, lihtsamate toitade valmistamine), kehaline kasvatus (liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele).	1.Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seoses tervisliku eluviisi kolme aspektiga, seostades neid omandatud teadmistega.
Abi saamise võimalused. Esmaabi. (2 tundi)	1.Demonstreerib lihtsamaid esmaabi võtteid. 2.Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.	F: Selgitus, film või video ja diskussioon nähtu üle. K: kohtumine erinevate inimestega, paaristöö, demonstratsioon, I: loovtöö.	Ü: enesemääratlus-pädevus L: tervis ja ohutus T: eesti keel, kunstiõpetus (spontaanset eneseväljendust toetav teemakohane töö).	1.Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid õpituatsioonis 2.Teab hädaabinumbrit ja oskab näidist järgides tõhusalt abipalvet esitada.

III. MINA JA MINU PERE (14 tundi)

Kodu. Koduarmastus. Kodu traditsioonid. (2 tundi) <i>L:Kodutus. Lastekodu. Turvakodu.</i>	1.Väärtustab oma kodu. 2.Jutustab oma pere traditsioonidest.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: diskussioon väikestes rühmades, üksteiselt õppimine. I: ristsõna koostamine,	Ü: väärtuspädevus, suhtluspädevus. L: keskkond ja jätkusuutlik areng, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel - suuline keelekasutus, muusikaõpetus (vastavateemalised laulud), tööõpetus (kodundus, hubane kodu kui perele oluline väärtus, laua katmine, kaunistamine ja	1.Selgitab, mida tähendab tema jaoks kodu ja koduarmastus. 2.Kirjeldab, mille poolest on kodus hea ja turvaline olla. 3.Kirjeldab tuntumaid traditsioone peres.
--	---	---	---	---

		mõistekaardi.	koristamine).	
Perekond. Erinevad pered. (2 tundi) <i>L:Uus pereliige.</i>	1.Kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad. 2.Väärtustab oma peret.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: diskussioon väikestes rühmades I: loovtöö.	Ü: väärtuspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet T: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö).	1.Selgitab oma sõnadega perekonna mõistet ja pereliikmetega arvestamist. 2.Selgitab, mille poolest pered võivad erineda 3.Selgitab, miks on tema pere talle väärtuslik.
Vanavanemad ja teised sugulased. (2 tundi) <i>L:Sugupuu. Pereliikme lahkumine ja lein.</i>	Selgitab lähemaid sugulussuhteid.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: lauamäng, Intervjuu. I: intervjuuks küsimuste koostamine.	Ü: väärtuspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: väärtused ja kõlblus T: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö).	Selgitab oma sõnadega lähimaid sugulassuhteid peres.
Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. (2 tund)	1.Kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus. 2.Kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas aidata ja abistada pereliikmeid kodustes töödes. 3.Väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres. 4.Teab oma kohustusi peres.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: vaba diskussioon, rühmatööna dramatiseering, õppemäng, vaba diskussioon. I: päeviku pidamine.	Ü: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine. T: eesti keel, tööõpetus (kodundus, ruumide korrastamine ja kaunistamine, riiete ning jalatsite korrashoid), kehaline kasvatus (liikumismängud, sõbralik ja kaaslasiga toetav suhtumine).	1.Kirjeldab pereliikmete rolle perekonnas. 2.Kirjeldab ja demonstreerib võimalusi, kuidas temal on võimalik abistada pereliikmeid kodustes töödes. 3.Selgitab oma sõnadega, mida tähendab tema jaoks kohuse- ja vastutustunne ning toob näiteid perest lähtudes.
Vanemate ja teiste inimeste töö. (2 tundi)	Teab inimeste erinevaid töid ja töökohti.	F: suunatud diskussioon. K: rühmatöö, ümarlaud, kohtumine erinevate inimestega, õppekäik.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, ettevõtlikkuspädevus. L: elukestev õppimine ja karjääri planeerimine T: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud),	Eristab erinevaid ameteid ning toob näiteid erinevate ametite vajalikkuse kohta ühiskonnas.

		I: loovtöö.	kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö).	
Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. (1 tund)	Oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult.	F: suunatud diskussioon, selgitus, ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, selgitus, õppefilm. K: paaristöö, rollimäng, õppekäik.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: tervis ja ohutus T: eesti keel, loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine, liikumine), kehaline kasvatus (ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel).	1.Selgitab oma sõnadega, millises koduümbruses on turvaline elada. 2.Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas ületada sõiduteed ning selgitab liikluses valitsevaid ohtusid.
Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. (1 tund)	Kirjeldab ohtlikke olukordi ning kuidas selles käituda.	F: film või video, diskussioon, selgitus. K: rollimäng, juhtumi analüüs.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: tervis ja ohutus T: eesti keel, loodusõpetus (inimene).	1.Selgitab, kuidas käituda võõras ümbruses, ning demonstreerib õppeülesannete varal, kuidas öelda ei, kui võõras inimene endaga kaasa kutsub.
Ohud kodus ja koduümbruses. (2 tundi)	Kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tees sihtpunkti.	F: suunatud diskussioon, selgitus. K: diskussioon väikestes rühmades I: loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: tervis ja ohutus T: eesti keel, loodusõpetus (ohutusnõuded), kehaline kasvatus (ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate liikumisviisidega tegeledes).	1.Kirjeldab, milline on ohutuim tee kodust koolini 2.Kirjeldab tavalisemaid ohtlikke olukordi kodus ja koduümbruses.

IV. MINA: AEG JA ASJAD (6 tundi)

Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. (3 tundi) <i>L:Hinnangu andmine oma tegevusele.</i>	1.Eristab aja kulgu ja seisu. 2.Planeerib oma päevakava. 3.Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega. 4.Väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja film ning diskussioon nende üle. K: vaba diskussioon, demonstratsioon, rollimäng. I: projekti õpe.	Ü: enesekohane pädevus, õpipädevus, sotsiaalne pädevus, ettevõtlikkuspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond. T: eesti keel, matemaatika (ajauhikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender), muusikaõpetus (teemakohased laulud).	1.Selgitab oma sõnadega, mida tähendab aja kulgu ja seis, tuues näiteid. 2.Selgitab, millised tegevused seostuvad temal positiivse tunde tekkimisega 3.Kirjeldab, kuidas oma tegevust kavandada, ning planeerib oma päevakava, tuues näiteid igapäevaelust täpsuse, lubadustest kinnipidamise ja vastutuse olulisuse kohta.
Minu oma, tema oma,	1.Oskab eristada oma ja võõrast	F: suunatud	Ü: väärtuspädevus,	1.Kirjeldab õpitulemustes

meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. (3 tundi) <i>L: Suhtumine asjadesse ja teiste töösse. Kokkuhoid.</i>	asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta. 2.Selgitab asjade väärtust. 3.Väärtustab ausust asjade jagamisel.	diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: vaba diskussioon, rollimäng, juhtumi analüüs. I: loovtöö.	esenekohane pädevus. L: väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine, keskkond ja jätkusuutlik areng. T: eesti keel, loodusõpetus (inimese elukeskkond), matemaatika (käibivad rahaühikud), tööõpetus (kodundus, säästlik tarbimine, jäätmete sorteerimine).	määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist enda igapäevaelus. 2.Eristab ausat jagamist ebaausast. 3.Selgitab oma sõnadega isiklike ja kogukonnas kasutatavate asjade väärtust lähtudes nende loomiseks ja/või ehitamiseks tehtud tööst.
---	---	--	---	---

V. MINA JA KODUMAA (5 tundi)

Eestimaa – minu kodumaa. Kodukoht. (2 tundi) <i>L: Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.</i>	1.Tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi. 2.Oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti. 3.Leiab Euroopa kaardilt Eesti. 4.Leiab kodukoha Eesti kaardilt. 5.Tunneb ära kodukoha sümboolika. 6.Nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku.	F: film ja diskussioon selle üle. K: diskussioon väikestes rühmades, vaba diskussioon, õppemäng. I: loovtöö, interjuu.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. L: kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel, loodusõpetus (minu kodumaa Eesti), muusikaõpetus (vastavasisulised laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), tööõpetus (rahvuslikud mustrid ja motiivid), kehaline kasvatus (Eesti sportlased).	1.Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi. 2.Selgitab oma arvamust ja suhtumist seostades neid omandatud teadmistega.
Rahvakalendri tähtpäevad. (2 tundi)	Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude, lihavõttepühade rahvakombeid.	F: suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: õppekäik, dramatiseering. I: ristsõna koostamine.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. L: kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud, laulu- ja ringmängud, regivärss, liisusalmid, eesti rahvalaulud – ja pillid), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), kehaline kasvatus (Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud).	1.Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude, lihavõttepühade rahvakombeid lähtudes õpiülesannete sisust. 2.Selgitab oma arvamust ja suhtumist, seostades neid omandatud teadmistega.
Eestimaa rikkus. (1 tund)	Väärtustab Eestit - oma kodumaad.	F: suunatud diskussioon,	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus	Selgitab oma arvamust ja suhtumist, seostades neid

<i>L: Eesti rahva tavad ja kombed.</i>		vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: kohtumine erinevate inimesega. I: loovtöö.	L: kultuuriline identiteet, keskkond ja jätkusuutlik areng. T: eesti keel, kunstidõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö).	omandatud teadmistega.
--	--	--	---	------------------------

Inimeseõpetus 3. kl 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi) + Laiendav ja süvendav teema(L)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Metoodilised soovitud (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)	Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
I. Mina (5 tund)				
Mina Mina ja endasse suhtumine. Igäühe individuaalsus ja väärtuslikkus. (3 tundi) <i>L: Lapse turvalisus.</i>	1.Selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust. Võrdleb oma välimust, huvisid ja tugevusi kaasõpilaste omadega. 2.Väärtustab inimese õigust olla erinev.	F: vestlus, diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: õppemäng, lisalugemine, paaris töö. I: intervjuu, esitlus	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene).	1.Selgitab oma sõnadega endasse positiivselt suhtumise tähtsust ning seda, mis tegevused seostuvad positiivse tunde tekkimisega. 2.Selgitab oma sõnadega, mida tähendab enesehinnang, ning toob näiteid igapäevaelust, kuidas sotsiaalne võrdlemine eakaaslastega võib mõjutada inimese enesehinnagut. 3.Kirjeldab inimeste erinevusi ja toob näiteid igapäevaelust, miks tuleks neid aktsepteerida.
Lapse õigused ja kohustused. (2 tundi) <i>L:Lapse kaitse.</i>	1.Nimetab enda õigusi ja kohustusi. 2.Teab, et õigustega kaasnevad kohustused.	F: vestlus, diskussioon, mõistekaart K: paaris töö, rühmatöö, esitlus. I: individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon. T: eesti keel ja kirjandus	1.Selgitab oma sõnadega, mida tähendab, et lapsel on õigused ja kohustused, ning toob näiteid enda õiguste ja kohustuste kohta kodus ja koolis. 2.Selgitab näidetega igapäevaelust, et õigustega kaasnevad ka kohustused.
II. MINA JA TERVIS (6 tundi)				
Vaimne ja füüsiline tervis Tervislik eluviis.	1.Eristab vaimset ja füüsilist tervist. 2.Kirjeldab seoseid tervise	F: vestlus, diskussioon, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus,	1.Eristab vaimse ja füüsilise tervise mõistet ning toob näiteid nende toimumise ja

<p>(3 tundi) <i>L:Liikumine ja tervis.</i> <i>Tervislik toitumine.</i></p>	<p>hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine. 3.Väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>K: rühmatöö, paaristöö, õppemäng. I: individuaalne töö.</p>	<p>väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus. T: loodusõpetus (inimese välisehituse kirjeldus), matemaatika (kaalumine, mõõtmine), kehaline kasvatus (inimene, inimese toiduvajadused, tervislik toitumine, hügieen).</p>	<p>mõju kohta üksteisele oma igapäevaelus. 2.Kirjeldab oma sõnadega, kuidas hoida oma tervist. 3.Rakendab õpitud teoreetilisi teadmisi tervisliku eluviisi kolme aspekti kohta, lähtudes igapäevakontekstis.</p>
<p>Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. (3 tundi) <i>L:Kahjulikud harjumused.</i></p>	<p>1.Kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist. 2.Nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral.</p>	<p>F. vestlus, diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, mõistekaart. K: paaristöö, rühmatöö, rollimäng, ajurünnak, demonstratsioon, praktiline tegevus, video. I: individuaalne töö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, tehnoloogia ja innovatsioon T: loodusõpetus (inimene: inimese elukeskkond).</p>	<p>Rakendab õpitud teadmisi praktiliselt õpituatsiooniosates mure korral abi otsida, ning demonstreerib õpituatsiooniosas, kuidas verbaalselt keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist.</p>

III. MINA JA MEIE (14 tundi)

<p>Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus Leppimine. Vabandamine.(3 tundi)</p>	<p>1.Nimetab inimese eluks vajalikke olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega. 2. Kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi. 3.Väärtustab sõprust. 4.Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja abistamist. 5.Väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes.</p>	<p>F: vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. K: rühmatöö, juhtumi analüüs. rollimäng, mäng, video. I: kahekõne koostamine; loovtöö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet. T: loodusõpetus (inimene), eesti keel ja kirjandus, kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö).</p>	<p>1.Selgitab oma sõnadega, millised on inimese põhivajadused, ning kõrvutab enda ja teiste vajadusi, põhjendades teiste vajaduste arvestamise olulisust. 2.Selgitab oma sõnadega sõprussuhete olemust ja tähtsust suhetes eakaaslastega. 3.Toob näiteid hea sõbra omaduste kohta ning võrdleb esitatud omadusi enda omadega.</p>
---	--	---	---	---

				<p>4.Eristab ja võrdleb situatsioone igapäevaelus, kus on tegu teineteise eest hoolitsemise ja teineteise abistamisega või selle puudumisega.</p> <p>5.Kirjeldab situatsioone, kuidas leppida ja vabandada ning rakendab nimetatud oskusi õpituatsioonis.</p>
<p>Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. (3 tundi)</p>	<p>1.Nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ja toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ning leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks.</p> <p>2.Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral.</p> <p>3.Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.</p> <p>4.Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest.</p>	<p>F: vestlus, küsimuste esitamine, arutelu, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle.</p> <p>K: diskussioon väikestes rühmades, dramatiseering, juhtumi analüüs, rollimäng, rühmatöö.</p> <p>I: ristsõna koostamine, individuaalne töö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus.</p> <p>L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus.</p> <p>T: eesti keel ja kirjandus, kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), loodusõpetus (inimene).</p>	<p>1.Nimetab, eristab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning demonstreerib erinevaid viise nende tunnetega toimetulekuks, lähtudes õppeülesannetest verbaalse suhtlemise kontekstis.</p> <p>2.Selgitab, kuidas toimida tõhusalt, kui keegi teda või tema kaaslast kiusab.</p> <p>3.Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas verbaalselt keelduda ennastkahjustavast tegevusest.</p>
<p>Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. Vastutus. Liiklusreeglid. (4 tundi)</p> <p><i>L: Oma vigade ja süü tunnistamine.</i></p> <p><i>Viisakusreeglid</i></p> <p><i>Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ja koduümbruses.</i></p>	<p>1.Eristab enda head ja halba käitumist.</p> <p>2.Kirjeldab oma sõnadega, mis tähendab vastustundlikkus ja südametunnistus.</p> <p>3.Nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>4.Kirjeldab oma käitumise tagajärge ja annab neile hinnangu.</p> <p>5.Teab liikluseeskirju, mis tagab tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt liikluses.</p>	<p>F: küsimuste esitamine, arutelu, vestlus, näitlikustamine, selgitus.</p> <p>K: diskussioon väikestes rühmades mäng, lisalugemine ja arutelu, rühmatöö, juhtumi analüüs, rollimäng,</p> <p>I: küsimuste moodustamine, individuaalne töö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus.</p> <p>L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, keskkond ja jätkusuutlik areng, tehnoloogia ja innovatsioon,</p> <p>T: eesti keel ja kirjandus, tööõpetus (laua katmine, kaunistamine ja koristamine, viisakas käitumine, säästlik tarbimine, jäätmete sortimine), kehaline kasvatus (ohutu liikumise/liiklemise juhised</p>	<p>1.Selgitab oma sõnadega, mida tähendab vastutustundlik käitumine ja südametunnistus, tuues näiteid igapäevaelust.</p> <p>2.Selgitab käitumisreeglite, sh viisakusreeglite olulisust igapäevaelus kodus, koolis ja koduümbruses, tuues näiteid.</p> <p>3.Kirjeldab liiklusreegleid kui universaalseid reegleid ning selgitab, milliseid liiklusreegleid ta oma koduteel täidab ja kuidas</p>

			õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis).	need tagavad tema turvalisuse.
Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus. (3 tundi)	1.Eristab tööd ja mängu. 2.Selgitab enda õppimise eesmärgid ja toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada. 3. Teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimise ajal, ning kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust 4. Väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust. 5.Teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd.	F: vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. vestlus- diskussioon arutelu. K: rühmatöö, paaritöö, diskussioon väikestes rühmades, küsimuste esitamine, ajurünnak, mäng. I: loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine, tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, tööõpetus (rühmatöös ülesannete täitmine, ühiselt ideede genereerimine, üksteise arvamuste arvestamine ja kaaslaste abistamine), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), kehaline kasvatus (liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega).	1.Eristab mängulist ja tööga seotud tegevust igapäevakontekstis. 2.Selgitab ja põhjendab oma sõnadega eduka õppimise põhireegleid, nt keskendumine, tahe, aeg, koht, tegevuste järjekord. 3.Nimetab tegureid, mis takistavad või soodustavad õppimist, ning kirjeldab tõhusate tegurite rakendamist oma õppeülesandeid täites. 4. Kirjeldab ja selgitab oma tegevuse planeerimist nädalas lõikes ning võrdleb seda kaaslaste plaanidega, andes sellele hinnangu, lähtudes endakogemustest. 5.Kirjeldab oma sõnadega meeskonnatöö ja tööjaotuse olemust ning eduka meeskonnatöö tingimusi igapäevaelus.

IV. MINA: TEAVE JA ASJAD. (5 tundi)

Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. (3 tundi) <i>L:Fantaasia ja reaalsuse eristamine. Reklaami ja meediaga seonduvad ohud.</i>	1.Kirjeldab erinevate meeltega tajutavaid teabeallikaid. 2.Selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid.	F: Vestlus, diskussioon. K: paaritöö, rühmatöö, lisalugemine. I: loovtöö, interneti kasutamine.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine).	1.Kirjeldab erinevaid teabeallikaid lähtuvalt erinevatest meeltest ning kirjeldab nende kasutamist õppeülesannete täites. 2.Toob näiteid ja selgitab oma sõnadega, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimese käitumist ja otsuste tegemist, toetudes turvalise meediakäitumise kohta omandatud teadmistele.
Raha. Raha teenimine,	1. Teab, et raha eest saab osta asju	F: vestlus-	Ü: enesemääratluspädevus,	1.Kirjeldab oma sõnadega

<p>kulutamine, laenamine. Vastutus Oma kulutuste planeerimine. (3 tundi) <i>L:Heategevus</i></p>	<p>ja teenuseid ning seda, et raha teenitakse tööga. 2.Mõistab oma vastutust asjade hoidmise ja laenamise eest. 3.Selgitab, milleks kasutatakse raha ja mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine, laenamine. 4.Kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.</p>	<p>diskussioon, selgitus. K: ajurünnak, diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, dramatiseering. I: loovtöö.</p>	<p>sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond; tervis ja ohutus. T: matemaatika (käibivad rahaühikud, rahaühikute seosed), loodusõpetus (asjad ja materjalid).</p>	<p>raha põhilisi funktsioone 2. Kirjeldab, milleks ta kasutab oma taskuraha, ning selgitab oma vastutust raha kulutamise ja säästmise eest. 3.Selgitab oma suhtumist, mida tuleb arvestada raha kulutamisel, laenamisel, et käituda peres teisi arvestades.</p>
--	---	--	---	---

V. MINA JA KODUMAA (5 tundi)

<p>Küla, vald, linn, maakond. (2 tundi)</p>	<p>Selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas.</p>	<p>F: vestlus, diskussioon, näitlikustamine. K: paaristöö, rühmatöö, õppekäik. I: joonestamine.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon, väärtused ja kõlblus. T: loodusõpetus (Eesti kaart-maakondade märkimine, õppekäik kodukohta), tööõpetus (oma maakonna rahvuslikud mustrid ja motiivid).</p>	<p>1.Selgitab oma sõnadega õpitulemustes määratud mõisteid, tuues näiteid. 2. Nimetab ja kirjeldab oma kodukoha olulisemaid vaatamisväärsusi. 3. Selgitab ja põhjendab, kuidas temal on võimalik kaasa aidata, et muuta oma kodukoht paremaks.</p>
<p>Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. (1 tund)</p>	<p>1.Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.</p>	<p>F: vestlus, diskussioon, näitlikustamine. K: diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö. I: individuaalne töö</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon. T: loodusõpetus (Eesti kaart, Euroopa Liidu kaart).</p>	<p>1.Demonstreerib õpiülesannete põhjal Eesti ja tema naabrite tundmist, leides ja märkides need riigid kaardil. 2. Nimetab Euroopa Liidu liikmesmaid ning oskab neid leida Euroopa Liidu kaardil.</p>
<p>Eesti vabariigi ja kodukoha sümboolid. (1 tund)</p>	<p>Õpilane nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.</p>	<p>F: vestlus, diskussioon, näitlikustamine. K: paaristöö, lisalugemine. I: intervjuu</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline</p>	<p>1.Kirjeldab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid ning eristab neid teiste riikide sümboolidest. 2.Oskab Eesti ja oma kodukoha rahvuslikke ja riiklikke sümboleid õigesti</p>

			identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon. T: muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (rahvuslikud mustrid ja motiivid).	märkida.
Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus. (1 tund) <i>L:Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis. Tavad, kombed ja tähtpäevad.</i>	Õpilane kirjeldab Eestis elavate rahvaste tavasid ja kombeid ning austab neid. Õpilane väärtustab oma kodumaad.	F: diskussioon-vestlus, lisalugemine . K: diskussioon väikestes rühmades, lisalugemine, dramatiseering. I: loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, teabekeskkond; T: kehaline kasvatus (Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud), muusikaõpetus (eesti rahvalaulud ja rahvapillid), loodusõpetus (kodukoha elurikkus ja maastikuline mitmekesisus).	1.Eristab riiklikke ja perekondlikke tähtpäevi. 2.Oskab tuua näiteid ning nimetada Eesti rahva kombeid ja tavasid erinevate tähtpäevade tähistamisel. 3.Kirjeldab oma pere traditsioone tähtpäevade tähistamisel. 4.Põhjendab näidete varal, mis rolli mängib salliv suhtumine erinevuste mõistmisel, ning toob näiteid rahvatraditsioonide rikkusest kokku.

Inimeseõpetus 5. kl 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi) Laiendav ja süvendav teema(L)	Õpitulemused <i>(kohustuslike teemade kohta)</i>	Metoodilised soovitud <i>(jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)</i>	Soovitud lõimingu osas <i>(jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)</i>	Soovitud hindamise osas <i>(hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)</i>
I. TERVIS (4 tundi)				
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.(3 tundi) <i>L:Tervise hindamine.</i>	1.Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes. 2.Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. 3. Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	F: loeng-diskussioon, K: lauamäng, rühmatöö, paaristöö I: loovtöö, individuaalne töö, päeviku pidamine.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus. T: kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine).	1.Kirjeldab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise olemust vastastikmõjus. 2.Teab tervise erinevaid näitajaid ja nende omavahelisi seoseid. 3.Analüüsib tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate põhiliste tegurite mõju inimese tervise kolmele aspektile.
Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. (1 tund)	1.Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi. 2.Väärtustab oma tervist.	F: loeng, suunatud selgitus K: paaristöö I: juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele).	Eristab ja selgitab stressi olemust, põhjuseid, tunnuseid ja kirjeldab tõhusaid stressiga toimetuleku viise.
II. TERVISLIK ELUVIIS (5 tundi)				
Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid (3 tundi) <i>L:Tervislik päeva- ja</i>	1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. 2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. 3.Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. 4.Kirjeldab tegureid, mis	F: loeng, kontrollitud diskussioon, film ja video K: paaristöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng, , I: päeviku pidamine,	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene).	1.Analüüsib tervisliku eluviisi erinevaid komponente igapäevaelus: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. 2.Selgitab tervisliku toitumise põhimõtteid ja

<i>nädalamenüü</i>	mõjutavad inimese toiduvalikut.	enesevaatlus, individuaalne töö, mõistekaart, loovtöö		sellega seotud valikuid, seostades neid omandatud teadmistega.
Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. (2 tundi) <i>L: Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine.</i>	1. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. 2. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. 3. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. 4. Väärtustab tervislikku eluviisi.	F: loeng-diskussioon, selgitus, film ja video K: rollimäng, rühmatöö, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumi analüüs, ümarlaud, I: individuaalne töö, loovtöö, esitlus.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)	Teab, oskab hinnata oma kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele ning analüüsib enda päevakava, igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist, lähtudes tervislikust eluviisist.

III. MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED (6 tundi)

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. (4 tundi) <i>L: Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega.</i>	1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. 2. Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. 3. Teab, et murdeiga on varieeruv ning igäühel oma arengutempo.	F: loeng-diskussioon, K: paaritöö, rollimäng, rühmatöö, juhtumi analüüs, vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, demonstratsioon, õppemängud I: esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)	1. Teab ja kirjeldab murdeas toimuvaid kehalisi muutusi ja nende vahendatud mõju emotsionaalsele arengule ning põhilisi võimalusi tõhusaks toimetulekuks oma tunnetega. 2. Demonstreerib arusaamist murdeas toimuvate kehaliste muutuste variatiivset iseloomust, lähtudes õppeülesannete sisust. 3. Teab, kuidas oma keha eest hoolitseda, ning selgitab oma seisukohti seoses inimese füüsilise mina arenguga murdeas, seostades neid omandatud teadmistega.
---	--	--	--	--

Suguline küpsus ja soojätkamine. (2 tundi)	Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.	F: loeng, suunatud diskussioon, film ja video K: rollimäng, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, I: individuaalne töö, loovtöö, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. L: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene).	Teab suguküpsuse tunnuseid ning esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
---	--	--	--	--

IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (10 tundi)

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine (4 tundi) <i>L:Internetiga seonduvad ohud</i>	1.Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. 2. Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida. 3. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda. 4.Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. 5. Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. 6.Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.	F: loeng, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video ja film, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, I: individuaalne töö, esitlus.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond. T: ühiskonnaõpetus: (meedia ja teave).	1.Eristab ja analüüsib põhilisi ohuolukordi koolis, kodus ja koduümbruses, kus sekkumiste kõrval saab neid ka ära hoida, ning teab, kuidas abi kutsuda. 2.Rakendab liikluseeskirja praktiliselt õpituatsioon. 3.Selgitab vahendatud suhtlemise olemust seoses turvalise käitumisega ja ning nimetab meediariske ning mõistab meediast tulenevaid riske oma käitumisele. 4. Demonstreerib õpituatsioon, kuidas tõhusalt vastu seista nii eakaaslaste vahetule survele kui ka vahendatud suhtlemisele seoses ennast – ja teisikahjustava käitumisega.
Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite	1.Demonstreerib õpituatsioon, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide	F: loeng-diskussioon, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö,	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus , tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus	1.Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioon. 2.Kirjeldab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju inimese organismile, tuues välja võimalused uimastivabaks elustiiliks.

<p>tarbimisega seonduvad riskid tervisele. (6 tundi)</p> <p><i>L: Valikud ja vastutus seoses uimastitega</i></p>	<p>lahendamise ja suhtlusoskus.</p> <p>2. Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.</p> <p>3. Väärtustab mitmekesisist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	<p>film, ajurünnak, juhtumi analüüs,</p> <p>I: individuaalne töö, mõistekaart.</p>		
--	--	--	--	--

V. HAIGUSED JA ESMAABI (7 tundi)

<p>Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused</p> <p>Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. (2 tundi)</p> <p><i>L: Vaktsineerimine.</i></p>	<p>1. Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.</p> <p>2. Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.</p> <p>3. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.</p>	<p>F: loeng, selgitus, suunatud diskussioon,</p> <p>K: paaristöö, rühmatöö,</p> <p>I: ristsõna koostamine, individuaalne töö, mõistekaart.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.</p> <p>L: tervis ja ohutus.</p> <p>T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)</p>	<p>1. Teab, mis on HIV ja AIDS ning teab, kuidas ennast kaitsta HIVga nakatumise eest.</p> <p>2. Selgitab levinumate nakkus- ja mittenakkushaiguste ravimist meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega ning toob selle kohta näiteid.</p>
<p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. (5 tundi)</p> <p><i>L: Esmaabivahendid koduapteegis.</i></p>	<p>1. Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.</p> <p>2. Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).</p> <p>3. Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p> <p>4. Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>	<p>F: loeng-diskussioon, loeng, suunatud diskussioon,</p> <p>K: paaristöö, rühmatöö, demonstratsioon</p> <p>I: individuaalne töö, juhtumi analüüs.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus.</p> <p>L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> <p>T: kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted).</p>	<p>1. Teab, kuidas käituda ohuolukorras (nt tulekahju ja äkkrünnaku korral koolis) ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kutsuda abi.</p> <p>2. Demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis.</p> <p>3. Nimetab põhilisi esmaabivahendeid ning kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p>

VI. KESKKOND JA TERVIS (3 tundi)

<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>	<p>1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja</p>	<p>F: loeng-diskussioon, K: kohtumine erinevate inimestega,</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus,</p>	<p>1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, eristab tegureid loodus- ja</p>
--	--	---	--	---

<p>(3 tundi) <i>L:Tervisliku elukeskkonna hoidmine. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga</i></p>	<p>tehiskeskkonnast. 2.Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. 3. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p>rühmatöö, I: individuaalne töö, loovtöö, mõistekaart.</p>	<p>väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääri planeerimine). T: loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis)</p>	<p>tehiskeskkonnas, mis muudavad kodukoha elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. 2. Toob esile põhilised tegurid, mis mõjutavad tervislikku õpikeskkonda. 3.Selgitab oma seisukohti igapäevaelust lähtuvalt, seostades neid omandatud teadmistega inimese tervisest tema heaolu tagajana.</p>
---	--	---	--	--

Inimeseõpetus 6. kl 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi + Laiendav ja süvendav teema)(L)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Metoodilised soovitused (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)	Soovitused lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Soovitused hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
I. MINA JA SUHTLEMINE (4 tundi)				
Enesse uskumine. Enesehinnang. (1 tund) <i>L:Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine.</i>	1.Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi. 2.Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.	F: loeng-diskussioon. K: paaristöö. I: individuaaltöö.	Ü: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus.	1.Nimetab ja kirjeldab oma iseloomujooni ja omadusi ning analüüsib oma tugevusi. 2.Selgitab oma sõnadega, mis on enesehinnang, ning kirjeldab tegureid, mis mõjutavad enesehinnangu kujunemist, tuues näiteid igapäevaelust.
Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine. (3 tundi) <i>L:Enesekontrolli võtted.</i>	1. Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega. 2.Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ja teistelt seda vastu võtta. 3.Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.	F: loeng. K: diskussioon väikestes rühmades, rollimäng, juhtumianalüüs. I: individuaalne töö.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, õpipädevus L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (elukutsed, teadmised ja oskused), eesti keel ja kirjandus.	1.Selgitab oma sõnadega enesekontrolli olemust. 2.Demonstreerib õpiülesannete põhjal, kuidas tõhusalt verbalselt ja konstruktiivse tegevusega tulla toime oma negatiivsete emotsioonidega. 3.Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu võtta tagasisidet oma käitumise kohta ning anda tagasisidet teistele. 4.Kirjeldab talle olulisi väärtusi ning põhjendab oma seisukohti.
II. SUHTLEMINE TEISTEGA (9 tundi)				
Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. (1 tund)	Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.	F: loeng. K: diskussioon väikestes rühmades.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, enesemääratluspädevus	1.Selgitab, mis on vajadused, ning kirjeldab, mis on inimese põhiliste

		I: individuaalne töö.	L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine).	vajaduste hierarhia. 2.Toob näiteid olukordade kohta, kus inimeste vajadused võivad erineda, ning selgitab selle mõju suhtlemisele ja suhetele.
Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. (2 tundi)	Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist. Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele Suhtlemisele.	F: loeng-diskussioon. K: õppmäng, paaristöö, rollimäng. I: mõistekaart, ristsõna koostamine.	Ü: suhtluspädevus L: teabekeskond T: ühiskonnaõpetus (raamatukogu, internet, ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik infotarbimine ja –edastamine), eesti keel ja kirjandus (telefonivestlus: alustamine, lõpetamine, suhtlemine virtuaalkeskonnas, privaatses ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika).	1.Selgitab oma sõnadega suhtlemise mõiste kolmekomponendilist olemust: teabevahetus, tajumine ja mõjutamine. 2.Selgitab, miks on inimesel vaja tõhusaid suhtlemisoskusi. 3.Kirjeldab verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise erinevust ning toob näiteid erinevate suhtlemisvahendite kohta. 4.Selgitab mitteverbaalse suhtlemise mõju inimeste käitumisele, tuues näiteid.
Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. (3 tundi) <i>L: Suhtlemine ja viisakus.</i>	1.Demonstreerib õpisisituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid; mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele. 2.Demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid. 3.Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid.	F: loeng, selgitus. K: vaba diskussioon, paaristöö, rollimäng, ajurünnak. I: loovtöö	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus), eesti keel ja kirjandus.	1.Selgitab, mis on aktiivne kuulamine, ning rakendab seda õpisisituatsioonis õpiülesannete kohaselt. 2.Kirjeldab eneseavamise olulisust suhtlemisel. 3.Demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas sobival verbaalselt tundeid väljendada. 4.Toob näiteid igapäevaelust selle kohta, kuidas mõjutavad eelarvamused suhtlemist.
Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava	1.Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele.	F: loeng-diskussioon. K: õppefilm, paaristöö, rollimäng, suunatud diskussioon,	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, L: elukestev õpe ja	1.Nimetab alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumise erinevusi ning toob näiteid nende erineva

käitumisega. (3 tundi) <i>L: Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine.</i>	2. Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral. 3. Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.	õppemäng, mõistekaart, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. I: individuaaltöö.	karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused).	mõju kohta suhtlemisel igapäevaelus. 2. Selgitab, kuidas oma õiguste eest teisi arvestavalt seista ning kuidas öelda ei, kahjustamata teisi ja ennast.
---	---	---	--	---

III. teema SUHTED TEISTEGA (9 tundi)

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. (3 tundi) <i>L: Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt.</i>	1. Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus. 2. Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta. 3. Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist. 4. Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.	F: suunatud diskussioon, jutustus. K: vastavasisuline õppefilm ja diskussioon selle üle, juhtumianalüüs, õppemäng vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. I: loovtöö, päeviku pidamine.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused).	1. Eristab ja analüüsib olukordi, kus üksteise aitamise, jagamine, koostöö ja hoolitsemise aitavad luua ja säilitada rikastavaid inimsuhteid. 2. Kirjeldab, kuidas on sobiv teistele abi pakkuda ja teistelt abi vastu võtta. 3. Toob näited inimeste vastastikku sõltuvate ja muutuvate rollide kohta erinevates situatsioonides.
Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. (3 tundi)	1. Demonstreerib õpitu olukorras teise isiku vaatenurgast. 2. Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist. 3. Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat. 4. Kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi.	F: suunatud diskussioon. K: paaritöö, rollimäng, rühmatöö. I: individuaalne töö.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal).	1. Selgitab, miks on oluline empaatiline suhtlemine, ning demonstreerib õpitu olukorras teise inimese vaatenurgast. 2. Kirjeldab, mida pakub inimesele sõprus suhteid rikastava ja tugevdava seotusena. 3. Selgitab, kuidas võib mõjutada kaaslaste rühma inimese arvamusi, valikuid ja käitumist ning millised võivad olla kaaslaste surve positiivsed ja negatiivsed tagajärjed..

Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. (3 tundi) <i>L: Eelarvamuste mõju suhetele</i>	Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	F: suunatud diskussioon. K: paaris töö, rühmatöö, õppemäng, kohtumine erinevate inimestega. I: loovtöö.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus).	1.Selgitab, mille poolest inimesed erinevad ning kirjeldab erinevuste rikastavat olemust suhetes. 2.Analüüsib probleeme, mis võivad tekkida inimestevaheliste erinevuste tõttu. 3.Selgitab oma seisukohti, kuidas soolised erinevused, teiste inimestevaheliste erinevuste seas võivad mõjutada inimeste suhtumisi ja hinnanguid, toetudes omandatud teadmistele. 4.Selgitab ning toob näiteid, kuidas kaasata õpikeskkonda hariduslike erivajadustega lapsi ja noorukeid, toetudes omandatud teadmistele.
---	---	---	--	---

IV. teema KONFLIKTID (3 tundi)

Konfliktide olemus ja põhjused. (1 tund)	Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.	F: loeng-diskussioon. K: rühmatöö, rollimäng. I: loovtöö.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus	Kirjeldab, millised on konfliktide head ja halvad küljed, ning mõistab nende osa igapäevaelus.
Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed. (2 tundi) <i>L: Kriitikaga hakkama saamine. Läbirääkimiste pidamine.</i>	1.Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise. 2.Kasutab õpituatsioonid konfliktide lahendamise viise ning väärtustab neid.	F: suunav diskussioon. K: rollimäng, õppemäng, juhtumianalüüs, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: eesti keel ja kirjandus	1.Kirjeldab konfliktide võimalikke lahendamise viise, eristades efektiivsetest mitteefektiivsetest. 2.Demonstreerib õpituatsioonid tõhusate konflikti lahendamise viiside kasutamist.

V. teema OTSUSTAMINE JA PROBLEEMILAHENDUS (5 tundi)

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate	1.Teab ja oskab õpituatsioonid otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise. 2.Kirjeldab otsustades erinevate	F: loeng-diskussioon. K: ajurünnak, rühmatöö, vastavasisuline	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus	Demonstreerib õpituatsioonid oskust leida probleemide erinevaid lahendamise viise ning
---	---	--	--	--

käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. (3 tundi)	lahendusviiside puudusi ja eeliseid;	ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. I: päeviku pidamine.	ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus	analüüsib nende puudusi ja eeliseid lähtudes pika- ja lühiajalustest tagajärgedest ning eetilistest printsiipidest ja väärtustest.
Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel. (2 tundi) <i>L: Sotsiaalsete dilemma lahendamine otsustamisel.</i>	1.Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi. 2.Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.	F: suunatud diskussioon. K: paaristöö, juhtumianalüüs, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle. I: juhuimi analüüs.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal).	Selgitab oma arvamusi ja hinnanguid, millised on probleemide erinevate lahendusviiside võimalikud lühi- ja pikaajalised tagajärjed ning kuidas valida situatsioonidesse sobivaimat käitumisviisi, toetudes omandatud teadmistele.

VI. teema POSITIIVNE MÕTLEMINE (2 tundi)

Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. (2 tundi) <i>L: Positiivne mina.</i>	1.Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi. 2.Väärtustab positiivset mõtlemist.	F: vaba diskussioon. K: paaristöö. I: loovtöö.	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus	1.Kirjeldab positiivse mõtlemise mõju inimese elule, tuues selle kohta näiteid. 2.Kirjeldab enda ning oma kaasõpilaste positiivseid omadusi, tegevusi ja väärtusi.
---	---	--	---	---

Inimeseõpetus 7. kl 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi) + Laiendav ja süvendav teema	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Metoodilised soovitus (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)	Soovitused lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Soovitused hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
I. INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES (5 tundi)				
Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. (3 tundi) <i>L: Elukaare etapid. Muutunud suhted lähedastega.</i>	1. Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka. 2. Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.	F: loeng-diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, K: lauamäng, rühmatöö I: ristsõna koostamine, individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, bioloogia (pärilikkus).	1. Kirjeldab inimese elukaart kui tervikut ja eri perioodide tähtsust järgnevate perioodide arenguülesannete täitmisel. 2. Eristab pärilikkuse, miljöö ja kasvatuse, inimese enda aktiivsuse ja enesekasvatuse mõju arengule.
Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. (2 tundi)	1. Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel. 2. Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.	F: loeng, suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, K: rühmatöö, paaritöö I: päeviku pidamine, juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, ajalugu (silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis, maailmas), ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal).	1. Toob näiteid inimese võimaluste kohta oma eluteed positiivselt kujundada, selgitades oma seisukohti. 2. Selgitab oma sõnadega enesekasvatuse mõiste sisu ning analüüsib olukordi, kus on võimalik erinevaid enesekasvatuse võtteid kasutada.
II. INIMESE MINA (6 tundi)				
Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte,	1. Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. 2. Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja	F: loeng, suunatud diskussioon, K: paaritöö, diskussioon väikestes	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus.	1. Selgitab ja kirjeldab oma sõnadega minapildi ja enesehinnangu mõiste sisu. 2. Selgitab oma arvamusi ja

<p>huvide, võimete ja väärtuste määramine. (3 tundi) <i>L: Suhtlemise tasemed. Haridus kui väärtus.</i></p>	<p>säilitamise võimalusi. 3.Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares. 4. Väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid. 5. Kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.</p>	<p>rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng, loovtöö, ilukirjanduslik vastavasisuline lisalugemine ja diskussioon I: päeviku pidamine, enesevaatlus, individuaalne töö, intervjuu, küsimustik, mõistekaart.</p>	<p>L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ja hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed), ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine).</p>	<p>seisukohti seoses positiivse suhtumisega endasse, seostades neid omandatud teadmistega neljas vallas: sotsiaalne võrdlemine, oma käitumise vaatlemine, tunded ja mõtted seoses endaga ning teiste reaktsioonid. 3.Analüüsib võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada.</p>
<p>Konfliktide vältimine ja lahendamine. (3 tundi) <i>L: Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid.</i></p>	<p>1.Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. 2. Demonstreerib õpisisituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	<p>F: loeng-diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumi analüüs, ümarlaud, I: individuaalne töö, loovtöö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: ühiskonnaõpetus (kooli sisekord, sõpruskond, koolipere).</p>	<p>1.Kirjeldab eneseavamist, tunnete avaldamist ja usaldust kui tõhusaid suhete loomise ja säilitamise viise ning kompromissi leidmist ja läbirääkimiste pidamist kui tõhusaimaid konflikti lahendamise viise. 2.Demonstreerib verbaalselt tõhusaid konflikti lahendamise teid õpisisituatsioonis.</p>
<p>III. INIMENE JA RÜHM (7 tundi)</p>				
<p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.(3 tundi) <i>L: Murdeealise õigused ja kohustused.</i></p>	<p>1.Iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. 2.Kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. 3.Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel; 4.Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi.</p>	<p>F: loeng-diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, juhtumi analüüs, vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, demonstratsioon, I: intervjuu, esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, individuaalne töö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (rahvusvähemused, sallivus, inimõigused), käsitöö ja kodundus (etikett, meeskonna</p>	<p>1.Kirjeldab inimest sotsiaalse olendina, kes oma tegevuses on seotud erinevate rühmadega, selgitades rühma mõistet. 2.Demonstreerib rühma liigituste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust. 3.Selgitab rolli mõistet ja analüüsib olukordi, kus inimene täidab erinevates rühmades erinevaid rolle. 4.Selgitab reegli ja normi</p>

			juhtimine).	olemust ning üldiste ja erinevate normide mõju igapäevaelu tõhusale korraldusele ja toimimisele.
Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. (4 tundi) <i>L: Juhtimine, võim ja autoriteet grupis. Juhtimisstiilid.</i>	1. Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. 2. Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega. 3. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. 4. Väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.	F: loeng, suunatud diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades, lisalugemine vastavasulise ilukirjanduslik allikas lisalugemisena ja diskussioon, dramatiseering, juhtumi analüüs, video, I: intervjuu, individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (seadus kui regulatsioon), ajalugu (traditsioonide muutumine ajas), kehaline kasvatus (aus mäng – ausus ja õiglus spordis ja elus).	1. Eristab ja võrdleb erinevatesse rühmadesse kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. 2. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. 3. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, tuues näiteid.

IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (7 tundi)

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. (3 tundi)	Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.	F: loeng-diskussioon, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, I: individuaalne töö, esitus.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused).	Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis.
Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.	1. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. 2. Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid. 3. Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese	F: loeng-diskussioon, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video, dramatiseering,	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus,	1. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusat toimetulekut kiusamise ja vägivalga korral: verbaalne ja füüsiline kooperatiivne käitumine ja ohvri kaasamine; tõhus verbaalne

<p>(4 tundi) <i>L: Erinevate uimastitega seotud riskid.</i> <i>Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel.</i></p>	<p>füüsilisele tervisele.</p>	<p>demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, film, ajurünnak, juhtumi analüüs, I: individuaalne töö, mõistekaart.</p>	<p>tehnoloogia ja innovatsioon. T: loodusõpetus, bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus), ühiskonnaõpetus (kooli sisekord), kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele).</p>	<p>ja mitteverbaalne mittedustumine agressori käitumisega; agressiooni juhtudest teatamine ja abi saamise formaalsed ja mitteformaalsed võimalused. 2.Rakendab teadmisi illegaalsete ja legaalsete uimasite liigituse ning uimasite negatiivse lühi- ja pikaajalise mõju tundmise kohta lähtuvalt õpiülesannete sisust.</p>
---	-------------------------------	--	---	--

V. INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED (8 tundi)

<p>Varane ja hiline küpsemine – igapäev oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. (3 tundi) <i>L: Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine.</i></p>	<p>1. Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. 2. Selgitab, milles seisneb suguküpsus.</p>	<p>F: loeng, suunatud diskusioon, K: juhtumi analüüs, selgitus, diskusioon väikestes rühmades, I: ristsõna koostamine, individuaalne töö, mõistekaart.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus. T: bioloogia (inimese paljunemine ja areng).</p>	<p>1.Nimetab tunnused, mis märgistavad murdeea algust ja lõppu, ning selgitab, mis on suguküpsus, kusjuures kirjeldab murdeea varieerumist indiviiditi. 2.Eristab ja analüüsib olukordi, kus võivad murdeerialisel avalduda probleemid, ning demonstreerib küpsemisperioodile iseloomulike seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õppeülesannete sisust.</p>
<p>Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja</p>	<p>1.Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks. 2.Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. 3. Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja</p>	<p>F: loeng-diskusioon, loeng, suunatud diskusioon, K: vastavasisulise ilukirjandusliku allika analüüs, paaritöö, rühmatöö, ajurünnak, loovtöö, I: individuaalne töö,</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus,</p>	<p>1.Selgitab oma sõnadega soorolli olemust ning soostereotüüpse suhtumise mõju inimestevahelisele suhtlemisele ja suhetele tuues esile võimalikud ohud. 2.Selgitab ja analüüsib olukordi, kus avalduvad inimliku lähenemise</p>

<p>turvaline seksuaalkäitumine. (5 tundi) <i>L: Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ja hindamisel. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted.</i></p>	<p>meeldimist, sõprust ja armumist. Õpilane kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes. Õpilane selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p>	<p>juhtumi analüüs.</p>	<p>ühiskonnaõpetus (sooline võrdõiguslikkus, teadlik infotarbimine ja -eelistamine), käsitöö ja kodundus, bioloogia (inimese paljunemine ja areng).</p>	<p>erinevad viisid: seotus, meeldimine, sõprus ja armumine. 3.Selgitab oma arvamusi ja seisukohti, seostades neid omandatud teadmistega noorukite kiindumussuhete eripära ning käimise kui sotsiaalse tava kohta. 4.Selgitab oma seisukohti vastutuse kohta seksuaalsuhetes ning turvalise seksuaalkäitumise kohta, seostades neid omandatud teadmistega seksuaalsusest.</p>
<p>VI. ÕNN (2 tundi)</p>				
<p>Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. (2 tundi) <i>L: Väärtused kui valikute mõõdupuu.</i></p>	<p>1.Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.</p>	<p>F: loeng-diskussioon, K: juhtumi analüüs, vastava ilukirjanduslik allikas lisalugemisena ja diskussioon, kohtumine erinevate inimestega, rühmatöö, I: individuaalne töö, loovtöö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus.</p>	<p>Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seostades neid omandatud teadmistega seoses sellega, kuidas inimene ise saab teha palju, et tunda rahulolu ja õnne.</p>

Inimeseõpetus 8. kl 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kohustuslik teema/maht (tundi) + Laiendav ja süvendav teema(L)	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Metoodilised soovitud (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)	Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
I. Tervis (12 tundi)				
<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 tervise seotud valikuid. (3 tundi) <i>L: Levinumad nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused.</i></p>	<p>1.Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. 2.Analüüsib enda tervise seisundit. 3.Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olulisuses tervise otsuste langetamisel tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</p>	<p>F:Loeng-diskussioon, K:mõistekaart, ajurünnak, I:küsimustik.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus L: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine, tehnoloogia ja innovatsioon T: ühiskonnaõpetus, bioloogia (meedia ja teave), kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele), bioloogia (hingamine), matemaatika (arvnaajajate lugemine, analüüs)</p>	<p>1.Selgitab ning kirjeldab tervise aspekte ja nende omavahelisi seoseid. 2.Selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega terviseaspektide omavaheliste seoste kohta. 3.Analüüsib tegureid, mis mõjutavad tervise seotud valikuid</p>
<p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. (1 tund) <i>L: Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.</i></p>	<p>Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust.</p>	<p>I:Internetiallikate kasutamine, K: arutelu, allika analüüs</p>	<p>Ü: sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus(kriitiline mõtlemine) T: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave).</p>	<p>Analüüsib tervisealaseid teenuseid, lähtuvalt nende kättesaadusest, ning tervise infoallikaid, lähtuvalt nende usaldusväärsusest.</p>
<p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.</p>	<p>1.Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele,</p>	<p>F:Loeng-diskussioon K:juhtumi analüüs,</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus.</p>	<p>1.Selgitab ning analüüsib kehalise aktiivsuse mõju</p>

<p>Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. (4 tundi) <i>L: Dieetid.</i> <i>Lisaained toidus.</i> <i>Optimaalne kehakaal.</i> <i>Müüdid seoses toitumisega.</i> <i>Treening. Ületreening.</i> <i>Tippsport.</i> <i>Vigastuste vältimine.</i></p>	<p>vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. 2. Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.</p>	<p>rühmatöö, film I: individuaalne töö, tööleht.</p>	<p>L: kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: kehaline kasvatus (regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest), bioloogia (seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine).</p>	<p>tervise erinevatele aspektidele. 2. Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist tervisesoovituste järgi.</p>
<p>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. (4 tundi) <i>L: Enesesisenduse võtted.</i> <i>Kurvameelsus ja depressioon, põhjused, iseärasused noorukil.</i></p>	<p>1. Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. 2. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. 3. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>F: Loeng-diskussioon K: juhtumi analüüs, diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö, I: individuaalne töö, enesevaatlus, internetiallikate kasutamine, mõistekaart.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (käitumine kriisiolukorras), bioloogia (talitluse regulatsioon).</p>	<p>1. Selgitab ning analüüsib vaimset heaolu mõjutavaid tegureid. 2. Selgitab stressi ja kriisi olemust, tunnuseid ning tõhusaid stressiga toimetuleku viise. 3. Kirjeldab lihtsamaid inimliku toetuse ja abi viise, mida anda kriitilisse olukorda sattunud inimesele. 4. Nimetab abisaamise võimalusi seoses formaalse ja mitteformaalse abiga inimestele.</p>
<p>II. SUHTED JA SEKSUAALSUS (11 tundi)</p>				
<p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus.</p>	<p>1. Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 2. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles</p>	<p>F: Loeng-diskussioon, teemakohase ilukirjanduse lugemine K: juhtumianalüüs, rühmatöö, diskussioon</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus,</p>	<p>1. Selgitab oma sõnadega sotsiaalse tervise ja lähisuhte olemust ning tegureid, mis mõjutavad lühiajalise suhte kujunemist pikaajaliseks. 2. Selgitab erinevaid</p>

<p>Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng. (4 tundi) <i>L: Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadusandlus.</i></p>	<p>seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. 3.Demonstreerib õpituatsioonioskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. 4.Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ja vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. 5.Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.</p>	<p>väikestes rühmades. I:individuaalne töö, esitlus.</p>	<p>teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon, T: bioloogia (paljunemine ja areng), eesti keel ja kirjandus.</p>	<p>võimalusi tunnete ja läheduse jagamisel lähisuhetes ning partnerite vastutust selles. 3.Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonioskusi. 4.Selgitab oma arvamusi ja seisukohti, seostades neid omandatud teadmistega ning käsitledes armastust suhete kontekstis. 5.Selgitab seksuaalsuse erinevaid tahke, seostades neid omandatud teadmistega lähisuhete, seksuaalidentiteedi, seksuaalse naudinguga ja soojätkamise kohta. 6.Eristab seksuaalse arengu iseärasusi lapse- ja noorukieas.</p>
<p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. (5 tundi) <i>L: Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. Ohud seoses prostitutsiooni</i></p>	<p>1.Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. 2. Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele. 3.Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p>	<p>F:Loeng-diskussioon, K: suunatud diskussioon, rühmades, juhtumianalüüs, õppemäng, Rühmatöö, erinevate inimestega kohtumine, I: individuaalne töö, allika analüüs, intervjuu</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, T: ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused), bioloogia (paljunemine ja areng, inimese elundkonnad).</p>	<p>1.Selgitab soorollide mõju ja soostereotüüpse suhtumise mõju käitumisele ja tervisele, tuues esile võimalikud ohud. 2.Eristab noortele sobivaid tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid mittetõhusatest. 3.Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi, tuues selle kohta näiteid.</p>

<p><i>kaasatusega.</i> <i>Ühiskond ning seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega.</i></p>				
<p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused. (2 tundi) <i>L: Seksuaalsel teel levivate haiguste ravivõimalused.</i></p>	<p>1.Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. 2. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi. 3.Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 4.Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest. 5.Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</p>	<p>F:Loeng-diskussioon, K:paaristöö, tööleht, juhtumianalüüs, I:internetiallikate kasutamine ja analüüs.</p>	<p>Ü: sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: bioloogia (paljunemine ja areng, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe).</p>	<p>1.Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 2.Kirjeldab riske vähendavaid käitumisviise ja võimalusi seksuaalsuhetes, eristab HIV-ga seonduvaid müüte tõestest teadmistest ning kirjeldab abisaamise võimalusi seksuaaltervise teemadel.</p>

III. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (9 tundi)

<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. (3 tundi) <i>L: Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalla ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivallaga. Veebisuhtlus ning meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil.</i></p>	<p>1.Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule. 2.Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p>	<p>F:Loeng-diskussioon K:paaristöö, rühmatöö, intervjuu, I:individuaalne töö, mõistekaart, allikaanalüüs.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus L: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused), eesti keel ja kirjandus.</p>	<p>1.Kirjeldab erinevaid riskikäitumise liike ja analüüsib nende mõju inimese tervisele ning toob näiteid nende ärahoidmise- ja sekkumisvõimaluste kohta lähtudes tegevusvõimalustest klassi, kooli ja kogukonna tasandil. 2.Võrdleb erinevaid võimalusi hoida ära riskikäitumist ning sekkuda ühiskonna tasandil.</p>
--	--	---	---	--

<p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. (3 tundi) <i>L: Uimastid ühiskonnas.</i></p>	<p>1.Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. 2.Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p>	<p>F:Loeng-diskussioon , video, suunatud diskussioon, K:rühmatöö, juhtumianalüüs, esitlus, I:individuaalne töö: tööleht.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (ühiskonnaliikmete õigused), bioloogia (talitluse regulatsioon).</p>	<p>1.Selgitab uimastite mõju kesknärvisüsteemile ning eristab vaimset ja füüsilist uimastisõltuvust. 2.Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid oskusi uimastitega seotud olukordades toimetulekuks: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p>
<p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades (3 tundi)</p>	<p>1.Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 2.Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p>	<p>F:Loeng, K:juhtumianalüüs, demonstratsioon, õppelaager/õppekäik, I:tööleht.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: tervis ja ohutus, suhtluspädevus. T: bioloogia (inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe), kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted).</p>	<p>1.Kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt erinevates ohuolukordades koolis. 2.Eristab olukordi, kuidas käituda turvaliselt ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 3.Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis.</p>

IV. INIMENE JA VALIKUD (3 tundi)

<p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.(3 tundi) <i>L: Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga.</i></p>	<p>Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p>	<p>F:Loeng-diskussioon K:rühmatöö, I:individuaalne töö, küsimustik, päeviku analüüs, õppekäik.</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (eesmärkide püstitamine ja ressursside hindamine), eesti</p>	<p>1.Selgitab ja toob näiteid valikute võimaluste kohta oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal, mis on aluseks teadlikele lühi- ja pikaajalistele valikutele seoses terve ja tervikliku inimese arenguteega, seostades neid võimalustega karjääri planeerida .</p>
--	---	--	---	--

			keel ja kirjandus.	
--	--	--	--------------------	--