

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

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

2. Õppeaine kirjeldus

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

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

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

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

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

3. Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on:

- 1) mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatööks ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid;
- 2) internetiühendus ning audiovisuaalse materjali kasutamise võimalus.

Kool võimaldab:

- 1) korraldada õppe sidumiseks igapäevaeluga õpet ja õppekäike väljaspool klassiruumi (muuseumis, arhiivis, näitusel, raamatukogus jm) vähemalt kaks korda õppeaasta jooksul;
- 2) kasutada klassiruumis ainekava eesmärgi toetavaid õppematerjale ja -vahendeid:
 - a) Eesti Vabariigi põhiseadus;
 - b) ÜRO inimõiguste ülddeklaratsioon;
 - c) ÜRO lapse õiguste konventsioon;
 - d) ajalooatlased, kontuur- ja seinakaardid;
 - e) allikakogumikud, käsiraamatud, erialased teatmeteosed;
 - f) elulooraamatud ja teabekirjandus;
 - g) auvised, digitaliseeritud andmebaasid ja arhiivid;
 - h) illustratiivne pildimaterjal (fotod, karikatuurid);
 - i) IKT-põhised õppematerjalid;
 - j) ajalehed ja ajakirjad;
 - k) statistilised ja metoodilised materjalid.

4. Hindamise alused

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang. Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete

kaupa kahel tasemel: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ning osaoskuste õpitulemused. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste, sh esituste ning kirjalike tööde alusel, arvestades teadmiste ja oskuste vastavust ainekavades taotletavatele õpitulemustele ning õpilase individuaalseid iseärasusi ja mõtlemise arengut. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest.

Hoiakute ja väärtuste kohta (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, reeglite järgimine) antakse tagasisidet.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste hindamise vormid peavad olema mitmekesised. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Tähtsal kohal on kujundav hindamine, mis keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas.

Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Aineteadmisi ja -oskusi ning hoiakuid hinnates on põhirõhk kujundaval hindamisel. Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid. Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla. Praktiliste tööde puhul hinnatakse mitte ainult tulemust, vaid ka protsessi kulgu.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nendevahelisi 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, lähtudes õpiülesannete sisust. Praktiliste ülesannete puhul õpilane:
 - 1) rakendab õpituatsioonis teoreetilisi teadmisi praktiliselt;
 - 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
 - 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö.

Inimeseõpetust õpetatakse

5. klassis – 1 ainetundi nädalas

6. klassis - 1 ainetundi nädalas

7. klassis - 1 ainetundi nädalas

8. klassis - 1 ainetundi nädalas

5. Üldpädevuste kujundamine inimeseõpetuses

Sotsiaalainete valdkonna õppeainete õppimise kaudu kujundatakse õpilastes kõiki riiklikus õppekavas kirjeldatud üldpädevusi. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud, suhtlemis- ja sotsiaalsed oskused loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevuse ning sotsiaalse ja kodanikupädevuse kujundamist toetavad kõik ainevaldkonna õppeained erinevate rõhuasetuste kaudu. Suutlikkust mõista humanismi, demokraatia ja ühiskonna jätkusuutliku arengu põhimõtteid ning nendest oma tegutsemises juhinduda toetavad ajalugu ja ühiskonnaõpetus. Kõik sotsiaalsed süvendavad lugupidavat suhtumist erinevatesse maailmavaatelistesse tõekspidamistesse. Inimeseõpetus ning usundiõpetus toetavad väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Oskus seista vastu kesksete normide rikkumisele ning sotsiaalse õigluse ja eri soost inimeste võrdse kohtlemise põhimõtete järgimine on üks õppekava üldeesmärke, mille kujundamisel on suurem rõhk ühiskonnaõpetusel ja inimeseõpetusel.

Enesemääratluspädevuse aluseks on suutlikkus mõista ja hinnata iseennast; hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse; järgida tervislikke eluviise; lahendada tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme.

Pädevuse kujundamist toetab peamiselt inimeseõpetus, ent rahvusliku, kultuurilise ja riikliku enesemääratluse kujundajana teisedki valdkonna õppeained.

Õpipädevus. Iga sotsiaalvaldkonna õppeaine kujundab suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise plaanimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist.

Suhtluspädevus. Kõik valdkonna õppeained kujundavad suutlikkust ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust. Väljendusrikast keelt taotlevad kõik valdkonna õppeained.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Kõik valdkonna õppeained toetavad oskust kasutada erinevaid ülesandeid lahendades matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid kõigis elu- ja tegevusvaldkondades. Õpitakse eristama sotsiaalteadusi loodusteadustest (sh mõistma nendes kasutatavate uurimismeetodite eripära). Õpitakse otsima teavet, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid, ja tegema saadud teabe alusel tõenduspõhiseid otsuseid.

Ettevõtlikkuspädevus. Ennekõike ühiskonnaõpetus, kuid ka teised valdkonna õppeained õpetavad nägema probleeme ja neis peituvaid võimalusi, seadma eesmärgi, genereerima ideid ning neid ellu viima. Aineõpetuse kaudu kujundatakse algatusvõimet ja vastutustunnet, et teha eesmärkide saavutamiseks koostööd; õpitakse tegevust lõpule viima, reageerima paindlikult muutustele, võtma arukaid riske ning tulema toime ebakindlusega; õpitakse ideede teostamiseks valida sobivaid ja loovaid meetodeid, mis toetuvad olukorra, enda suutlikkuse ja ressursside adekvaatsele analüüsile ja tegevuse tagajärgede prognoosile ning on kooskõlas eesmärkidega.

Digipädevus. Sotsiaalaineid õppides kasutatakse digivahendeid info otsimiseks, kogumiseks ja esitamiseks. Saadud teavet rakendatakse ühiskonna probleemide üle arutledes ja arvamust avaldades. Digitaalset sisu luuakse või koostatakse kooskõlas autoriõigustega ning osatakse kasutada digivahendeid individuaalses ja ühisloomes. Arendatakse teadlikkust

kodanikuaktiivsuse väljendamise võimalustest erinevates suhtluskeskkondades ning oskust kasutada e-teenuseid. Suurendatakse teadlikkust digivahendite rakendamisega kaasneva võimalikest terviseriskidest ja interneti turvalisusest

6. Sotsiaalainete lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Sotsiaallained on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Kujundatakse oskust väljendada end selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult; lugeda ja mõista erinevaid tekste. Õpilasi juhitakse kasutama kohaseid keelevahendeid, ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgima õigekeelsusnõudeid. Tähtsustatakse teksti kriitilise analüüsi oskust, meediakirjaoskust, teabe hankimist, selle kriitilist hindamist, tööde vormistamist ning intellektuaalse omandi kaitset. Sotsiaalainete õppimise kaudu täiendatakse õpilaste teadmisi erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest. Õpilasi suunatakse märkama oma kultuuri ja teiste kultuuride erinevusi ning neist lugu pidama. Juhitakse tähelepanu erinevate suhtluskeskkondade reeglitele ning ühiskondlikule mitmekesisusele. Selgitatakse võõrkeelse algupäraga mõisteid, võõrkeeleskust arendatakse ka lisamaterjali otsimisel ja mõistmisel.

Matemaatika. Kujundatakse järgmisi oskusi: ajaarvamine; ressursside plaanimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme seada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse tõesust kontrollida; oskus loogiliselt arutleda, põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust, mõista selle sotsiaalset, kultuurilist ja personaalset tähendust.

Loodusained. Õpitakse mõistma looduskeskkonna ja geograafilise asendi mõju inimühiskonna arengule, inimese arengut ja rahvastikuprotsesse; majanduse ressursse; ühiskonna jätkusuutlikku säästlikku tarbimist, üleilmastumist, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide märkamist ja mõistmist ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamist.

Tehnoloogia. Käsitlevate teemade kaudu kujundatakse oskust hinnata tehnoloogia rakendamisega kaasnevaid võimalusi ja ohte; rakendada nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetiliselt oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonda kujundades; kasutada tehnovahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides ohutuse ning intellektuaalomandi kaitse nõudeid.

Kunstiained. Käsitletakse Eesti, Euroopa ja maailma erinevate rahvaste kultuuriteemasid,

iluhinnangute muutumist ajas; esteetilist arengut ja eneseteostuse võimalusi, rahvakultuuri ning loomingulist eneseväljendusoskust.

Kehaline kasvatus. Kujundatakse oskust mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil; arendatakse sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides.

7. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Elukestev õpe ja karjääri plaanimine. Kujundatakse iseseisva õppimise oskus, mis on tähtis alus elukestva õppe harjumuste ja hoiakute omandamisele. Sotsiaalainete kaudu kujundatakse hoiakuid, mida on õpilasele vaja tulevases tööelus. Õpilastele tutvustatakse sotsiaalvaldkonnaga enim seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Kujundatakse arusaama ühiskonnas toimuvate muutuste põhjustest ja tagajärgedest ning sellest, mil moel mõjutavad need õpilase valikuid ja tulevikku määravaid otsuseid. Erinevate õppetegevuste kaudu saavad õpilased ülevaate tööturu üldisest olukorrast ja tulevikuprognosidest, tööõigusest, erinevatest töödest eri tegevusvaldkondade ameti- ja kutsealadel ning kasutada seda infot nii tulevast õpitavat eriala valides kui ka pikemaajalist karjääri plaanides. Erinevaid ameteid ja elukutseid tutvustades pööratakse tähelepanu töö iseloomule, töökeskkonnale, töötingimustele ning vajalikele teadmistele, oskustele ja isiksuseomadustele. Õpe annab õpilasele teadmised sellest, et erinevate tööde tegemisel on erinevad nõuded ja töötingimused. Õpilast juhatakse analüüsima, millised on tema eeldused huvipakkuva töö tegemiseks, sh sobiv terviseseisund, füüsiline vorm, füsioloogilised eeldused. Õpilane hakkab analüüsima oma võimeid, oskusi ja väärtusi ning seostama neid tulevase haridustee ja tööelu valikutega, koostades esmase karjääriplaani.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Toetatakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning on kaasatud kohalikku kogukonda käsitlevate otsuste tegemisse.

Kultuuriline identiteet. Toetatakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaidi kujundajana ja kultuuride muutumist ajaloo vältel ning kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur) ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis.

Teabekeskond. Toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast.

Tehnoloogia ja innovatsioon. Toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutavas tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Tervis ja ohutus. Toetatakse õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda.

Väärtused ja kõlblus. Toetatakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes mõistab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

8. Teemad, õpitulemused, õppesisu ja – tegevus ja lõiming klassiti

| 5. klass inimeseõpetus, 35 tundi (1tundi nädalas) | | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teemad/osad, maht | Õpitulemused | Õppesisu ja -tegevus | Lõiming |
| TERVIS (4 tundi) | <p>Õpilane</p> <p>1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes;</p> <p>2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust; kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.</p> <p>3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.</p> | <p>Õppesisu: Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng ja arutelu tervise ja stressi olemusest, võimalustest oma tervise eest hoolitseda ja pingete maandamise võimalustest.</p> <p>2) Rühmatöö - mõistekaardid, ajurünnak</p> <p>3) Iseseisev töö – tervisenäitajate jälgimine ja mõõtmine.</p> | <p>Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Kehaline: ohutu liikumine ja liiklemine, sport, sportlikud tegevused, kehaline aktiivsus.</p> <p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> |
| TERVISLIK ELUVIIS (5 tundi) | <p>1) Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.</p> <p>2) Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.</p> | <p>Õppesisu: Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.</p> | <p>Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Kehaline: ohutu liikumine</p> |

| | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>3) Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; 4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 5) väärtustab tervislikku eluviisi.</p> | <p>Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni Praktilised tööd ja IKT rakendamine: 1) Loeng ja arutelu tervislikust toitumisest ja kehalisest aktiivsusest, nende vajalikkusest ja mõjust üldtervisele. 2) Rühmatöö - tervisliku nädalamenüü ja aktiivset eluviisi silmaspidava nädalaplani koostamine 3) Iseseisev töö – toitumispäeviku pidamine, oma liikumisharjumiste kaardistamine</p> | <p>ja liiklemine, sport, sportlikud tegevused, kehaline aktiivsus. Tööõpetus: toidu valmistamine ja ohutus. Matemaatika: mõõtühikud ja ühikute teisendamine, graafikute lugemine ja koostamine. Loodusõpetus: inimene, inimese anatoomia ja füsioloogia. Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus, digipädevus, õpipädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> |
| <p>MURDEEA KEHALISED MUUTUSED (6 tundi)</p> | <p>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 igapäev oma arengutempo. 4) Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p> | <p>Õppesisu: Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine. Praktilised tööd ja IKT rakendamine: 1) Loeng inimese arengust ja murdeea muutustest, seksuaalsuse olemusest, sugulisest küpsusest ja soojätkamisest.</p> | <p>Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus. Matemaatika: statistiliste andmete lugemise oskus, graafikute lugemine ja koostamine. Loodusõpetus: inimene, inimese anatoomia ja füsioloogia.</p> |

| | | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>2) Arutelu erinevatel teemakohastel küsimustel, mis võivad tekkida vastavas eas noortel.</p> <p>3) Rühmatöö – inimese elukaare kujutamine jooniste abil</p> <p>4) Iseseisev töö – voldiku koostamine teemal “Keha eest hoolitsemine ja puhtus”</p> | <p>Soojätkamine, rasedus, loote areng.</p> <p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtlus-, väärtus- ja õpipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> |
| <p>TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (10 tundi)</p> | <p>1) Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.</p> <p>2) Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.</p> <p>3) Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda.</p> <p>4) Mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</p> <p>5) Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</p> <p>6) Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.</p> | <p>Õppesisu: Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervisele ja ohukäitumise alaseid valikuid tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud olukordades. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Erinevad seadused (karistus-, tubaka- ja alkoholi seadus, seadused seoses narkootiliste ainete kasutamisega ja käitlemisega, liiklusohutus jne.). Tubaka, alkoholi ja muude meelemürkide tutvustus ja kahjustavad mõjud tervisele.</p> | <p>Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalne lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Ühiskonnaõpetus: meedia ja teave</p> <p>Andained: võimalused huvitegevuseks ja/või vabaaja sisustamiseks, aktiivne eluviis.</p> <p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, digipädevus, õpipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng,</p> |

| | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>7) Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</p> | <p>2) Arutelu: Kuidas vältida ohtlikesse olukordadesse sattumist. Erinevad ohtlikud olukorrad millega õpilased on pidanud silmitsi seisma ja mida oleks võinud teha selleks, et neid vältida. Kuidas suhelda teiste inimestega ja kuidas öelda „EI“, kuidas vältida uimastite tarbimist.</p> <p>3) Rühmatöö: ajurünnak (õpilased nimetavad erinevaid ohtlike käitumisviise, pakuvad kuidas neid vältida), erinevate uimastitega seotud situatsioonide läbimängimine, kuidas vältida uimastite tarbimist</p> <p>4) Iseseisev töö: arutleva kirjandi kirjutamine</p> | <p>teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon, kodanikualgatus.</p> |
| <p>HAIGUSED JA ESMAABI (7 tundi)</p> | <p>1) Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi</p> <p>2) Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.</p> <p>3) Kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>4) Teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd,</p> | <p>Õppesisu: Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumite korral.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Erinevat liiki haigused – jaotuse tutvustus, levinumate haiguste sümptomid, kuidas vältida haigestumist. Esmaabi andmise põhitõed.</p> <p>2) Arutelu: loengu teemadest lähtuv vestlus.</p> | <p>Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Matemaatika: tabelite ja jooniste lugemine ning koostamine</p> <p>Loodusõpetus: haigused ja nendest hoidumine, tervise eest hoolitsemine.</p> <p>Kehaline kasvatus: teadmised spordist ja liikumisviisidest, käitumisest ohuolukordades, lihtsad</p> |

| | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm).</p> <p>5) Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.</p> | <p>3) Rühmatöö: mõistekaardid, esmaabivõtete harjutamine, kiirabi, politsei ja päästeteenistuse väljakutsumise harjutamine.</p> <p>4) Iseseisev töö: esitlus, juhtumi analüüs.</p> | <p>esmaabivõtted.</p> <p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, digipädevus, õpipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> |
| <p>KESKKOND JA Tervis (3 tundi)</p> | <p>1) Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast.</p> <p>2) Toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.</p> <p>3) Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p> | <p>Õppesisu: Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: erinevad keskkonda mõjutavad tegurid; tutvustus võimalustest, kuidas keskkonda hoida ja kaitsta; kuidas on ümbritsev keskkond seotud inimese tervistega.</p> <p>2) Arutelu: kuidas hoida ja kaitsta meid ümbritsevat keskkonda ja kas seda peaks tegema või mitte; kuidas on võimalik läbi keskkonna eest hoolitsemise hoida ka oma tervist.</p> <p>3) Rühmatöö: ajurünnak (kuidas on võimalik läbi keskkonna eest hoolitsemise hoida ka oma tervist), kooli või koduümbruse korrastustööd.</p> <p>4) Iseseisev töö: arutlev lühikirjand või referaat.</p> | <p>Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Loodusõpetus: elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis</p> <p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, digipädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> |

Inimeseõpetuse õpetamisel kasutatakse järgnevaid materjale:

- 1) Õppekirjandus (õpik, töövihik, õpimapp)
- 2) Kull, Merike; Saat, Helve; Kiive, Evelyn; Kuusk, Erle; Voronina, Sirje; Laas, Ilmar (2001). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus : õpetajaraamat : 4.-6. klass.
- 3) Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus: Õpetajaraamat I kooliastmele (1. - 5. klassile lihtsustatud õppekava järgi) 4) Seksuaalkasvatus ja III kooliaste õpetajaraamat 2005
- 5) Interneti leheküljed: www.toitumine.ee, www.ampser.ee, www.tervitus.ee, www.narko.ee, www.tai.ee, www.terviseinfo.ee, www.alkoinfo.ee, www.hiv.ee, www.aids.ee, www.amor.ee, www.inimene.ee, www.perearstikeskus.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseamet.ee, www.kliinikum.ee, www.redcross.ee, www.vaata24.ee,
- 6) Videofilmid

| 6. klass inimeseõpetus, 35 tundi (1tundi nädalas) | | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teemad/osad, maht | Õpitulemused | Õppesisu ja -tegevus | Lõiming |
| MINA JA SUHTLEMINE (4 tundi) | 1) Õpilane analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset. 2) Mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist. 3) Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpisisu olukorras oma käitumise kontrolli. | Õppesisu: Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine. Praktilised tööd ja IKT rakendamine: 1) Loeng: Mis on enesehinnang, kuidas seda mõjutatakse, erinevad inimtüübid, test. 2) Arutelu: Kuidas vanemad, õpetajad ja koolikaaslased mõjutavad enesehinnangut? 3) Rühmatöö: erinevate enesekontrolli nõudvate olukorrad läbimängimine. | Ühiskonnaõpetus: elukutsed, teadmised ja oskused. Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus. Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, digipädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus. |

| | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 4) Iseseisev töö: eneseanalüüsi kirjutamine, õpimapi täitmine, positiivse analüüsi kirjutamine klassikaaslase kohta. | |
| SUHTLEMINE TEISTEGA (9 TUNDI) | <p>1) Õpilane teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust.</p> <p>2) Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.</p> <p>3) Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid.</p> <p>4) Mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.</p> <p>5) Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses.</p> <p>6) Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning</p> | <p>Õppesisu: Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Inimese erinevad vajadused, vajaduste hierarhia lahtiseletamine, Erinevad suhtlemiskomponendid, kuidas väljendada tundeid, käitumise liigid.</p> <p>2) Arutelul: Millal inimene avab ennast, millised tingimused peaksid selleks olema täidetud, kuidas on tunnete väljendamine ja eneseavamine seotud vajaduste hierarhiaga, kuidas tekivad eelarvamused ja kuidas neid saab mõjutada, positiivsete</p> | <p>Üldpädevused: suhtluspädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, digipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> <p>Ühiskonnaõpetus: Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, aja ja kulutuste planeerimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine, raamatukogu, internet, ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik infotarbimine ja – edastamine, eakohased kodanikualgatuse võimalused.</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: telefonivestlus: alustamine, lõpetamine; suhtlemine virtuaalkeskkonnas, privaatses ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika, suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus.</p> |

| | | | |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>mõistab nende käitumiste mõju suhetele.</p> <p>7) Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpitu olukorras kehtestava käitumise võtteid.</p> | <p>ja negatiivsete eelarvamuste mõjud suhtlemisele ja tutvustele.</p> <p>3) Rühmatöö: Rollimängud</p> <p>4) Iseseisev töö: eneseanalüüs, õpimapi täitmine</p> | |
| <p>SUHTED TEISTEGA (9 tundi)</p> | <p>1) Õpilane kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus.</p> <p>2) Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.</p> <p>3) Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.</p> <p>4) Demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist.</p> <p>6) Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.</p> <p>7) Kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi.</p> | <p>Õppesisu: Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprusuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhtes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng – arutelu tunniteemadel</p> <p>2) Rühmatöö: ajurünnakud, rühmasisesed arutelud, plakatite joonistamine seoses erinevate inimlike väärtustega, rollimängud.</p> | <p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, digipädevus, enesemääratluspädevus,</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Ühiskonnaõpetus: eakohased kodanikualgatused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused, sõpruskond, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, rahvusvähemused, sallivus, inimõigused.</p> <p>Kunstiained: eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus.</p> |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>8) Mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p> <p>9) Nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p> | <p>3) Iseseisev töö: eneseanalüüs, õpimapi täitmine.</p> | |
| <p>KONFLIKTID (3 tundi)</p> | <p>1) Õpilane teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpisisituatsioonis kasutada.</p> <p>2) Kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi.</p> <p>3) Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut.</p> <p>4) Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.</p> <p>5) Teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpisisituatsioonis.</p> | <p>Õppesisu: Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Mis on konflikt, mis tekib, erinevad lahendamise teed ja võimalused.</p> <p>2) Arutelu: Milliseid konflikte tuleb lahendada koolielus ja sõprussuhetes, kuidas need lahendatakse ja kuidas võiks lahendada samu konflikte teistmoodi.</p> <p>3) Rühmatöö: ajurünnakud ja arutelud erinevate juhtumite analüüsimisel, rollimängud.</p> <p>4) Iseseisev töö: juhtumi analüüs</p> | <p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, digipädevus, enesemääratluspädevus.</p> <p>Läbivad teenmad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja tervis ja ohutus, ettevõtlikkus.</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus.</p> |
| <p>OTSUSTAMINE JA PROBLEEMI LAHENDUS (5 tundi)</p> | <p>1) Õpilane teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpisisituatsioonis kasutada.</p> | <p>Õppesisu: Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme</p> | <p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, digipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja</p> |

| | | | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>2) Kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi.</p> <p>3) Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut.</p> <p>4) Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust.</p> <p>5) Teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonides.</p> | <p>lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Mis on probleem, probleemi erinevus konfliktist, otsus, vastutus, probleemi lahendamise võimaluste tutvustus.</p> <p>2) Arutelu: Teismeealiste levinumad probleemid ja lahendusviisid.</p> <p>3) Rühmatöö: Elusituatsioonide läbimängimine ja /või juhtumianalüüsimine</p> <p>4) Iseseisev töö: eneseanalüüs, õpimapi täitmine</p> | <p>ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Ühiskonnaõpetus: õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal</p> <p>Tehnoloogiaõpetus: oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus.</p> |
| <p>POSITIIVNE MÕTLEMINE (2 tundi)</p> | <p>1) Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.</p> <p>2) Väärtustab positiivset mõtlemist.</p> | <p>Õppesisu: Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Rühmatöö: klassikaaslastes positiivsete joonte leidmine ja väljatoomine, ajurünnak.</p> <p>2) Arutelu: arutlus rühmatöö tulemustest.</p> | <p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, digipädevus,</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus</p> <p>ühiskonnaõpetus: eesmärkide püstitamine ja ressursside hindamine</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus.</p> |

| | | | |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|
| | | 3) Iseseisev töö: positiivse eneseanalüüsi kirjutamine, õpimapi täitmine. | |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal:

1. Õppematerjal (õpik, töövihik, õpimapp)
2. Murakas, Katrin; Inimeseõpetuse töölehtede kogumik 6. Klassile
3. Kull, Merike; Saat, Helve; Kiive, Evelyn; Kuusk, Erle; Voronina, Sirje; Laas, Ilmar (2001). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus : õpetajaraamat : 4.-6. klass.
4. Teemakohased videod
5. Inerneti leheküljed (suhtlemisportaalid); www.facebook.com, www.rate.ee, www.orkut.com, interneti blogid, MSN jne.
6. Seadused (www.riigiteataja.ee)
Ametlikud suhtluskanalid (www.eesti.ee jms ametlikud internetileheküljed)

| 7. klass inimeseõpetus, 35 tundi (1 tundi nädalas) | | | |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teemad/osad, maht | Õpitulemused | Õppesisu ja -tegevus | Lõiming |
| INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES (5 tundi) | 1) Õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka. 2) Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid. 3) Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades; 4) | Õppesisu: Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht Elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. Praktilised tööd ja IKT rakendamine: 1) Loeng: arengu, kasvamise, murdeea ja elukaare olulisematest punktidest. | Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, digipädevus. Läbivad teemad: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus. Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus. Bioloogia: pärilikkus Ajalugu: silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ja maailmas Ühiskonnaõpetus: õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja - karistust ning enesesisendust.</p> | <p>2) Arutlus: Kuidas kujundab inimene oma elutee, enesekasvatuse võimalused, vastutus.</p> <p>3) Rühmatöö: elukaare kujundamine ja iga eluetapi tähtsamate punktide väljatoomine, teemakohased arutlused rühmas, mõistekaart, ajurünnak.</p> <p>4) Iseseisev töö: lühikirjandi kirjutamine, konspekterimine, õpimapi pidamine.</p> | |
| <p>INIMESE MINA (6 tundi)</p> | <p>1) Õpilane selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang.</p> <p>2) Kirjeldab positiivse endassuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. 3) Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks.</p> <p>4) Väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta.</p> | <p>Õppesisu: Minapilt ja enesehinnang.</p> <p>Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvid, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng – diskussioon: eelnevate teadmiste väljaselgitamine. Õpitu meeldetuletamine.</p> <p>2) Rühmatöö: mõistekaart, rollimängud 3) Iseseisev töö: eneseanalüüs, konspekt, loovtöö, õpimapp.</p> | <p>Üldpädevused: suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus, digipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine.</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Tehnoloogiaõpetus: oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed Ühiskonnaõpetus: aja ning kulutuste planeerimine kooli sisekord, sõpruskond, koolipere</p> |

| | | | | |
|-------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 5) Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. 6) Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise. | | |
| INIMENE RÜHM (7 tundi) | JA | 1) Iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse. 2) Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades. 3) Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel. 4) Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. 5) Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega. 6) Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. | Õppesisu: Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. Praktilised tööd ja IKT rakendamine: 1) Loeng: Rühmade ja rollide liigid, rühma toimimise põhimõtted, mõisted. 2) Arutelu: Millised rühmad ja rühmatoimimise mehhanismid toimivad koolis | Üldpädevused: sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, digipädevus. Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus. Ühiskonnaõpetus: rahvusvähemused, sallivus, inimõigused, seadus kui regulatsioon. Käsitöö ja kodundus: etikett, meeskonna juhtimine Ajalugu: traditsioonide muutumine ajas Kehaline kasvatus: aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus |

| | | | |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>ja väljaspool kooli. Positiivsed ja negatiivsed jooned rühma kuulumisel või mitte kuulumisel. 3) Rühmatöö: Rollimängud, mängud, mõistekaart, ajurünnak 4) Iseseisev töö: konspekt, õpimapp, eneseanalüüs.</p> | |
| <p>TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (7 tundi)</p> | <p>1) Õpilane demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine. 2) Demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivaldaga korral. 3) Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel.</p> | <p>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 lühi- ja pikaajaline mõju. Praktilised tööd ja IKT rakendamine: 1) Loeng: Probleemi ja konflikti olemus, lahendus. Kehtestav käitumine. Emotsioonid ja nende väljendamine. Abi otsimine</p> | <p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus, väärtuspädevus, digipädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tehnoloogia ja innovatsioon. Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus. Loodusõpetus/bioloogia kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus Ühiskonnaõpetus: kooli sisekord, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused Kehaline kasvatus: ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele</p> |

| | | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>4) Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.</p> | <p>ja/või pakkumine. Uimastid: klassifikatsioon ja mõju organismile.</p> <p>2) Arutelu: Kooli vägivald ja kiusamine, kuidas vältida ja/või toime tulla. Uimastite tarvitamine.</p> <p>3) Rühmatöö: mõistekaart, ajurünnak, situatsiooni analüüs, probleemide lahendused, rollimängud.</p> <p>4) Iseseisev töö: loovtöö, eneseanalüüs, konspekt, õpimapp.</p> | |
| <p>INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED (8 tundi)</p> | <p>1) Õpilane kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi.</p> <p>2) Selgitab, milles seisneb suguküpsus.</p> <p>3) Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks.</p> <p>4) Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist.</p> | <p>Õppesisu: Varane ja hiline küpsemine – igapäev oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil.</p> <p>Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes.</p> <p>Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi.</p> <p>Vastutus</p> <p>Seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> | <p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtlus- ja väärtuspädevus, digipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Ühiskonnaõpetus: sooline võrdõiguslikkus, teadlik infotarbimine ja -eelistamine</p> <p>Bioloogia: inimese paljunemine ja areng</p> |

| | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>5) Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist.</p> <p>6) Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes.</p> <p>7) Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p> | <p>1) Loeng: Murdeea muutused, erinev tempo, suguküpsus, soorollid ja stereotüübid, turvaline seksuaalkäitumine ja vastutus.</p> <p>2) Arutelu: Noorukite põhimured, suhted, lähedus, armumine, armastus.</p> <p>3) Rühmatöö: ajurünnak, mõistekaart. 4) Iseseisev töö: Esitlus, infovoldik, konspekt, õpimapp.</p> | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal:

1. Õppematerjal (õpik, töövihik, õpimapp)
2. Kull, Merike; Saat, Helve; Kiive, Evelyn; Kuusk, Erle; Voronina, Sirje; Laas, Ilmar (2001). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus : õpetajaraamat : 7.-9. klass.
3. Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste õpetajaraamat 2005
4. Interneti leheküljed: www.toitumine.ee, www.ampser.ee, www.tervitus.ee, www.narko.ee, www.tai.ee, www.terviseinfo.ee, www.alkoinfo.ee, www.hiv.ee, www.aids.ee, www.amor.ee, www.inimene.ee, www.perearstikeskus.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseamet.ee, www.kliinikum.ee, www.redcross.ee, www.vaata24.ee,
5. Murakas, Katrin; Inimeseõpetuse töölehtede kogumik 6. Klassile Teemakohased videod
6. Interneti leheküljed (suhtlemisportaalid); www.facebook.com, www.rate.ee, www.orkut.com, interneti blogid, MSN jne.
7. Seadused (www.riigiteataja.ee)
8. Ametlikud suhtluskanalid (www.eesti.ee jms ametlikud internetileheküljed)

| 8. klass inimeseõpetus, 35 tundi (1 tundi nädalas) | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teemad/osad, maht | Õpitulemused | Õppesisu ja -tegevus | Lõiming |
| TERVIS (12 tundi) | <p>1) Õpilane kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost.</p> <p>2) Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt.</p> <p>3) Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</p> <p>4) Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust.</p> <p>5) Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.</p> <p>6) Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.</p> <p>7) Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</p> <p>8) Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.</p> <p>9) Oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana.</p> | <p>Õppesisu: Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja astutus. Tegurid, mis mõjutavad tervise seotud valikuid Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Mis on tervis, tervise aspektid, tervislik eluviis ja toitumine, füüsiline aktiivsus, kust saada tervisealast infot, info usaldusvääruse hindamine, mis on vaimne tervis ning kuidas seda hinnata/kontrollida, mis on stress ja depressioon ning kuidas neid vältida või üle saada.</p> | <p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus, digipädevus, enesemääratluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Ühiskonnaõpetus: käitumine kriisiolukorras, meedia ja teave,</p> <p>Kehaline kasvatus: kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> |

| | | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>10) Selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid.</p> <p>11) Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviiete mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi.</p> <p>12) Kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p> | <p>2) Arutelu: Kuidas harrastada tervislike eluviise, tervisliku eluviisi silmaspidades teha õigeid valikuid, millised asjaolud segavad tervislikust eluviisist kinnipidamist, kuidas käituda kriisiolukordades ennast ja teisi kahjustamata, abi pakkumine ja küsimine, loengust tulenevate küsimuste ja probleemide arutelu.</p> <p>3) Rühmatöö: Mõistekaart, rühmaarutelud, tervislike eluviise propageerivate reklaamiplakatite valmistamine/ Meisterdamine.</p> <p>4) Iseseisev töö: toidupäeviku pidamine, enda päevakava analüüs, tervisliku nädala toidumenüü ja päevakava koostamine lähtudes teadmistest tervisliku eluviisi kohta, eneseanalüüs, loovtöö.</p> | <p>Bioloogia: hingamine, seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine, talitluse regulatsioon</p> <p>Matemaatika: arvnäitajate lugemine, analüüs</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> |
| <p>SUHTED JA SEKSUAALSUS (11 tundi)</p> | <p>1) Õpilane kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis.</p> <p>2) Demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine.</p> <p>3) Väärtustab tundeid ja armastust suhetes;</p> | <p>Õppesisu: Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel</p> | <p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratlus-pädevus, suhtluspädevus, digipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Bioloogia: paljunemine ja areng, inimese elundkon-</p> |

| | | | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>4) Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.</p> <p>5) Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise.</p> <p>6) Selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes.</p> <p>7) Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</p> <p>8) Kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid.</p> <p>9) Kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi.</p> <p>10) Teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi.</p> <p>11) Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest.</p> <p>12) Väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p> <p>13) Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</p> | <p>teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Suhted, seksuaalsus, rasestumis- ja kaitsevahendid, levinumad sugulisel teel levivad haigused, planeerimine ja vastutus, õigused ja kohustused.</p> <p>2) Arutelu: noorte probleemid seoses lähisuhete loomise ja hoidmisega, seksuaalsuhted, haigustest ja rasedusest hoidumine, seksuaalne orjentsatsioon, tuleviku plaanid ja vastutus, jooksvad teemakohased arutelud.</p> <p>3) Rühmatöö: juhtumianalüüs, rollimängud.</p> <p>4) Iseseisev töö: esitlus, Teemakohaste õppevideote vaatamine. Tervishoiu muuseumi külastus.</p> | <p>nad, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Ühiskonnaõpetus: ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, Sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused,</p> |
| <p>TURVALISUS JA RIDKIKÄITUMINE (9 tundi)</p> | <p>1) Õpilane kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</p> | <p>Õppesisu: Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused</p> | <p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus,</p> |

| | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>2) Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p> <p>3) Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.</p> <p>4) Kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukordades, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p> <p>5) Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</p> <p>6) Demonstreerib õpitu olukordades, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p> | <p>riskikäitumisega toimetulekul Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted. Käitumine ohuolukordades.</p> <p>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</p> <p>1) Loeng: Mis on riskikäitumine, riskikäitumise liigid, erinevad uimastid, uimastite liigitamine, toime inimese organismile, seadused seoses uimastite ja riskikäitumisega, haigused, haiguste tundemärgid, esmaabi, abi kutsumine.</p> <p>2) Arutelu: riskikäitumise liigid ja nende levinumad põhjused, riskikäitumisega inimese/ sõltlase abistamine</p> <p>3) Rühmatöö: rollimängud, ajurünnakud, juhtumianalüüsid, mõistekaardid</p> <p>4) Iseseisev töö: esitlus, juhtumianalüüs, esmaabi võtete/ abi palumise/ kutsumise või pakkumise demonstreerimine. Teemakohaste õppevideote vaatamine. Noorsoopolitsei loeng.</p> | <p>suhtluspädevus, digipädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Ühiskonnaõpetus: vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused,</p> <p>Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus.</p> <p>Bioloogia: talitluse regulatsioon, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe</p> <p>Kehaline kasvatus: teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INIMENE, VALIKUD JA ÕNN (tundi) | 1) Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus. 2) Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu. | Õppesisu: Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. Praktilised tööd ja IKT rakendamine: 1) Arutelu: Millised on inimeste valikuvõimalused, tuleviku planeerimine, enda ja teiste väärtustamine, elukutse valikud. 2) Iseseisev töö: Põhjaliku eneseanalüüsi kirjutamine ja lühiaurimus enda edasiõppimise võimalustest. 3) Arutelu – rühmatöö: mis on õnn ja kuidas saaks olla õnnelik? | Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus, digipädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus Ühiskonnaõpetus: eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine Eesti keel ja kirjandus: suuline ja kirjalik eneseväljendus, funktsionaalse lugemise oskus sh. infokirjaoskus. |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Kasutatud kirjandus ja õppematerjal:

1. Õppematerjal (õpik, töövihik, õpimapp)
2. Kull, Merike; Saat, Helve; Kiive, Evelyn; Kuusk, Erle; Voronina, Sirje; Laas, Ilmar (2001). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus : õpetajaraamat : 7.-9. klass.
3. Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste õpetajaraamat 2005
4. Interneti leheküljed: www.toitumine.ee, www.ampser.ee, www.tervitus.ee, www.narko.ee, www.tai.ee, www.terviseinfo.ee, www.alkoinfo.ee, www.hiv.ee, www.aids.ee, www.amor.ee, www.inimene.ee, www.perearstikeskus.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseamet.ee, www.kliinikum.ee, www.redcross.ee, www.vaata24.ee,
5. Murakas, Katrin; Inimeseõpetuse töölehtede kogumik 6. Klassile Teemakohased videod
6. Inerneti leheküljed (suhtlemisportaalid); www.facebook.com, www.rate.ee, www.orkut.com, interneti blogid, MSN jne.
7. Seadused (www.riigiteataja.ee)
8. Ametlikud suhtluskanalid (www.eesti.ee jms ametlikud internetileheküljed)