

Inimeseõpetus

1. Üldosa

Õppeprotsessi kirjeldus

Inimeseõpetuse maht põhikoolis on 210 tundi: kaks kohustuslikku kursust I kooliastmes (kokku 70 tundi), kaks kohustuslikku kursust II kooliastmes (kokku 70 tundi) ja kaks kohustuslikku kursust III kooliastmes (kokku 70 tundi).

Inimeseõpetuse ainekava õpisisu on avatud **kohustusliku ning süvendavate ja laiendavate** teemade kaudu.

Jaotuse eesmärgiks on anda võimalus käsitletavate teemade põhjalikumaks avamiseks, süvenemiseks ning vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamiseks. Samuti aitab õpisisu jaotus õppetööd diferentseerida ning arvestada õpilaste ja kohaliku eripära ning ühiskonnas toimuvate muutustega. Õpitulemused põhinevad kohustuslikul ainesisul.

Õppeprotsessi kirjelduses on esitatud orienteeruv teemade käsitlemise aeg.

Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et tagada oskuste-, teadmiste ja väärtustepõhised õpitulemused.

I kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

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, ning 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 peret armastuse ning vastastikuse toetuse allikana;
- 6) teab, milline 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

„MINA“ 2. klass – 35 tundi

Õpitulemused	Õppesisu
I. teema MINA. 4 tundi	
Õpilane: 1) kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha; 2) teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled; 3) nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest; 4) väärtustab iseennast ja teisi; 5) mõistab viisaka käitumise vajalikkust.	Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.
II. teema MINA JA TERVIS. 6 tundi	
Õpilane: 1) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda; 2) kirjeldab tervet ja haiget inimest; 3) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte; 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla	Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.

<p>inimese tervisele ohtlikud.</p> <p>5) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;</p> <p>6) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);</p> <p>7) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.</p>	
---	--

III. teema MINA JA MINU PERE. 14 tundi

<p>Õpilane: 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;</p> <p>2) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;</p> <p>3) teab oma kohustusi peres;</p> <p>4) selgitab lähemaid sugulussuhteid;</p> <p>5) kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;</p> <p>6) teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;</p> <p>7) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;</p> <p>8) jutustab oma pere traditsioonidest;</p> <p>9) oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;</p> <p>10) kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi</p>	<p>Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased.</p> <p>Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid.</p> <p>Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond.</p> <p>Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek.</p> <p>Ohud kodus ja koduümbruses.</p>
---	--

<p>kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee</p> <p>sihtpunkti;</p> <p>11) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.</p>	
<p>IV. teema MINA: AEG JA ASJAD. 6 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) eristab, mis on aja kulg ja seis;</p> <p>2) oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;</p> <p>3) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;</p> <p>4) selgitab asjade väärtust;</p> <p>5) oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;</p> <p>6) väärtustab ausust asjade jagamisel.</p>	<p>Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus.</p> <p>Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.</p>
<p>V. teema MINA JA KODUMAA. 5 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;</p> <p>2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;</p> <p>3) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;</p> <p>4) tunneb kodukoha sümboolikat;</p> <p>5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;</p> <p>6) kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;</p> <p>7) väärtustab Eestit, oma kodumaad.</p>	<p>Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus.</p> <p>Rahvakalendri tähtpäevad.</p>

Õppetegevus

Õpetus inimeseõpetuses on sissejuhatus nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse, rõhuasetusega enese suhetumisele lähiümbrusega enesekohaste pädevuse kontekstis ning teemade valikul on lähtunud printsiibist lähemalt kaugemale.

Õppetegevuse läbiviimisel on oluline eakohasus ning varem omandatuga arvestamine ja seostamine. Samuti on oluline õppetööd diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ja ühiskonnas toimuvaid muutusi.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

Oluline on rakendada mitmekülgset metoodikat, mis pakub õpilastele võimalusi aktiivseks osaluseks õppetegevuses.

Õppetegevuse läbiviimisel on inimeseõpetuses õppe-metoodiliselt olulised kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

(1) avar metoodiline repertuaar, rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: dramatiseeringud, mõistekaardid, mängud, vaatlus, loovtööd (nt joonistused, plakatid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaritööd, juhtumi analüüs jne);

(2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

(3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpikeskkond

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, temaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

Hindamine

Hindamine inimesõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimesõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimesõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi. Hoiakute ja väärtuste osas antakse õpilasele tagasisidet.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioon,

- demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis,
- kirjeldab õpitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Lõiming

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, mis omab tihedaid kokkupuutepunkte mitmete õppeainetega. Inimeseõpetuses on oluline lõiming teiste õppeainetega järgmiste teemade lõikes:

- matemaatika: aeg, aja planeerimine, oma tegevuste kavandamine;
- loodusõpetus: ümbruskond, kodukoht, Eesti ja oma kodukoha leidmine kaardilt;
- eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;
- kehaline kasvatus: tervis ja selle eest hoolitsemine, tervislik eluviis.

Inimeseõpetuses on oluline lõiming läbivate teemade lõikes:

- elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus;
- kultuuriline identiteet: Eestimaa meie kodumaa, kodu traditsioonid, Eesti rahvusliku ja riikliku sümbolika, eesti rahvakombed, kodumaa väärtustamine;
- teabekeskond: teave ja teabeallikad, nende kasutamine;
- tervis ja ohutus: tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine ohuolukordade puhul, ohud tervisele, ennastkahjustavast käitumisest hoidumine;
- väärtused ja kõlblus: iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivallatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

„MEIE“ 3. klass – 35 tundi

Õpitulemused	Õppesisu
I. teema MINA. 5 tundi	
<p>Õpilane: 1) väärtustab igäühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega;</p> <p>2) väärtustab inimese õigust olla erinev;</p> <p>3) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;</p> <p>4) nimetab enda õigusi ja kohustusi;</p> <p>5) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.</p>	<p>Mina. Igäühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine.</p> <p>Lapse õigused ja kohustused.</p>
II. teema MINA JA TERVIS. 6 tundi	
<p>Õpilane: 1) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;</p> <p>2) eristab vaimset ja füüsilist tervist;</p> <p>3) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;</p> <p>4) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;</p> <p>5) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.</p>
III. teema MINA JA MEIE. 14 tundi	
<p>Õpilane: 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;</p>	<p>Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste</p>

<p>2) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;</p> <p>3) väärtustab sõprust;</p> <p>4) teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd;</p> <p>5) eristab enda head ja halba käitumist;</p> <p>6) kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;</p> <p>7) väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;</p> <p>8) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;</p> <p>9) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;</p> <p>10) teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;</p> <p>11) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;</p> <p>12) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastustundlikkus ja südametunnistus;</p> <p>13) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;</p> <p>14) kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;</p> <p>15) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende</p>	<p>abistamine.</p> <p>Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine.</p> <p>Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine.</p> <p>Oskus panna end teise inimese olukorda.</p> <p>Keeldumine kahjulikust tegevusest.</p> <p>Minu hea ja halb käitumine.</p> <p>Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed.</p> <p>Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine.</p> <p>Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.</p>
---	---

<p>vajalikkust;</p> <p>16) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;</p> <p>17) eristab tööd ja mängu;</p> <p>18) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;</p> <p>19) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel;</p> <p>20) Väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.</p>	
<p>IV. teema MINA: TEAVE JA ASJAD. 5 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;</p> <p>2) selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist käitumist meediakeskkonnas;</p> <p>3) teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;</p> <p>4) mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;</p> <p>5) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;</p> <p>6) kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.</p>	<p>Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas.</p> <p>Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.</p>

V. teema MINA JA KODUMAA. 5 tundi	
Õpilane: 1) selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas; 2) leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid; 3) nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid; 4) kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid; 5) väärtustab oma kodumaad.	Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümboolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

Õppetegevus

Õpetus inimeseõpetuses on sissejuhatus nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse, rõhuasetusega enese suhetumisele lähiümbrusega sotsiaalse pädevuse kontekstis ning teemade valikul on lähtunud printsibist lähemalt kaugemale.

Õppetegevuse läbiviimisel on oluline eakohasus ning varem omandatuga arvestamine ja seostamine. Samuti on oluline õppetööd diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ja ühiskonnas toimuvaid muutusi.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

Oluline on rakendada mitmekülgset metoodikat, mis pakub õpilastele võimalusi aktiivseks osaluseks õppetegevuses.

Õppetegevuse läbiviimisel on inimeseõpetuses õppe-metoodiliselt olulised kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

(1) avar metoodiline repertuaar, rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: dramatiseeringud, mõistekaardid, mängud, vaatlus, loovtööd (nt joonistused, plakatid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumi analüüs jne);

(2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

(3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpikeskkond

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

Hindamine

Hindamine inimesõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimesõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimesõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi. Hoiakute ja väärtuste osas antakse õpilasele tagasisidet.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis,
- demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis,
- kirjeldab õpitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Lõiming

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, mis omab tihedaid kokkupuutepunkte mitmete õppeainetega. Inimeseõpetuses on oluline lõiming teiste õppeainetega järgmiste teemade lõikes:

- matemaatika: oma tegevuste kavandamine, oma kulutuste planeerimine;
- loodusõpetus: ümbruskond, kodukoht, Eesti ja oma kodukoha leidmine kaardilt;
- eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;
- kehaline kasvatus: tervis ja selle eest hoolitsemine, tervislik eluviis.

Inimeseõpetuses on oluline lõiming läbivate teemade lõikes:

- elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: koostöö ja tööjaotus;
- keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: asjade väärtus ja hind, asjade väärtus teiste väärtuste seas, vastutus enda ja teiste asjade hoidmise ees, oma kulutuste planeerimine;
- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: Eestimaa meie kodumaa, Eesti rahvusliku ja riikliku sümboolika, lapse õigused ja kohustused, vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus;

- kultuuriline identiteet: kodu traditsioonid, Eesti rahvusliku ja riikliku sümbolika, eesti rahvakombed, kodumaa väärtustamine, erinevate rahvaste tavad ja kombed;
 - teabekeskond: teabeallikate kasutamine, reklaamide mõju;
 - tervis ja ohutus: tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine ohuolukordade puhul, ohud tervisele, ennastkahjustavast käitumisest hoidumine, liiklusreeglid;
- väärtused ja kõlblus: iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivallatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

II kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust
 - igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis;
- 2) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- 5) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja

- kehtestavalt käituda;
- 6) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
 - 7) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
 - 8) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
 - 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
 - 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

„TERVIS“ 4. klass – 35 tundi

Õpitulemused	Õppesisu
I. teema TERVIS. 4 tundi	
<p>Õpilane: 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;</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>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.</p> <p>Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>

<p>4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>5) väärtustab oma tervist.</p>	
<p>II. teema TERVISLIK ELUVIIS. 5 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</p> <p>2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;</p> <p>3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</p> <p>4) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;</p> <p>5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;</p> <p>6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</p> <p>7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</p> <p>8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;</p> <p>9) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.</p> <p>Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>
<p>III. teema MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED. 6 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid</p>	<p>Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.</p>

<p>muutusi seoses keha ning tunnetega;</p> <p>2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</p> <p>3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo;</p> <p>4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>	<p>Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.</p>
<p>IV. teema TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE. 10 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;</p> <p>2) selgitab, miks liidluseeskiri on 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) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;</p> <p>5) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;</p> <p>6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;</p> <p>7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline</p>	<p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p>

<p>mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;</p> <p>8) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;</p> <p>9) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	
---	--

V. teema HAIGUSED JA ESMAABI. 7 tundi

<p>Õpilane: 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittennakkushaigusi;</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>4) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;</p> <p>5) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);</p> <p>6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;</p> <p>7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>	<p>Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittennakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.</p> <p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</p>
---	--

VI. teema KESKKOND JA TERVIS. 3 tundi

<p>Õpilane: 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha</p>	<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>
--	--

loodus- ja tehiskeskkonnast; 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks; 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	
---	--

Õppetegevus

Õpetus inimeseõpetuses keskendub tervisekasvatusele, rõhuasetusega õpilase tervistugevdavale ja – väärtustavale eluviisile ning teemade valikul on lähtunud printsibist lähemalt kaugemale.

Õppetegevuse läbiviimisel on oluline eakohasus ning varem omandatuga arvestamine ja seostamine. Samuti on oluline õppetööd diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ja ühiskonnas toimuvaid muutusi.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

Oluline on rakendada mitmekülgset metoodikat, mis pakub õpilastele võimalusi aktiivseks osaluseks õppetegevuses.

Õppetegevuse läbiviimisel on inimeseõpetuses õppe-metoodiliselt olulised kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

(1) avar metoodiline repertuaar, rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: mõistekaardid, mängud, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt

arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumi analüüs jne);

(2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

(3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpikeskkond

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

Hindamine

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimeseõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapilti ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

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

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid,
- selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega,

- eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ja tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest,
- demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis,
- demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis,
- kirjeldab õpitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Lõiming

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, mis omab tihedaid kokkupuutepunkte mitmete õppeainetega. Inimeseõpetuses on oluline lõiming teiste õppeainetega järgmiste teemade lõikes:

- ühiskonnaõpetus: tagajärgede arvestamine, vastutus otsustamisel;
- kehaline kasvatus: kehaline aktiivsus ja selle vormid, tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted;
- eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;
- loodusõpetus: tervislik elukeskkond.

Inimeseõpetuses on oluline lõiming läbivate teemade lõikes:

- elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: enda ja teiste positiivsete joonte ja omaduste märkamine ja väärtustamine;
- keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: tervislik elukeskkond, tervis heaolu tagajana;
- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: otsustamine ja probleemide lahendamine, tagajärgede arvestamine, vastutus otsustamisel;
- kultuuriline identiteet: erinevuste väärtustamine;
- teabekeskkond: tõhus suhtlemine;
- tervis ja ohutus: tervis, tervisenäitajad, tervist mõjutavad tegurid, tervislik eluviis, haigused ja esmaabi;

- väärtused ja kõlblus: endasse uskumine, enesehinnang, oma väärtuste selgitamine, sallivus, hoolivus, õiglus, ausus, usaldus, empaatia, erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine, vastutus otsustamisel.

Inimeseõpetus „SUHTLEMINE“ 5. klass – 35 tundi

Õpitulemused	Õppesisu
I teema MINA JA SUHTLEMINE. 4 tundi	
<p>Õpilane: 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;</p> <p>2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;</p> <p>3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;</p> <p>4) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.</p>	<p>Enesse uskumine. Enesehinnang.</p> <p>Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.</p>
II Suhtlemine teistega. 9 tundi	
<p>Õpilane: 1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;</p> <p>2) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</p> <p>3) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;</p> <p>4) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju</p>	<p>Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.</p> <p>Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine.</p> <p>Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava</p>

<p>verbaalsele suhtlemisele;</p> <p>5) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;</p> <p>6) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;</p> <p>7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;</p> <p>8) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;</p> <p>9) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</p> <p>10) teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;</p> <p>11) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</p>	<p>käitumisega.</p>
<p>III Suhted teistega 9 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;</p>	<p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted.</p>

<p>2) oskab abi pakkuda ning 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>5) demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;</p> <p>6) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</p> <p>7) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</p> <p>8) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;</p> <p>9) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p>	<p>Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.</p> <p>Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed</p>
<p>IV Konfliktid 5 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;</p> <p>2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;</p> <p>3) kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhuseid viise ning väärtustab neid.</p>	<p>Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</p>
<p>V Otsustamine ja probleemilahendus 2 tundi</p>	
<p>Õpilane: 1) teab ja oskab õpitu olukorras</p>	<p>Otsustamine ja probleemide lahendamine.</p>

otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise; 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid; 3) mõistab otsustades lahendusviiside lühija pikaajalisi tagajärgi; 4) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; 5) väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.	Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel.
---	---

VI Positiivne mõtlemine	
Õpilane: 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi; 2) väärtustab positiivset mõtlemist.	Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

Õppetegevus

Õpetus inimeseõpetuses keskendub eelkõige õpilase enesekohasele ja sotsiaalsele pädevusele, et ennetada ja vältida sotsiaalseid probleeme ning teemade valikul on lähtunud printsiibist lähemalt kaugemale.

Õppetegevuse läbiviimisel on oluline eakohasus ning varem omandatuga arvestamine ja seostamine. Samuti on oluline õppetööd diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ja ühiskonnas toimuvaid muutusi.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

Oluline on rakendada mitmekülgset metoodikat, mis pakub õpilastele võimalusi

aktiivseks osaluseks õppetegevuses.

Õppetegevuse läbiviimisel on inimeseõpetuses õppe-metoodiliselt olulised kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

(1) avar metoodiline repertuaar, rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: mõistekaardid, mängud, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumi analüüs jne);

(2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

(3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpikeskkond

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

Hindamine

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimeseõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

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

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis,
- demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis,
- kirjeldab õpitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Lõiming

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, mis omab tihedaid kokkupuutepunkte mitmete õppeainetega. Inimeseõpetuses on oluline lõiming teiste õppeainetega järgmiste teemade lõikes:

- ühiskonnaõpetus: otsustamine ja probleemide lahendamine, tagajärgede arvestamine, vastutus otsustamisel;
- kehaline kasvatus: tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted;
- eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, verbaalne suhtlemine ja mitteverbaalne suhtlemine.

Inimeseõpetuses on oluline lõiming läbivate teemade lõikes:

- elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: endasse uskumine, eneseanalüüs, enesekontroll, oma väärtuste selgitamine;
- keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: tervislik elukeskkond;
- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused,

III kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

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, millised 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 olukordades, 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 olukordades 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 olukordades 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.

Õpikeskkond

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

Hindamine

Hindamine inimesõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimesõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimesõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi. Hoiakute ja väärtuste osas antakse õpilasele tagasisidet.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis,
- demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis,
- kirjeldab õpitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Lõiming

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, mis omab tihedaid kokkupuutepunkte mitmete õppeainetega. Inimeseõpetuses on oluline lõiming teiste õppeainetega järgmiste teemade lõikes:

- bioloogia: inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid, varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, uimastid ja nende toime;
- eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;
- kehaline kasvatus: kehaline aktiivsus, tervislik eluviis;
- ühiskonnaõpetus: vastutus seoses valikutega, erinevad grupid ja rollid, rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus, uimastite tarvitamise mõju, soorollid ja –stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele.

Inimeseõpetuses on oluline lõiming läbivate teemade lõikes:

- elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: inimene oma elutee kujundajana, vastutus seoses valikutega, minapilt ja enesehinnang, eneseanalüüs, suhtlemisoskus, soorollid ja –stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, huvide ja võimete mitmekesisus ja avaldumisvormid, väärtushinnangud ja prioriteedid elus;
- keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: uimastite tarvitamisega seotud riskid; kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: inimene oma elutee kujundajana, vastutus seoses valikutega, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine; enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- kultuuriline identiteet: grupid, sallivus;
- teabekeskkond: kriitiline mõtlemine;
- tehnoloogia ja innovatsioon: infoallikad seoses valikutega;
- tervis ja ohutus: tervislik eluviis ja sellega seonduvate valikute tegemine, tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, uimastite tarvitamise mõju;

- väärtused ja kõlblus: enese arendamine, inimsuhteid toetavad normid ja reeglid, sallivus, ausus, hoolivus, usaldus, empaatia, erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine,

III kooliaste

1. Kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

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, millised 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 õpituatsioon, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid terviseteabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpituatsioon 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 õpituatsioon 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.

2. Õpitulemused ja õppesisu

7. klass

Õpitulemused	Õppesisu
1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka;2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.	<p>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.</p>
2. Inimese mina	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;2) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;	<p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>

<p>6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>7) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	
<p>3. Inimene ja rühm</p>	
<p>Õpilane:</p> <p>1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;</p> <p>2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;</p> <p>3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;</p> <p>4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;</p> <p>5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</p> <p>6) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p> <p>7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;</p> <p>8) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.</p>	<p>Erinevad rühmad ja rollid.</p> <p>Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.</p> <p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas.</p> <p>Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.</p>
<p>4. Turvalisus ja riskikäitumine</p>	
<p>Õpilane:</p> <p>1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral koolis;</p>	<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p> <p>Hakkamasaamine kiusamise ja</p>

<p>3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;</p> <p>4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.</p>	<p>vägivallaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p>
<p>5. Inimese mina ja murdeea muutused</p>	
<p>Õpilane:</p> <p>1) 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>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>Varane ja hiline küpsemine – igapähe oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil.</p> <p>Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.</p>
<p>6. Õnn</p>	
<p>Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.</p>	<p>Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.</p>

8. klass

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1. Tervis</p>	
<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</p>	<p>Tervis kui heaoluseisund.</p> <p>Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja</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 otsuste langetamisel 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 toimetuleku-mehhanismid 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 planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</p> <p>10) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;</p> <p>11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuväidete mittetõhusatest;</p> <p>12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>sotsiaalne tervis.</p> <p>Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad.</p> <p>Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervise seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused.</p> <p>Tervise infoallikate usaldusväärus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.</p> <p>Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.</p> <p>Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.</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.</p>
<p>2. Suhted ja seksuaalsus</p>	
<p>Õpilane:</p>	<p>Sotsiaalne tervis ja suhted.</p>

<p>1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis 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>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, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;</p> <p>9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;</p> <p>10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;</p> <p>11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;</p> <p>12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;</p> <p>13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</p>	<p>Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus.</p> <p>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 teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p>
<p>3. Turvalisus ja riskikäitumine</p>	

<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</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 õpituatsioonis, 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 õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p>	<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>
<p>4. Inimene ja valikud</p>	
<p>Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p>	<p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.</p>

5. Füüsiline õpikeskkond

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

