

VOORE PÕHIKOOLI AINEKAVA INIMESEÕPETUS 1.KOOLIASTE

ÕPPEAINE INIMESEÕPETUS

ÕPPEAINE KIRJELDUS

I kooliaste

1. Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku.
2. Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse.
3. Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel.
4. Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.
5. Mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust.
6. Tunneb liiklusreegleid.
7. Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.
8. Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi.
9. Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.
10. Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida.
11. Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana.
12. Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse.
13. Oskab oma tervist hoida.
14. Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest.
15. Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist.
16. Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi.
17. Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana.
18. Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.

ÕPPEAINE KIRJELDUS

II kooliaste

1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist.
2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.
3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.
4. On loov ja ettevõtlik.
5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.
7. Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid.
8. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi.
9. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust.
10. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
11. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.
12. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust

terviseprobleemi korral abi küsida.

13. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.

14. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.

15. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.

ÕPPEAINE KIRJELDUS

III kooliaste

1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.
2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.
3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.
4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.
5. On loov ja ettevõtlik.
6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.
7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.
8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.
9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

INIMESEÕPETUS 2.KLASS

Õpitulemused	Õppesisu
Kirjeldab oma välimust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha. Eristab mehi ja naisi. Nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest. Väärtustab iseennast ja teisi. Mõistab viisaka käitumise vajalikkust	Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.
Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda. Eristab nakkuslikke ja mittenakkuslikke haigusi. Saab aru, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning teab, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud Kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport.	Tervis. Terve ja haige inimene. Arsti juures Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine. Abi saamise võimalused.

Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga. Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid. Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi . Väärtustab oma kodu . Jutustab oma pere traditsioonidest. Kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad. Väärtustab oma peret. Selgitab lähemaid sugulussuhteid. Kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus. Kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töodes. Väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres. Teab oma kohustusi peres. Teab inimeste erinevaid töid ja töökohti. Oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult. Kirjeldab ohtlikke olukordi ning seda, kuidas seal käituda. Kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti. Eristab aja kulgu ja seisu. Planeerib oma päevakava. Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega. Väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks. Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta. Selgitab asjade väärtust. Väärtustab ausust asjade jagamisel Tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi. Oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti. Leiab Euroopa kaardilt Eesti. Leiab kodukoha Eesti kaardilt. Tunneb ära kodukoha sümbolika. Nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku. Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid. Väärtustab Eestit, oma kodumaad	Esmaabi Kodu. Koduarmastus. Kodu traditsioonid. Kodutus. Lastekodu. Turvakodu. Perekond. Erinevad pered. Uus pereliige. Vanavanemad ja teised sugulased. Sugupuu. Pereliikme lahkumine ja lein. Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Vanemate ja teiste inimeste töö. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses. Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. Hinnangu andmine oma tegevusele. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse. Kokkuhoid Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed. Rahvakalendri tähtpäevad. Eesti rikkus.
--	--

INIMESEÕPETUS 3.KLASS

Õpitulemused	Õppesisu.
MINA Selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust. Võrdleb oma välimust, huve ja tugevusi kaasõpilaste omadega. Väärtustab inimese õigust olla erinev. Nimetab enda õigusi ja kohustusi. Teab, et õigustega kaasnevad kohustuse MINA JA TERVIS Eristab vaimset ja füüsilist tervist. Kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine. Väärtustab tervislikku eluviisi. Kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist. Nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral. MINA JA MEIE Nimetab inimese eluks vajalikke olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega. Kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi. Väärtustab sõprust. Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist. Väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes. Nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ning leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks. Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral. Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast kahjustavast tegevusest. Eristab enda head ja halba käitumist. Kirjeldab oma sõnadega, mida tähendab vastustundlikkus ja südametunnistus. Nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust. Kirjeldab oma käitumise tagajärgi annab neile hinnangu. Teab lii kluseeskirja, mis tagab tema turvalisuse,	Mina. Mina ja endasse suhtumine. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Lapse turvalisus. Lapse õigused ja kohustused. Lapse kaitse. Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Liikumine ja tervis. Tervislik toitumine. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Kahjulikud harjumused Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. Vastutus. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohusetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus

ning kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt liikluses. Eristab tööd ja mängu. Selgitab enda õppimise eesmärgid ja toob näiteid, kuidas aitab õppimine igapäevaelus paremini hakkama saada. Teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimise ajal, ning kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust. Väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust. Teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd. MINA: TEAVE JA ASJAD Kirjeldab erinevate meeltega tajutavaid teabeallikaid. Selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid. Teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning seda, et raha teenitakse tööga. Mõistab oma vastutust asjade hoidmise ja laenamise eest. Selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine. Kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes. MINA JA KODUMAA Selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas. Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid. Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid. Kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid. Väärtustab oma kodumaad	Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Fantaasia ja reaalsuse eristamine. Reklaami ja meediaga seonduvad ohud. Raha. Raha teenimine, kulutamine, laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine. Heategevus. Säästmine ja kulutamine kogukonnas. Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.
---	---

INIMESEÕPETUS 5.KLASS

Õpitulemused	Õppesisu
1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest	1. Tervis Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne

mõistetest lähtuvalt; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; 5) väärtustab oma tervist. 6) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; 7) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; 8) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 9) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega; 10) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut; 11) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; 12) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 13) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; 14) väärtustab tervislikku eluviisi. 15) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; 16) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 17) teab, et murdeiga on varieeruv ning igäühel oma arengutempo; 18) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. 19) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; 20) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; 21) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda; 22) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele; 23) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest; 24) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; 25) demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid	tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. 2. Tervislik eluviis Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. 3. Murdeiga ja kehalised muutused . Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine. 4. Turvalisus ja riskikäitumine Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.
--	--

oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime-tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; 26) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile; 27) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta. 28) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi; 29) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega; 30) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest; 31) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral; 32) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste); 33) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. 34) väärtustab enda ja teiste inimeste elu. 35) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast; 36) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks; 37) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	5. Haigused ja esmaabi Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. 6. Keskkond ja tervis Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.
---	--

INIMESEÕPETUS 6.KLASS

Õpitulemused	Õppesisu
1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis; 2) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;	„Mina ja suhtlemine“ Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine. „Suhtlemine teistega“ Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine.

3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd; 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust; 5) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda; 6) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus; 7) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest; 8) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel; 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid; 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.	Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega. „Suhted teistega“ Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. „Konfliktid“ Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed. „Otsustamine ja probleemilahendus“ Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. „Positiivne mõtlemine“ Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.
--	---

INIMESEÕPETUS 7.KLASS

Õpitulemused	Õppesisu
1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka; 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid; 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundamisel; 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust. 5) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 6) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; 7) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi	1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles Õppesisu Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaases. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. 2. Inimese mina Õppesisu Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.

määrates; 8) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid; 9) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu; 10) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi; 11) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise. 12) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi; 13) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele; 14) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel; 15) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi; 16) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi; 17) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega; 18) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes; 19) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme. 20) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus; 21) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis; 22) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid; 23) kirjeldab uimastite tarvitamise lühiaja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele. 24) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi; 25) selgitab, milles seisneb suguküpsus; 26) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; 27) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; 28) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist; 29) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;	3. Inimene ja rühm Õppesisu Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. 4. Turvalisus ja riskikäitumine Õppesisu Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühiaja- ja pikaajaline mõju. 5. Inimese mina ja murdeea muutused Õppesisu Varane ja hiline küpsemine - igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.
--	---

30) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. 31) Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	6. Õnn Õppesisu Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.
--	--

INIMESEÕPETUS 8.KLASS

Õppesisu	Õpitulemused
1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost; 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olukorras tervisele mõjuvate otsuste langetamisel tervisele seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust; 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavalt tervisliku toidu põhimõtetele; 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; 9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; 10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid; 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tervisele toimetulekuviise mittetõhusatest; 12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. 13) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; 14) demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; 15) väärtustab tundeid ja armastust suhetes; 16) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles	1. Tervis Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisele seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine. 2. Suhted ja seksuaalsus Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused.

arengus; 17) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; 18) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes; 19) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; 20) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse; 21) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi; 22) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks; 23) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; 24) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; 25) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. 26) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; 27) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; 28) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; 29) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioon, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; 30) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; 31) demonstreerib õpituatsioon, esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral. 32) Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.	Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused. 3. Turvalisus ja riskikäitumine Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades. 4. Inimene ja valikud Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus
---	---