

INIMESEÕPETUS

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

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

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

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitleb inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmes. Inimeseõpetuses käsitleme eakohaselt õpilaste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele kaasa aitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Õpitav on igapäeva eluga võimalikult seonduv, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

Õpetus on inimeseõpetuses isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Väärtustame tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi, positiivse minapildi kujunemist ning üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist.

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas, üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest.

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

Teises kooliastmes on keskmes õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis. Kolmandas kooliastmes keskendutakse õpilase ealiste iseärasuste (murdeiga) ja arenguülesannetega toimetulekule, tervise tervikkäsitlusele ning enese- ja sotsiaalsetele oskustele.

Inimeseõpetuses õpitakse teatud teemasid ülevaate korras ja teatud teemasid käsitletakse sügavuti. Teemasid võib käsitleda nii üksteisele

järgnevate kui ka integreerituna, et saavutada oskuste-, teadmiste- ja väärtuspõhised õpitulemused.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtume õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotleme, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegeleda;
- 3) võimaldame õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutame diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendame nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendame õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, asutused, muuseumid, näitused jne;
- 7) kasutame mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöö koostamine, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- 8) arvestame õpilaste võimete ja suutlikkuse, kohaliku eripära ning ühiskonnas toimuvate muutustega;
- 9) arendame õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel;
- 10) võimaldame siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

Hindamine

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutamise ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Õpilase teadmisi ja oskusi hindame suuliste vastuste, kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Õpitulemuste hindamisel kasutame jooksvat sõnalist tagasisidet ning kokkuvõtvalt mitteeristavat hindamist (A – arvestatud; MA – mittearvestatud). Allpool kirjeldatud õpitulemuste hindamiskriteeriumid toetavad õpetajat sõnalise tagasiside kirjutamisel ning vajaduspõhisel mitteeristava tulemuse teisendamisel eristavaks tulemuseks.

Õpilane teab mida ja millal hinnatakse ning missuguseid hindamisvahendeid kasutatakse ja missugused on hindamise kriteeriumid. Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimeseõpetuses hindame õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid mitte hoiakuid ega väärtusi – nende kohta anname õpilasele tagasisidet. Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine sisaldab endas nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab valdava osa õppes koolis, kus on mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatöödeks ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendeid.
2. Õppe sidumiseks igapäevaeluga võimaldab kool õpet väljaspool kooli.

I kooliastmes õpitulemused inimeseõpetuses

3. klassi lõpetaja:

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

Inimeseõpetus – 2. klass (35 tundi)

A. „Inimene“

Õppesisu	Õpitulemused	Hindamise kriteeriumid		
		Rahuldav tase	Hea tase	Väga hea tase
A1. MINA (4 tundi)				
Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega. Suhtumine endasse ja teistesse. (3 tundi)	1. Kirjeldab oma välimust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha. 2. Eristab mehi ja naisi. 3. Nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest.	Kirjeldab enda välimust, huve ja tegevusi, tuues esile ennast arendavad aspektid.	Kirjeldab inimeste sarnasusi. Selgitab, mille poolest inimesed üksteisest erinevad, nt välimus, vanuselised ja soolised, rahvuslikud ja ealised erinevused.	Teab veel, et inimeste erinevused on kutses ja eluviisis. Võrdleb ennast eakaaslastega ja toob teemakohaseid näiteid.
Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine. (1 tund)	1. Väärtustab iseennast ja teisi. 2. Mõistab viisaka käitumise vajalikkust.	Selgitab viisaka käitumise kohta näiteid kodus, koolis ning kogukonnas.	Selgitab ja toob näiteid viisaka käitumise kohta kodus, koolis ning kogukonnas.	Selgitab oma sõnadega, mida tähendab iga inimese väärtus.
A2. MINA JA TERVIS (6 tundi)				

Tervis. Terve ja haige inimene. Ravimid. Arsti juures. (2 tundi)	1. Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda. 2. Eristab nakkuslikke ja mittenakkuslikke haigusi. 3. Saab aru, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige ning teab, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud.	Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda. Selgitab oma sõnadega, mis on ravimid.	Rühmitab haigusi nakkuslikeks ja mittenakkuslikeks. Kirjeldab suuliselt, kuidas haigestudes arsti juures käituda ning kuidas nakkushaigusi vältida.	Kirjeldab ravimitega seotud ohtusid ning toob näiteid ravimite kohta, mis aitavad haigusi ära hoida ja ravida.
Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine. (2 tundi)	1. Kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport. 2. Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga.	Jutustab oma menüüst, oskab nimetada tervislikke toiduaineid. Teab elementaarseid hügieeninõudeid.	Eristab tervislikku mittetervislikust. Teab missugune on tervislik eluviis.	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seoses tervisliku eluviisi kolme aspektiga, seostades neid omandatud teadmistega.
Abi saamise võimalused. Esmaabi. (2 tundi)	1. Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid. 2. Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab abi kutsuda.	Teab hädaabinumbrit ja oskab näidist järgides abipalvet esitada.	Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid õpiabisituatsioonis. Oskab kutsuda 112.	Oskab anda juhiseid lihtsamaks esmaabiks. Teab kuidas käituda õnnetuse korral.

A3. MINA JA MINU PERE (14 tundi)

Kodu. Koduarmastus. Kodu traditsioonid. Kodutus. Lastekodu. Turvakodu. (2 tundi)	1. Väärtustab oma kodu. 2. Jutustab oma pere traditsioonidest.	Selgitab, mida tähendab tema jaoks kodus ja koduarmastus.	Kirjeldab, mille poolest on kodus hea ja turvaline olla. Kirjeldab tuntumaid traditsioone peres.	Jutustab oma perest, pereväärtustest ja traditsioonidest.
---	---	---	---	---

Perekond. Erinevad pered. Uus pereliige. (2 tundi)	1. Kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad. 2. Väärtustab oma peret.	Selgitab, mille poolest võivad pered erineda.	Selgitab oma sõnadega perekonna mõistet ja pereliikmete arvestamist.	Selgitab, miks on tema pere talle väärtuslik.
Vanavanemad ja teised sugulased. Sugupuu. Pereliikme lahkumine. Lein. (2 tundi)	1. Selgitab lähemaid sugulussuhteid.	Teab öelda oma vanavanemaid, tädisid, onusid.	Selgitab oma sõnadega lähimaid sugulassuhteid peres.	Oskab nimetada ema- ja isapoolseid sugulasi. Koostab lähisugulastest sugupuu.
Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse ja vastutustunne. (2 tundi)	1. Kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus. 2. Kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes. 3. Väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres. 4. Teab oma kohustusi peres.	Kirjeldab pereliikmete rolle perekonnas.	Kirjeldab ja demonstreerib võimalusi, kuidas temal on võimalik abistada pereliikmeid kodustes töödes.	Selgitab oma sõnadega, mida tähendab tema jaoks kohuse- ja vastutustunne ning toob näiteid perest lähtudes.
Vanemate ja teiste inimeste töö. (2 tundi)	1. Teab oma pereliikmete ja teiste inimeste erinevaid töid ja töökohti.	Oskab öelda, kus ja kellena tema pereliikmed töötavad.	Oskab öelda, milles seisneb erinevate ametite töö. Oskab jutustada, kelleks soovib ise saada.	Eristab erinevaid ameteid ning toob näiteid erinevate ametite vajalikkuse kohta ühiskonnas.

Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. (1 tund)	1. Oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult.	Teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada.	Demonstreerib, kuidas ületada sõiduteed ning selgitab liikluses valitsevaid ohtusid (ohud oma kooliteel).	Selgitab oma sõnadega, missuguses koduümbruses on turvaline elada.
Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. (1 tund)	1. Kirjeldab ohtlikke olukordi ning seda, kuidas seal käituda.	Oskab nimetada ohtusid, mida võõras endaga kaasa võib tuua.	Demonstreerib õppeülesannete varal, kuidas öelda ei, kui võõras inimene endaga kaasa kutsub.	Selgitab, kuidas käituda võõras ümbruses.
Ohud kodus ja koduümbruses. (2 tundi)	1. Kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti.	Kirjeldab, missugune on ohutuim tee kodust koolini. Kirjeldab tavalisemaid ohtlikke olukordi kodus ja koduümbruses.	Teab, kuidas käituda ohu korral ja kutsuda abi.	Oskab õppesituatsioonis aidata abivajajat.
A4. MINA: AEG JA ASJAD (6 tundi)				

<p>Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eristab aja kulgu ja seisu. 2. Planeerib oma päevaka. 3. Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega. 4. Väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks. 	<p>Selgitab oma sõnadega, mida tähendab aja kulg ja seis.</p>	<p>Toob näiteid aja kulgemise ja seisu kohta. Selgitab, missugused tegevused seostuvad temal positiivse tunne tekkimisega.</p>	<p>Kirjeldab, kuidas oma tegevust kavandada ning planeerib oma päevakava, tuues näiteid igapäevaelust täpsuse, lubadustest kinnipidamise ja vastutuse olulisuse kohta.</p>
<p>Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. Suhtumine asjadesse ja teiste töösesse. Kokkuvõid. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta. 2. Selgitab asjade väärtust. 3. Väärtustab ausust asjade jagamisel. 	<p>Selgitab mõisteid isiklik ja ühine.</p>	<p>Eristab ausat jagamist ebaausast. Oskab teha vahet laenamisel ja võtmisel.</p>	<p>Selgitab oma sõnadega isiklike ja kogukonnas kasutatavate asjade väärtust, lähtudes nende loomiseks ja/või ehitamiseks tehtud tööst.</p>

<p>A5. MINA JA KODUMAA (5 tundi)</p>				
<p>Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed. (2 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi. 2. Oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti. 3. Leiab Euroopa kaardilt Eesti. 4. Leiab kodukoha Eesti kaardilt. 5. Tunneb ära kodukoha 	<p>Tunneb ära Eesti lipu ja vapi; teab pealinna ja Eesti sünnipäeva.</p>	<p>Oskab Euroopa kaardilt leida Eesti. Teab Eesti presidenti. Oskab nimetada oma kodukoha tuntuid inimesi ja paiku. Leida kaardilt kodukoha.</p>	<p>Tunneb kodukoha ja Eesti sümbolikat. Selgitab oma arvamust kodumaast ja kodukohast ning suhtumist nendes.</p>

	sümboolika. 6. Nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku.			
Rahvakalendri tähtpäevad. (2 tundi)	1. Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid.	Jutustab, kuidas tema kodus neid tähtpäevi tähistatakse.	Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid.	Selgitab oma arvamust tähtpäevadest ja suhtumist neisse, seostades neid omandatud teadmistega.
Eesti rikkus. Eesti rahva tavad ja kombed. (1 tund)	1. Nimetab Eesti tuntuid paiku ja inimesi, tunneb need pildilt ära. 2. Oskab lugu pidada Eestimaa loodusest. 3. Väärtustab Eestit, oma kodumaad.	Oskab nimetada Eesti vaatamisväärsusi ja mõnda tuntud inimest.	Tunneb pildidelt tuntud paiku ja inimesi.	Selgitab Eestimaa looduse tähtsust; teab, kuidas käituda looduses.

Inimeseõpetus – 3. klass (35 tundi)

A. „Meie“

Õppesisu	Õpitulemused	Hindamise kriteeriumid		
		Rahuldav tase	Hea tase	Väga hea tase
A1. MINA (5 tundi)				

<p>Mina. Mina ja endasse suhtumine. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Lapse turvalisus. (3 tundi)</p>	<p>1. Selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust. Võrdleb oma välimust, huve ja tugevusi kaasõpilaste omadega. 2. Väärtustab inimese õigust olla erinev.</p>	<p>Selgitab oma sõnadega endasse positiivselt suhtumise tähtsust ning seda, mis tegevused seostuvad positiivse tunde tekkimisega. Mõistab turvatunde mõistet.</p>	<p>Selgitab oma sõnadega, mida tähendab enesehinnang ning toob näiteid igapäevaelust, kuidas sotsiaalne võrdlemine eakaaslastega võib mõjutada inimese enesehinnangut. Teab, missugune on turvaline elu.</p>	<p>Kirjeldab inimeste erinevusi ja toob näiteid igapäevaelust, miks tuleks neid aktsepteerida. Oskab tuua näiteid turvalisest elust ja käitumisest.</p>
<p>Lapse õigused ja kohustused. Lapse kaitse. (2 tundi)</p>	<p>1. Nimetab enda õigusi ja kohustusi. 2. Teab, et õigustega kaasnevad kohustused.</p>	<p>Selgitab oma sõnadega, mida tähendab, et lapsel on õigused ja kohustused.</p>	<p>Toob näiteid enda õiguste ja kohustuste kohta kodus ning koolis.</p>	<p>Selgitab näidetega igapäevaelust, et õigustega kaasnevad ka kohustused.</p>
<p>A2. MINA JA TERVIS (6 tundi)</p>				
<p>Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Liikumine ja tervislik toitumine. (3 tundi)</p>	<p>1. Eristab vaimset ja füüsilist tervist. 2. Kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine. 3. Väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>Kirjeldab oma sõnadega, kuidas hoida oma tervist.</p>	<p>Eristab vaimse ja füüsilise tervise mõistet ning toob näiteid nende toimimise ja mõju kohta üksteisele oma igapäevaelus.</p>	<p>Rakendab õpitud teadmisi tervisliku eluviisi kolme aspekti kohta, lähtudes igapäevakontekstis.</p>
<p>Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. (3 tundi)</p>	<p>1. Kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist. 2. Nimetab, kelle poole</p>	<p>Nimetab tegureid ja tegevusi, mis ohustavad tervist.</p>	<p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas verbaalselt keelduda tegevusest, mis kahjustab tema</p>	<p>Rakendab õpitud teadmisi praktiliselt õpituatsioonis, osates mure korral abi otsida.</p>

	pöörduda erinevate murede korral.		tervist.	
--	-----------------------------------	--	----------	--

A3. MINA JA MEIE (13 tundi)				
Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. (3 tundi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nimetab inimese eluks vajalikke olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega. 2. Kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral ning hindab ennast nende omaduste järgi. 3. Väärtustab sõprust. 4. Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist. 5. Väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes. 	Selgitab oma sõnadega, missugused on inimese põhivajadused. Selgitab oma sõnadega sõprussuhete olemust ja tähtsust suhetes eakaaslastega. Teab, millal ja kuidas vabandada.	Kõrvutab enda ja teiste vajadusi, põhjendades teiste vajaduste arvestamise olulisust. Toob näiteid hea sõbra omaduste kohta ning võrdleb esitatud omadusi enda omadega.	Eristab ja võrdleb situatioone igapäevaelus, kus on tegu teineteise eest hoolitsemise ja teineteise abistamisega või selle puudumisega. Kirjeldab situatioone, kuidas leppida ja vabandada ning rakendab neid oskusi õpituatsioonis.

<p>Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad ning leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks. 2. Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral. 3. Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine. 4. Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest. 	<p>Nimetab, eristab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid.</p>	<p>Demonstreerib erinevaid viise nende tunnetega toimetulekuks, lähtudes õppeülesannetest verbaalse suhtlemise kontekstis.</p>	<p>Kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas verbaalselt keelduda ennastkahjustavast tegevusest. Selgitab, kuidas toimida tõhusalt, kui keegi teda või tema kaaslast kiusab.</p>
<p>Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. Vastutus. Liiklusreeglid. (4 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eristab enda head ja halba käitumist. 2. Kirjeldab oma sõnadega, mida tähendab vastutustundlikkus ja südametunnistus. 3. Nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab 	<p>Selgitab oma sõnadega, mida tähendab vastutustundlik käitumine ja südametunnistus. Nimetab käitumisreegleid, sh viisakusreegleid</p>	<p>Selgitab käitumisreeglite (sh viisakusreeglite) olulisust igapäevaelus kodus, koolis ja koduümbruses.</p>	<p>Toob näiteid igapäevaelust käitumisreeglite olulisusest, südametunnistusest. Selgitab, missuguseid liiklusreegleid ta oma koduteel täidab ja kuidas need tagavad tema</p>

	<p>nende vajalikkust.</p> <p>4. Kirjeldab oma käitumise tagajärgi ja annab neile hinnangu.</p> <p>5. Teab liikluseeskirja, mis tagab tema turvalisuse ning kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt liikluses.</p>	liiklusreegleid.		turvalisuse.
<p>Mäng ja töö. Õppimine. Kohusetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus. (3 tundi)</p>	<p>1. Eristab tööd ja mängu.</p> <p>2. Selgitab enda õppimise eesmärgi ja toob näiteid, kuidas aitab õppimine igapäevaelus paremini hakkama saada.</p> <p>3. Teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimise ajal ning kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust.</p> <p>4. Väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.</p> <p>5. Teab, kuidas olla hea kaaslane ja kuidas teha koostööd.</p>	<p>Eristab mängulist ja tööga seotud tegevust igapäevakontekstis. Selgitab oma sõnadega õppimise põhireegleid. Nimetab tegureid, mis takistavad või soodustavad õppimist.</p>	<p>Selgitab oma sõnadega eduka õppimise põhireegleid, nt keskendumine, tahe, aeg, koht, tegevuste järjekord. Kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas. Nimetab tegureid, mis takistavad või soodustavad õppimist.</p>	<p>Selgitab ning põhjendab oma sõnadega eduka õppimise põhireegleid, nt keskendumine, tahe, aeg, koht, tegevuste järjekord. Kirjeldab ja selgitab oma tegevuse planeerimist nädalas ning võrdleb seda kaaslaste plaanidega, andes sellele hinnangu, lähtudes enda kogemustest. Kirjeldab tõhusate tegurite rakendamist oma õppeülesandeid täites. Kirjeldab oma sõnadega meeskonnatöö ja tööjaotuse olemust ning eduka</p>

				meeskonnatöö tingimusi igapäevaelus.
A4. MINA: TEAVE JA ASJAD (6 tundi)				

<p>Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju: turvaline käitumine meediakeskkonnas. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab erinevate meeltega tajutavaid teabeallikaid. 2. Selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid. 	<p>Nimetab erinevaid teabeallikaid.</p>	<p>Kirjeldab erinevaid teabeallikaid lähtuvalt erinevatest meeltest. Oskab nimetada reklaami otstarvet.</p>	<p>Kirjeldab erinevate teabeallikate kasutamist õppeülesannet täites. Toob näiteid ja selgitab oma sõnadega, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimese käitumist ja otsuste tegemist, toetudes turvalise meediakäitumise kohta omandatud teadmistele.</p>
<p>Raha. Raha teenimine, kulutamine, laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine. Heategevus. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning seda, et raha teenitakse tööga. 2. Mõistab oma vastutust asjade hoidmise ja laenamise eest. 3. Selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine. 	<p>Kirjeldab oma sõnadega raha põhilisi funktsioone.</p>	<p>Kirjeldab, milleks ta kasutab oma taskuraha. Oskab nimetada heategevuse alasid.</p>	<p>Selgitab oma vastutust raha kulutamise ja säästmise eest. Selgitab oma suhtumist, mida tuleb arvestada raha kulutamisel, laenamisel, et käituda peres teisi arvestades. Selgitab, miks peaks tegelema</p>

	4. Kirjeldab, missuguseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.			heategevusega.
A5. MINA JA KODUMAA (5 tundi)				

Küla, vald, linn, maakond. (2 tundi)	1. Selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas.	Selgitab oma sõnadega õpitulemustes määratud mõisteid.	Selgitab oma sõnadega õpitulemustes määratud mõisteid, tuues näiteid. Nimetab ja kirjeldab oma kodukoha olulisemaid vaatamisväärsusi.	Nimetab ja kirjeldab oma kodukoha olulisemaid vaatamisväärsusi. Selgitab ja põhjendab, kuidas temal on võimalik kaasa aidata, et muuta oma kodukoht paremaks.
Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. (1 tund)	1. Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.	Nimetab Eesti naaberriigid. Teab nimetada mõnda Euroopa Liidu liikmesriiki.	Demonstreerib õpiülesannete põhjal Eesti ja tema naabrite tundmist, leides need riigid kaardilt.	Märgib kaardil Eesti ja tema naaberriigid. Nimetab Euroopa Liidu liikmesriike ning oskab neid leida Euroopa Liidu kaardilt.
Eesti vabariigi ja kodukoha sümboolid. (1 tund)	1. Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Kirjeldab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Eristab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid teiste riikide sümboolitest. Oskab Eesti ja oma kodukoha rahvuslikke ja riiklikke sümboleid

				õigesti märkida.
Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus. Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis. (1 tund)	1. Kirjeldab Eestis elavate rahvaste tavasid ja kombeid ning austab neid. 2. Väärtustab oma kodumaad.	Eristab riiklikke ja perekondlikke tähtpäevi.	Kirjeldab oma pere traditsioone tähtpäevade tähistamisel. Oskab nimetada Eesti rahva kombeid ja tavasid erinevate tähtpäevade tähistamisel.	Oskab tuua näiteid ning nimetada Eesti rahva kombeid ja tavasid erinevate tähtpäevade tähistamisel. Toob näiteid rahvatraditsioonide rikkuse kohta.

II kooliastme õpitulemused inimeseõpetuses

6. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teistega arvestada, demonstreerides seda õpitu olukorras;
- 2) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 4) kirjeldab, missugused kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- 5) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendamise viise; demonstreerib, kuidas õpitu olukorras tõhusalt verbalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 6) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis ning arvestab tervislikud eluviisi komponente igapäevaelus;
- 7) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 8) teab ja oskab õpitu olukorras leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpitu olukorras abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

Inimeseõpetus - 5. klass (35 tundi)

A. „Tervis“

Õppesisu	Õpitulemused	Hindamise kriteeriumid		
		Rahuldav tase	Hea tase	Väga hea tase
A1. TERVIS (4 tundi)				
<p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Tervise hindamine. (3 tundi)</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. Väärtustab oma tervist.</p>	<p>Teab tervise erinevaid näitajaid ja nende omavahelisi seoseid.</p>	<p>Kirjeldab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise olemust vastastikmõjus.</p>	<p>Analüüsib tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate põhiliste tegurite mõju inimese tervise kolmele aspektile.</p>
<p>Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. (1 tund)</p>	<p>1. Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.</p> <p>2. Väärtustab oma tervist.</p>	<p>Selgitab stressi olemust, põhjuseid.</p>	<p>Eristab ning selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid.</p>	<p>Kirjeldab tõhusaid stressiga toimetuleku viise.</p>

A2. TERVISLIK ELUVIIS (5 tundi)				
Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. (3 tundi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. 2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. 3. Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. 4. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut. 	Selgitab tervisliku toitumise põhimõtteid ja valikuid.	Oskab selgitada tervise seost toitumisega.	Analüüsib tervisliku eluviisi erinevaid komponente igapäevaelus: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.
Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine. (2 tundi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. 2. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. 3. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. 4. Väärtustab tervislikku eluviisi. 	Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Analüüsib enda päevakava, igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist, lähtudes tervislikust eluviisist.	Teab ning oskab hinnata oma kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele.
A3. MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED (6 tundi)				
Murdeiga inimese elukaars.	1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare	Teab ja kirjeldab	Demonstreerib	Teab põhilisi võimalusi

<p>Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega. (4 tundi)</p>	<p>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.</p>	<p>murdeas toimuvaid kehalisi muutusi ja nende vahendatud mõju emotsionaalsele arengule.</p>	<p>arusaamist murdeas toimuvate kehaliste muutuste variatiivsest iseloomust, lähtudes õppeülesannete sisust. Teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.</p>	<p>tõhusaks toimetulekuks oma tunnetega. Selgitab oma seisukohti seoses inimese füüsilise mina arenguga murdeas, seostades neid omandatud teadmistega.</p>
<p>Suguline küpsus ja soojätkamine. (2 tundi)</p>	<p>1. Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>	<p>Teab, et murdeiga ja suguküpsus on varieeruv, et suguküpsus on seotud soojätkamisega.</p>	<p>Teab suguküpsuse tunnuseid ning esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>	<p>Teab sugulisel teel levivaid haiguseid ja nende vältimist. On teadlik kaitsevahenditest ja nende kasutamisest.</p>
<p>A4. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (10 tundi)</p>				

<p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikuid tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Internetiga seonduvad ohud. (4 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. 2. Selgitab, miks on liicluseeskiri kohustuslik kõigile ning kirjeldab, kuidas seda järgida. 3. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda. 4. Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. 5. Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. 6. Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist. 	<p>Eristab ning analüüsib põhilisi olukordi koolis, kodus ja koduümbruses, kus sekkumise kõrval saab neid ka ära hoida ning teab, kuidas abi kutsuda.</p>	<p>Rakendab liicluseeskirja praktilist õpituatsioonis. Selgitab vahendatud suhtlemise olemust seoses turvalise käitumisega ja nimetab meediariske ning mõistab meediast tulenevaid riske oma käitumisele.</p>	<p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu siesta nii eakaaslaste vahetule survele kui ka vahendatud suhtlemisele seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.</p>
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: 	<p>Kirjeldab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju inimese organismile, tuues esile uimastite elustiili</p>	<p>Väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	<p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka,</p>

<p>Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. (6 tundi)</p>	<p>emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</p> <p>2. Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.</p> <p>3. Väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	<p>võimalused.</p>		<p>alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</p>
<p>A5. HAIGUSED JA ESMAABI (7 tundi)</p>				
<p>Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Vaktsineerimine. (2 tundi)</p>	<p>1. Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.</p> <p>2. Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.</p> <p>3. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.</p>	<p>Teab, mis on nakkushaigus; mis on HIV ja AIDS ning kuidas kaitsta ennast HIViga nakatumise eest.</p>	<p>Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumad nakkus- ja mittenakkushaigused.</p>	<p>Selgitab levinumate nakkus- ja mittenakkushaiguste ravimist meditsiiniliste ja rahvameditsiiniliste vahenditega ning toob selle kohta näiteid.</p>

<p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Esmaabivahendid koduapteegis. (5 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral. 2. Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste). 3. Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. 4. Väärtustab enda ja teiste inimeste elu. 	<p>Teab, kuidas käituda ohuolukorras (nt tulekahju ja äkkrünnaku korral koolis) ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kutsuda abi.</p>	<p>Nimetab põhilisi esmaabivahendeid ning kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p>	<p>Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukordades ja abi kutsuda ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste). Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>
<p>A6. KESKKOND JA TERVIS (3 tundi)</p>				
<p>Tervislik õpikeskkond. Tervis</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, 	<p>Kirjeldab tervislikku</p>	<p>Toob esile põhilised</p>	<p>Selgitab oma seisukohti</p>

heaolu tagajana. Tervisliku elukeskkonna hoidmine. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga. (3 tundi)	lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast. 2. Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. 3. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	elukeskkonda, eristab tegureid loodus- ja tehiskeskonnas, mis muudavad kodukoha elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.	tegurid, mis mõjutavad tervislikku õpikeskkonda.	igapäevaelust lähtuvalt, seostades neid omandatud teadmistega inimese tervisest tema heaolu tagajana.
--	--	---	--	---

Inimeseõpetus – 6. klass (35 tundi)

A. „Suhtlemine“

Õppesisu	Õpitulemused	Hindamise kriteeriumid		
		Rahuldav tase	Hea tase	Väga hea tase
A1. MINA JA SUHTLEMINE (4 tundi)				
Enesesse uskumine. Enesehinnang. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine. (1 tund)	1. Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi. 2. Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.	Nimetab oma iseloomujooni ja omadusi. Selgitab oma sõnadega, mis on enesehinnang.	Nimetab ja kirjeldab oma iseloomujooni ja omadusi. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad enesehinnangu kujunemist.	Nimetab ja kirjeldab oma iseloomujooni ja omadusi ning analüüsib oma tugevusi. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad enesehinnangu kujunemist, tuues

				näiteid igapäevaelust.
Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine. (3 tundi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpitu olukorras oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega. 2. Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ning teistelt seda vastu võtta. 3. Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga. 	Selgitab oma sõnadega enesekontrolli olemust.	Kirjeldab talle olulisi väärtusi ning põhjendab oma seisukohti. Oskab nimetada, kuidas toime tulla oma negatiivsete emotsioonidega ja kuidas vastu võtta tagasisidet oma käitumise kohta. Teab, kuidas anda tagasisidet.	Demonstreerib õpiülesannete põhjal, kuidas tõhusalt verbaalselt ja konstruktiivse tegevusega tulla toime oma negatiivsete emotsioonidega. Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas tõhusalt vastu võtta tagasisidet oma käitumise kohta ning anda tagasisidet teistele.

A2. SUHTLEMINE TEISTEGA (9 tundi)				
Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. (1 tund)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid. 	Selgitab, mis on vajadused. Oskab nimetada eluks vajalikumad.	Kirjeldab, mis on inimese põhiliste vajaduste hierarhia.	Toob näiteid olukordade kohta, kus inimeste vajadused võivad erineda ning selgitab selle mõju suhtlemisele ja suhetele.

<p>Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. (2 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist. 2. Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele. 	<p>Selgitab oma sõnadega suhtlemise mõiste kolmekomponendilist olemust: teabevahetus, tajumine ja mõjutamine.</p>	<p>Selgitab, miks on inimesel vaja tõhusaid suhtlemisoskusi. Kirjeldab verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise erinevust.</p>	<p>Toob näiteid erinevate suhtlemisvahendite kohta. Selgitab mitteverbaalse suhtlemise mõju inimeste käitumisele, tuues näiteid.</p>
<p>Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Suhtlemine ja viisakus. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid; mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele. 2. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid. 3. Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid. 	<p>Selgitab, mis on aktiivne kuulamine, eneseavamine.</p>	<p>Rakendab aktiivset kuulamist õpituatsioonis õpiülesannete kohaselt. Kirjeldab eneseavamise olulisust suhtlemisel.</p>	<p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas sobivalt verbaalselt tundeid väljendada. Toob näiteid igapäevaelust selle kohta, kuidas mõjutavad eelarvamused suhtlemist.</p>
<p>Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise korral. Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele. 2. Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, oskab partnerit arvestavalt 	<p>Nimetab alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumise erinevusi.</p>	<p>Selgitab, kuidas oma õiguste eest teisi arvestavalt seista ning kuidas öelda ei, kahjustamata teisi ja ennast.</p>	<p>Toob näiteid alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumise erineva mõju kohta suhtlemisel igapäevaelus.</p>

	<p>õelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.</p> <p>3. Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</p>			
A3. SUHTED TEISTEGA (9 tundi)				
<p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt. (3 tundi)</p>	<p>1. Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus.</p> <p>2. Oskab abi pakkuda ja teistelt abi vastu võtta.</p> <p>3. Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.</p> <p>4. Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.</p>	<p>Eristab olukordi, kus üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine aitavad luua ja säilitada rikastavaid inimsuhteid. Kirjeldab, kuidas on sobiv teistele abi pakkuda ja teistelt abi vastu võtta.</p>	<p>Eristab ja analüüsib olukordi, kus üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine aitavad luua ja säilitada rikastavaid inimsuhteid. Kirjeldab, kuidas on sobiv teistele abi pakkuda ja teistelt abi vastu võtta.</p>	<p>Toob näiteid inimeste vastastikku sõltuvate ja muutuvate rollide kohta erinevates situatsioonides.</p>

<p>Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhtes. Kaaslaste mõju ja surve. (3 tundi)</p>	<p>1. Demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast. 2. Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist. 3. Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat. 4. Kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärge.</p>	<p>Selgitab mõisteid usaldus, empaatia, sõprus.</p>	<p>Selgitab, miks on oluline empaatiline suhtlemine. Kirjeldab, mida pakub inimesele sõprus suhteid rikastava ja tugevdava seotusena.</p>	<p>Demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise inimese vaatenurgast. Selgitab, kuidas võib mõjutada kaaslaste rühm inimese arvamusi, valikuid ja käitumist ning millised võivad olla kaaslaste surve positiivsed ja negatiivsed tagajärjed.</p>
<p>Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. Eelarvamuste mõju suhetele. (3 tundi)</p>	<p>1. Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p>	<p>Selgitab, mille poolest inimesed erinevad ning kirjeldab erinevuste rikastavat olemust suhetes.</p>	<p>Selgitab oma seisukohti, kuidas soolised erinevused teiste inimestevaheliste erinevuste seas võivad mõjutada inimeste suhtumisi ja hinnanguid, toetudes omandatud teadmistele.</p>	<p>Analüüsib probleeme, mis võivad tekkida inimestevaheliste erinevuste tõttu. Selgitab ning toob näiteid, kuidas kaasata õpikeskkonda hariduslike erivajadustega lapsi ja noorukeid, toetudes omandatud teadmistele.</p>

<p>A4. KONFLIKTID (3 tundi)</p>				
<p>Konfliktide olemus ja</p>	<p>1. Selgitab konflikti häid ja halbu</p>	<p>Oskab nimetada</p>	<p>Kirjeldab, missugused on</p>	<p>Mõistab konfliktide osa</p>

põhjused. (1 tund)	külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.	konfliktide häid ja halbu külgi.	konfliktide head ja halvad küljed.	igapäevaelus.
Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed. (2 tundi)	1. Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise. 2. Kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.	Kirjeldab konfliktide võimalikke lahendamise viise.	Eristab efektiivseid konflikti lahendamise viise mitteefektiivsetest.	Demonstreerib õpituatsioonis tõhusate konflikti lahendamise viiside kasutamist.
A5. OTSUSTAMINE JA PROBLEEMILAHENDUS (5 tundi)				
Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks. (3 tundi)	1. Teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise. 2. Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid.	Teab nimetada erinevaid probleemi lahendusviise.	Kirjeldab erinevate lahendusviiside eeliseid ja puudusi.	Demonstreerib õpituatsioonis oskust leida probleemide lahendamiseks erinevaid viise ning analüüsib nende puudusi ja eeliseid, lähtudes pika- ja lühiajalistest tagajärgedest ning eetilistest printsiipidest ja väärtustest.
Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel. (2 tundi)	1. Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi. 2. Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.	Teab, et lahendusviisidel on lühi- ja pikaajalised tagajärjed. Oskab neid nimetada.	Selgitab oma arvamusi ja hinnanguid, missugused on probleemide erinevate lahendusviiside võimalikud lühi- ja	Teab, kuidas valida situatsioonidesse sobivamat käitumisviisi, toetudes omandatud teadmistele.

			pikaajalised tagajärjed.	
A6. POSITIIVNE MÕTLEMINE (2 tundi)				
Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. Positiivne mina. (2 tundi)	1. Nimetab ja väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi. 2. Väärtustab positiivset mõtlemist.	Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.	Kirjeldab positiivse mõtlemise mõju inimese elule. Kirjeldab enda positiivseid omadusi, tegevusi ja väärtusi.	Kirjeldab positiivse mõtlemise mõju inimese elule. Toob näiteid selle kohta. Kirjeldab enda ning oma kaasõpilaste positiivseid omadusi, tegevusi ja väärtusi.

III kooliastme õpitulemused inimeseõpetuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, missugused arengumuutused toimuvad murdeas ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 8) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 9) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja

teisi;

10) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Inimeseõpetus – 7.klass (35 tundi)

A. „Inimene“

Õppesisu	Õpitulemused	Hindamise kriteeriumid		
		Rahuldav tase	Hea tase	Väga hea tase
A1. INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES (5 tundi)				
Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. (3 tundi)	1. Iseloomustab murde- ja noorukiea üleminekut lapseast täiskasvanuikka. 2. Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.	Oskab selgitada, mis on areng ja kasvamine. Iseloomustab murdeea arenguülesandeid.	Iseloomustab murde ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka. Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut keskkond ja pärilikkus.	Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka. Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut keskkond ja pärilikkus. Õpilane oskab tuua näiteid igapäevaelus.

<p>Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. (2 tundi)</p>	<p>1. Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundamisel. 2. Kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid: eneseveenmine, enesetreening, eneseergutus ja -karistust, enesesisendus.</p>	<p>Õpilane mõistab inimese vastutust oma elutee kujundamisel ja kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid</p>	<p>Toob näiteid inimese võimaluste kohta oma elutee positiivselt kujundada, selgitades oma seisukohti. Kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid ja toob näiteid nende kohta.</p>	<p>Toob näiteid inimese võimaluste kohta oma eluteed positiivselt kujundada, selgitades oma seisukohti. Selgitab oma sõnadega enesekasvatuse mõiste sisu ning analüüsib olukordi, kus on võimalik erinevaid enesekasvatusevõtteid kasutada.</p>
<p>A2. INIMESE MINA (6 tundi)</p>				
<p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. (3 tundi)</p>	<p>1. Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. 2. Kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. 3. Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks. 4. Väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid. 5. Kirjeldab inimeste erinevaid</p>	<p>Õpilane teab minapildi ja enesehinnangu mõistet. Õpilane oskab ennast analüüsida.</p>	<p>Selgitab ja kirjeldab oma sõnadega minapildi ning enesehinnangu mõiste sisu. Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seoses positiivse suhtumisega endasse, seostades neid omandatud teadmistega neljas valdkonnas: sotsiaalne</p>	<p>Selgitab ja kirjeldab oma sõnadega minapildi ning enesehinnangu mõiste sisu. Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seoses positiivse suhtumisega endasse, seostades neid omandatud teadmistega neljas valdkonnas: sotsiaalne võrdlemine, oma käitumise vaatlemine, tunded ja mõtted seoses enda ning teiste</p>

	iseloомуjooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.		võrdlemine, oma käitumise vaatlemine, tunded ja mõtted seoses enda ning teiste reaktsioonidega.	reaktsioonidega. Analüüsib võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivselt kujundada.
Konfliktide vältimine ja lahendamine. (3 tundi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. 2. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise. 	Õpilane teab, mis on konflikt ja oskab nimetada selle peamisi põhjuseid ning vältimise võimalusi.	Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.	Kirjeldab eneseavamist, tunnete avaldamist ja usaldust kui tõhusaid suhete loomise ja säilitamise viise ning kompromisse leidmist ja läbirääkimiste pidamist kui tõhusamaid konflikti lahendamise viise. Demonstreerib verbaalselt tõhusaid konflikti lahendamise teid õpituatsioonis. Õpilane oskab tuua näiteid igapäevaelust.
A3. INIMENE JA RÜHM (7 tundi)				

<p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. 2. Kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. 3. Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel. 4. Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi. 	<p>Õpilane oskab rühmasid liigitada erinevatel alustel ja teab enda erinevaid rolle. Õpilane toob näiteid normide ja reeglite kohta ning teab nende vajalikkust.</p>	<p>Iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. Kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel.</p>	<p>Kirjeldab inimest sotsiaalse olendina, kes on oma tegevuses seotud erinevate rühmadega, selgitades rühma mõistet. Demonstreerib rühma liigituste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust. Selgitab rolli mõistet ja analüüsib olukordi, kus inimene täidab erinevates rühmades erinevaid rolle. Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi.</p>
<p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. (4 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. 2. Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega. 3. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. 4. Väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme. 	<p>Õpilane oskab nimetada rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi ning teab mõisteid sõltumatus ja autoriteet.</p>	<p>Eristab ja võrdleb erinevatesse rühmadesse kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Selgitab</p>	<p>Eristab ja võrdleb erinevatesse rühmadesse kuulumise positiivseid ning negatiivseid külgi. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Analüüsib sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, tuues</p>

			sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.	näiteid igapäevaelust.
A4. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (7 tundi)				
Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. (3 tundi)	1. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.	Õpilane oskab nimetada enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi ning tuua näiteid, kuidas neid kasutada.	Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.	Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus. Õpilane analüüsib, missuguseid oskusi enda juures veel arendama peaks ja kuidas.
Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. (4 tundi)	1. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. 2. Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid. 3. Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.	Õpilane teab tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. Õpilane oskab leida infot uimastite kohta internetist ja seda kasutada	Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid.	Demonstreerib õpituatsioonis tõhusat toimetulekut kiusamise ja vägivalga korral; agressioonijuhtudest teatamine ning abi saamise formaalsed ja mitteformaalsed

		õpiülesannete täitmisel.	Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.	võimalused. Rakendab teadmisi illegaalsete ja leaalsete uimastite liigituse ning uimastite negatiivse lühi- ja pikaajalise mõju tundmise kohta, lähtudes õpiülesannete sisust.
--	--	--------------------------	--	--

A5. INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED (8 tundi)

Varane ja hiline küpsemine – igähele oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. (3 tundi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. 2. Selgitab, milles seisneb suguküpsus. 	Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. Selgitab, milles seisneb suguküpsus.	Nimetab tunnused, mis märgistavad murdeea algust ja lõppu ning selgitab, mis on suguküpsus, kusjuures kirjeldab murdeea varieerumist indiviiditi. Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi.	Nimetab tunnused, mis märgistavad murdeea algust ja lõppu ning selgitab, mis on suguküpsus, kusjuures kirjeldab murdeea varieerumist indiviiditi. Eristab ja analüüsib olukordi, kus võivad murdeaalisel avalduda probleemid, ning demonstreerib küpsemise perioodile iseloomulike seaduspärasuste tundmist.
---	---	--	---	--

<p>Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine. (5 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks. 2. Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. 3. Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist. 4. Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes. 5. Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. 	<p>Õpilane teab mõisteid sooroll ja soostereotüüp. Õpilane oskab nimetada rasestumisvasta seid vahendeid ja teab, kuidas need toimivad.</p>	<p>Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslastek s. Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist. Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes. Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p>	<p>Selgitab oma sõnadega soorolli olemust ning soostereotüüpse suhtumise mõju inimestevahelisele suhtlemisele ja suhetele, tuues esile võimalikud ohud. Selgitab ja analüüsib olukordi, kus avalduvad inimliku lähenemise erinevad viisid: seotus, meeldimine, sõprus ja armumine, suhtes. Selgitab oma seisukohti vastutuse kohta seksuaalsuhetes ning turvalise seksuaalkäitumise kohta, seostades neid omandatud teadmistega seksuaalsusest.</p>
--	--	---	---	---

A6. ÖNN (2 tundi)

Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. (2 tundi)	1. Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti, kuidas saab inimene ise teha palju, et tunda rahulolu ja õnne.	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti, seostades neid omandatud teadmistega sellest, kuidas saab inimene ise teha palju, et tunda rahulolu ja õnne.
---	--	---	---	---

Inimeseõpetus – 8.klass (35 tundi)

A. „Tervis“				
Õppesisu	Õpitulemused	Hindamise kriteeriumid		
		Rahuldav tase	Hea tase	Väga hea tase
A1. TERVIS (12 tundi)				

<p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seoses. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. 2. Analüüsib enda tervise seisundit. 3. Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta ning demonstreerib õpituotsust tervisele mõjuvate tegurite kohta ning langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega. 	<p>Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. Õpilane teab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku seisukohalt.</p>	<p>Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ja seost. Analüüsib enda tervise seisundit. Oskab tuua välja tegureid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.</p>	<p>Selgitab ning kirjeldab tervise aspekte ja nende omavahelisi seoseid. Selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega terviseaspektide omavaheliste seoste kohta. Analüüsib tegureid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid. Demonstreerib õpituotsust tervisele mõjuvate tegurite kohta ning langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</p>
<p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. (1 tund)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust. 	<p>Õpilane teab, kus võib leida infot tervise kohta.</p>	<p>Hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust.</p>	<p>Analüüsib tervisealuseid teenuseid, lähtudes nende kättesaadavusest ning tervise infoallikaid, lähtudes nende usaldusväärsusest.</p>

<p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. (4 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. 2. Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. 	<p>Õpilane oskab nimetada kehalise aktiivsuse kasutegureid ja tervisliku toitumise põhimõtteid.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. Õpilane teab tervisliku toitumise põhimõtteid.</p>	<p>Selgitab ning analüüsib kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele. Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist tervisesoovituste järgi.</p>
<p>Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine. (4 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. 2. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. 3. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuväideteid; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. 	<p>Teab, mis tegevused aitavad säilitada vaimset heaolu. Õpilane teab, mis on stressi ja kriisi olemus, põhjused ja kuidas sellega toime tulla.</p>	<p>Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuväideteid.</p>	<p>Selgitab ning analüüsib vaimset heaolu mõjutavaid tegureid. Selgitab stressi ning kriisi olemust ja tunnuseid ning tõhusaid stressiga toimetuleku viise. Kirjeldab lihtsamaid inimliku toetuse ja abi viise, mida anda kriitilises olukorda sattunud inimesele. Nimetab abisaamise võimalusi seoses</p>

			mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.	formaalse ja mitteformaalse abiga inimestele.
--	--	--	---	---

A2. SUHTED JA SEKSUAALSUS (11 tundi)				
<p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng. (4 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab viise, kuidas tuua ja säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 2. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. 3. Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. 4. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. 5. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust 	<p>Õpilane teab viise, kuidas luua ja säilitada lähedasi suhteid. Õpilane oskab rääkida seksuaalsuse arengust.</p>	<p>Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete</p>	<p>Selgitab oma sõnadega sotsiaalse tervise ja lähisuhte olemust ning tegureid, mis mõjutavad lühiajalise suhte kujunemist pikaajaliseks. Selgitab erinevaid võimalusi tunnete ja läheduse jagamisel lähisuhetes ning partnerite vastutust selles. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Selgitab oma arvamusi ja seisukohti, seostades neid omandatud teadmistega ning käsitledes armastust suhete kontekstis. Selgitab seksuaalsuse erinevaid tahke, seostades neid</p>

	ning tunnete osa selles arengus.		osa selles arengus.	omandatud teadmistega lähisuhete, seksuaalidentiteedi, seksuaalse naudinguga ja soojätkamisega. Eristab seksuaalse arengu iseärasusi lapse- ja noorukieas.
Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. (5 tundi)	1. Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. 2. Kirjeldab, missugused on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele. 3. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.	Õpilane oskab selgitada, mis on sooroll ja soostereotüüp. Õpilane teab noortele sobivaid rasestumisvastaseid vahendeid ja nende kasutamise viise.	Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Kirjeldab, missugused on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.	Selgitab soorollide mõju ja soostereotüüpide suhtumise mõju käitumisele ning tervisele, tuues esile võimalikud ohud. Eristab noortele sobivaid tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid mittetõhusatest. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi, tuues selle kohta näiteid.

<p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused. (2 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab, missugused käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi. 2. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 3. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest. 4. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel. 	<p>Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</p>	<p>Kirjeldab, missugused käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</p>	<p>Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. Kirjeldab riske vähendavaid käitumisviise ja võimalusi seksuaalsuhetes, eristab HIViga seonduvaid müüte tõestest teadmistest ning kirjeldab abisaamise võimalusi seksuaaltervise teemadel.</p>
<p>A3. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (9 tundi)</p>				

<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enese kohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule. 2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil. 	<p>Õpilane teab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ja mõju inimese tervisele ja toimetulekule ning oskab nimetada riskikäitumise ärahoidmise ja sekkumise võimalusi.</p>	<p>Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p>	<p>Kirjeldab erinevaid riskikäitumise liike ja analüüsib nende mõju inimese tervisele ning toob näiteid nende ärahoidmis- ja sekkumisvõimaluste kohta, lähtudes tegevusvõimalustest klassi, kooli ja kogukonna tasandil. Võrdleb erinevaid võimalusi hoida ära riskikäitumist ning sekkuda ühiskonna tasandil.</p>
--	--	--	--	--

<p>Uimastid ja nende toime KNS-le. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. 2. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades. 	<p>Õpilane teab mõisteid vaimne ja füüsiline sõltuvus ja kuidas need kujunevad.</p>	<p>Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. Kirjeldab kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p>	<p>Selgitab uimastite mõju kesknärvisüsteemile ning eristab vaimset ja füüsilist uimastisõltuvust. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid oskusi uimastitega seotud situatsioonis toimetulekuks: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p>
<p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades. (3 tundi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 2. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südame seiskumise ja uppumise korral. 	<p>Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</p>	<p>Kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt erinevates ohuolukordades koolis. Eristab olukordi, kuidas käituda turvaliselt ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</p>	<p>Kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt erinevates ohuolukordades koolis. Eristab olukordi, kuidas käituda turvaliselt ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis.</p>

A4. INIMENE JA VALIKUD (3 tundi)

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus. Mina ja teised kui väärtus. (3 tundi)	1. Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.	Õpilane oskab seostada enda huvisid ja võimeid valikutega elus.	Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.	Selgitab ja toob näiteid valikute võimaluste kohta oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal, mis on aluseks teadlikele lühi- ja pikaajalistele valikutele seoses terve ja tervikliku inimese arenguteega, seostades neid võimalustega karjääri planeerida.
--	---	---	--	--