

2. Inimeseõpetus

2.1. Üldalused

2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

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

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

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

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

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

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

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond 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.

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

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

2.1.3 Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

2.1.4 Füüsiline õpikeskkond

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

2.1.5 Hindamine

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

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

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

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

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

2.2 Õppesisu ja tegevus ning õpitulemused klasside kaupa

I kooliaste

3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab ennast, oma huvisid, mida talle meeldib teha;
- 2) väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;

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

2. klass „Inimene“

I. Mina (4 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega. Suhtumine endasse ja teistesse	1. Kirjeldab oma väärtusi, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha. 2. Eristab mehi ja naisi. 3. Nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (inimene, välisehitus), kunstiopetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)
Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine	1. Väärtustab iseennast ja teisi. 2. Mõistab viisaka käitumise vajalikkust.	Üldpädevused: väärtuspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine Teiste ainetega: eesti keel
II. Mina ja tervis (6 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Tervis. Terve ja haige inimene. Ravimid.	1. Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus

Arsti juures	<p>2. Eristab nakkuslikke ja mittenakkuslikke haigusi.</p> <p>3. Saab aru, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige.</p> <p>4. Teab, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud.</p> <p>5. Teab, mis ravimeid ei tohi ilma vanemate loata võtta.</p>	<p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (inimene: inimese meeled ja avastamine, tahked ja vedelad ained), muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (kodundus, isiklik hügieen), kehaline kasvatus (hügieenireeglid sportides, ilmastikule vastav riietus, keha puhtus)</p>
<p>Tervislik eluviis: mitmekesine toit. Piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.</p> <p>Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.</p>	<p>1. Kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport.</p> <p>2. Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga.</p> <p>3. Oskab enda eest hoolitseda ning väärtustab puhtust.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (inimene), muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (kodundus, tervislik toiduvalik, lihtsamate toitude valmistamine), kehaline kasvatus (liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele)</p>
<p>Abi saamise võimalused. Esmaabi</p>	<p>1. Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid.</p> <p>2. Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel, kunstiõpetus (spontaanset eneseväljendust toetav teemakohane töö)</p>
III. Mina ja minu pere (14 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Kodu.</p> <p>Koduarmastus.</p> <p>Kodu traditsioonid</p>	<p>1. Väärtustab oma kodu.</p> <p>2. Jutustab oma pere traditsioonidest.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus</p>

<p>Kodutus. Lastekodu. Turvakodu</p>	<p>3.Väärtustab peresuhteid.</p>	<p>Läbivad teemad: keskkond ja jätkusuutlik areng, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet Teiste ainetega: eesti keel (suuline keeletekasutus), muusikaõpetus (vastavateemalised laulud), tööõpetus (kodundus, hubane kodu kui perele oluline väärtus, laua katmine, kaunistamine ja koristamine)</p>
<p>Uus pereliige Perekond. Erinevad pered.</p>	<p>1. Kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad. 2. Väärtustab oma peret.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet Teiste ainetega: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud), kunstiopetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p>
<p>Sugupuu. Pereliikme lahkumine ja lein. Vanavanemad ja teised sugulased.</p>	<p>1. Selgitab lähemaid sugulussuhteid. 2. Saab aru muutustest peres.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud), kunstiopetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p>
<p>Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne.</p>	<p>1. Kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus. 2. Kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus, õpipädevus</p>

	<p>pereliikmeid kodustes töödes.</p> <p>3. Väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres.</p> <p>4. Teab oma kohustusi peres.</p>	<p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel, tööõpetus (kodundus, ruumide korrastamine ja kaunistamine, riiete ning jalatsite korrashoid), kehaline kasvatus (liikumismängud, sõbralik ja kaaslasi toetav suhtumine)</p>
Vanemate ja teiste inimeste töö	1. Teab inimeste erinevaid töid ja töökohti.	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, ettevõtlikkuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p>
Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond.	1. Oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult.	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine, liikumine), kehaline kasvatus (ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel)</p>
Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek	<p>1. Kirjeldab ohtlikke olukordi ning seda, kuidas seal käituda.</p> <p>2. teab, et võõraga ei tohi kaasa minna ja võõralt asju vastu võtta.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus</p>

	3. Kirjeldab ohtlikke olukordi ning kuidas seal käituda.	Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (inimene)
Ohud kodus ja koduümbruses	1. Kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: tervis ja ohutus Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (ohutusnõuded), kehaline kasvatus (ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevaid liikumisviise kasutades).
IV. Mina: aeg ja asjad (6 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. Hinnangu andmine oma tegevusele.	1. Eristab aja kulgu ja seisu. 2. Planeerib oma päevakava. 3. Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega. 4. Väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, õpipädevus, sotsiaalne pädevus, ettevõtlikkuspädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond Teiste ainetega: eesti keel, matemaatika (ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender), muusikaõpetus (teemakohased laulud)
Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse.	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.	Üldpädevused: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, keskkond ja jätkusuutlik areng Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (inimese elukeskkond), matemaatika (käibivad rahaühikud),

		tööõpetus (kodundus, säästlik tarbimine, jäätmete sorteerimine).
V. Mina ja kodumaa (5 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Eesti – minu kodumaa. Eesti sümbolid. Kodukoht. Kodukoha sümbolid. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.	1. Tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi. 2. Oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti. 3. Leiab Euroopa kaardilt Eesti. 4. Leiab kodukoha Eesti kaardilt. 5. Tunneb ära kodukoha sümboolika. 6. Nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus. Teiste ainetega: eesti keel, loodusõpetus (minu kodumaa Eesti), muusikaõpetus (vastavasisulised laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), tööõpetus (rahvuslikud mustrid ja motiivid), kehaline kasvatus (Eesti sportlased)
Rahvakalendri tähtpäevad.	1. Kirjeldab tarkusepäeva, mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud, laulu- ja ringmängud, regivärss, liisusalmid, eesti rahvalaulud ja -pillid), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), kehaline kasvatus (Eesti traditsioonilised

		laulumängud ja pärimustantsud).
--	--	---------------------------------

3. klass „Meie“

I. Mina (5 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Mina. Mina ja endasse suhtumine. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus Lapse turvalisus	1. Teab ja väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevusega. 2. Väärtustab inimese õigust olla erinev.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene)
Lapse õigused ja kohustused.	1. Nimetab enda õigusi ja kohustusi. 2. Teab, et õigustega kaasnevad kohustused. 3. Teab, kuhu oma murega pöörduda.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, teabekeskond Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus
II. Mina ja tervis (6 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Liikumine ja tervis. Tervislik toitumine. Tervislik eluviis	1. Kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine. 2. Väärtustab tervislikku eluviisi.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus Teiste ainetega: loodusõpetus (inimese välisehituse kirjeldus), matemaatika (kaalumine,

		mõõtmise), kehaline kasvatus (liikumise vajalikkus ja mõju inimesele, toiduvajadus sõltuvalt kehalisest aktiivsusest), loodusõpetus (inimene, tervislik toitumine, hügieen)
Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Kahjulikud harjumused. Esmaabi.	1. Kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist. 2. Nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral. 3. Demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, tehnoloogia ja innovatsioon Teiste ainetega: loodusõpetus (inimene: inimese elukeskkond)
III. Mina ja meie (13 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. usus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine.	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.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet Teiste ainetega: loodusõpetus (inimene), eesti keel ja kirjandus, kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)
Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda.	1. Nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus,

<p>Keeldumine kahjulikust tegevusest.</p>	<p>tekivad, ning leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks.</p> <p>2. Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.</p> <p>3. Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.</p> <p>4. Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast kahjustavast tegevusest.</p>	<p>suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), loodusõpetus (inimene)</p>
<p>Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. Vastutus. Liiklusreeglid.</p>	<p>1. Eristab enda head ja halba käitumist.</p> <p>2. Kirjeldab oma sõnadega, mida tähendab vastustundlikkus ja südametunnistus.</p> <p>3. Nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab 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>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, keskkond ja jätkusuutlik areng, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, tööõpetus (laua katmine, kaunistamine ja koristamine, viisakas käitumine, säästlik tarbimine, jäätmete sortimine), kehaline kasvatus (ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis)</p>
<p>Õppimine. Kohusetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.</p>	<p>1. Selgitab enda õppimise eesmärgid ja toob näiteid, kuidas aitab õppimine igapäevaelus paremini hakkama saada.</p> <p>2. Teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimise ajal, ning kirjeldab oma tegevuse</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus</p> <p>Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, kodanikualgatus</p>

	<p>planeerimist nädalas, väärtustades vastutust.</p> <p>3. Väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.</p> <p>4. Teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd.</p>	<p>ja ettevõtlikkus, planeerimine</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, tööõpetus (rühmatöös ülesannete täitmine, ühiselt ideede genereerimine, üksteise arvamuste arvestamine ja kaaslase abistamine), kunstõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), kehaline kasvatus (liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega)</p>
IV. Mina: teave ja asjad (6 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab erinevate meeltega tajutavaid teabeallikaid. 2. Selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid. 	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine)</p>
Raha. Raha teenimine, kulutamine, laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.	<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. 4. Kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada 	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond; tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: matemaatika (käibivad rahaühikud, rahaühikute</p>

	taskuraha kulutades ja säästes.	seosed), loodusõpetus (asjad ja materjalid)
V. Mina ja kodumaa (5 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid	1. Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon Teiste ainetega: loodusõpetus (Eesti kaart, Euroopa Liidu kaart).
Eesti vabariigi ja kodukoha sümbolid.	1. Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon Teiste ainetega: muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (rahvuslikud mustrid ja motiivid).
Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.	1. Eristab Eestis elavate rahvaste tavasid ja kombeid ning austab neid. 2. Väärtustab oma kodumaad.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, teabekeskond Teiste ainetega: kehaline kasvatus (Eesti traditsioonilised

		laulumängud ja pärimustantsud), muusikaõpetus (eesti rahvalaulud ja rahvapillid), loodusõpetus (kodukoha elurikkus ja maastikuline mitmekesisus).
--	--	---

II kooliaste

6. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhtes, 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.

4. klass "Inimene ja ühiskond"

I Kool (10 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Kool enne meid. Kool tänapäeval. Reeglid koolis.	1. Selgitab oma sõnadega koolide tekkimist. 2. Võrdleb kooli enne ja	Üldpädevused: sotsiaalne ja kodanikupädevus, enesemääratluspädevus,

<p>Õppimine. Mis aitab õppida? Kuidas me mõtleme? Vägivald koolis. Vägivallaga toimetulek.</p>	<p>nüüd. 3. Teab, koolis kehtivaid reegleid ning nende täitmise vajalikkust. 4. Nimetab erinevaid õppimise viise ja valib õpetaja juhendamisel endale sobiva. 5. mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine, ning teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.</p>	<p>väärtuspädevus. Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus. Teiste ainetega: eesti keel, matemaatika, loodusõpetus (inimene), tehnoloogia.</p>
--	---	---

II Mina ja teised (10 tundi)

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Nimi. Minapilt. Emotsioonid ja kehakeel. Hoolivus ja abistamine. Tahe ja eesmärgid. Väärtushinnangud. Olulised väärtused. Inimesed on erinevad. Konflikt.</p>	<p>1. Teab, miks on inimesel nimi. 2. Väärtustab positiivset minapilti ja inimeste mitmekülgust. 3. Eristab positiivseid ja negatiivseid emotsioone. 4. Väärtustab hoolivust ja abistamist. 5. Teab, kuidas seada eesmäärke. 6. Selgitab, mis on talle oluline ning mis on tema jaoks õige, mis vale. 7. Väärtustab inimeste eripära. 8. Teab, miks tekivad konfliktid ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid konfliktide lahendamise võtteid.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Teiste ainetega: eesti keel, kunstained (emotsioonide kujutamine), matemaatika.</p>

III Ühiskond (6 tundi)

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Ühiskond ja selle koosseis. Küla ja linn. Rahvas ja rahvus. Riik.</p>	<p>1. Teab, kes moodustavad ühiskonna. 2. Kirjeldab, kuidas on inimese omavahel seotud. 3. Selgitab mõisteid küla ja linn, rahvas ja rahvus, riik. 4. Nimetab Eestis ja kodukohas elavaid rahvusrühmi ning kirjeldab nende eluolu ja kultuuritraditsioone.</p>	<p>Üldpädevused: sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus. Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Teiste ainetega: eesti keel, matemaatika, loodusõpetus (kaardiõpetus).</p>

IV Tervis- hoid (9 tundi)

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Tervis. Tervise hindamine. Eluviis. Tervislik toitumine. Tervis ja meelemürgid.</p>	<p>1. Eristab mõisteid kehaline, vaimne ja füüsiline tervis. 2. Teab, millised tegevused tugevdavad ja millised tegevused kahjustavad tervist. 3. Nimetab tervise hindamise võimalusi, teab oma tervisenäitajaid. 4. Väärtustab tervislikku eluviisi. 5. Teab, kuidas toituda tervislikult. 6. Kirjeldab erinevate meelemürkide mõju tervisele. 7. Oskab öelda ei.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Teiste ainetega: eesti keel, matemaatika, loodusõpetus.</p>

5. klass „Tervis“

I. Tervis (4 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Tervise hindamine. Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</p>	<p>1. Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus</p>

<p>Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid</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>Läbivad teemad: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus ning kunst (eneseväljendust toetavad tegevused), kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine)</p>
<p>Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>	<p>1. Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.</p> <p>2. Väärtustab oma tervist.</p> <p>3. Kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele).</p>
<p>II. Tervislik eluviis (5 tundi)</p>		
<p>ÕPPESISU</p>	<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>LÕIMING</p>
<p>Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Tervislik päeva- ja nädalamenüü.</p>	<p>1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.</p> <p>2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.</p> <p>3. Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.</p> <p>4. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene).</p>
<p>Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega.</p>	<p>1. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.</p> <p>2. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus</p>

Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. Karastamine.	tervisliku eluviisi komponentidest. 3. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. 4. Väärtustab tervislikku eluviisi.	Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)
III. Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.	1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. 2. Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. 3. Teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest), loodusõpetus (inimene).
Suguline küpsus ja soojätkamine.	1. Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene).
IV. Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Internetiga seonduvad ohud.	1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. 2. Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik

	<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>areng, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)</p>
<p>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>1. Demonstreerib õpituatsioonid, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: 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 mitmekesisist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus.</p>
V. Haigused ja esmaabi (7 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS Vaksineerimine.</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>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus</p> <p>Teiste ainetega: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest).</p>

	3. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.	
Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Esmaabivahendid koduapteenis.	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.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted).
VI. Keskkond ja tervis (3 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.	1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast. 2. Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. 3. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Teiste ainetega: loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis).

6. klass „Suhtlemine“

I. Mina ja suhtlemine (4 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Enesesse uskumine. Enesehinnang. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine	1. Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi. 2. Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.	Üldpädevused: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus.
Enesekontrolli võtted. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine,	1. Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpisituatsioonis 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.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, õpipädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (elukutsed, teadmised ja oskused), eesti keel ja kirjandus.
II. Suhtlemine teistega (9 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.	1. Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, enesemääratluspädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine).
Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.	1. Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist. 2. Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid	Üldpädevused: suhtluspädevus Läbivad teemad: teabekeskond Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (raamatukogu, internet,

	<p>suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.</p>	<p>ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik infotarbimine ja -edastamine), eesti keel ja kirjandus (telefonivestlus: alustamine, lõpetamine; suhtlemine virtuaalkeskkonnas, privaatses ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika).</p>
<p>Suhtlemine ja viisakus. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused .</p>	<p>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>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus), eesti keel ja kirjandus.</p>
<p>Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.</p>	<p>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 öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral. 3. Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused).</p>

III. Suhted teistega (9 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt.</p> <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.</p> <p>Sallivus enda ja teiste vastu.</p> <p>Hoolivus</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus. 2. Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta. 3. Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist. 4. Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu. 	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused).</p>
<p>Sõprussuhted.</p> <p>Usaldus suhtes. Empaatia.</p> <p>Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstreerib õpitu olukorras 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 tagajärgi. 	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (sõpruskond, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal), kunstained (eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud).</p>
<p>Eelarvamuste mõju suhetele.</p> <p>Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine.</p> <p>Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi. 	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine,</p>

		<p>kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, rahvusvähemused, sallivus, inimõigused).</p>
IV. Konflikt (3 tundi)		
Konfliktide olemus ja põhjused.	<p>1. Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.</p> <p>2. Mõistab konflikti lahendamise vajadust ja omandab selleks vajalikke teadmisi.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus.</p>
Kriitikaga hakkamasaamine. Läbirääkimiste pidamine. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed .	<p>1. Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise.</p> <p>2. Kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus.</p>
V. Otsustamine ja probleemilahendus (5 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades.	<p>1. Teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise.</p> <p>2. Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>

		Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus.
Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel.	1. Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi. 2. Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal), tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine).
VI. Positiivne mõtlemine (2 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Positiivne mina. Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.	1. Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi. 2. Väärtustab positiivset mõtlemist.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (eesmärkide püstitamine ja ressursside hindamine).

III kooliaste

Põhikooli lõpetaja:

9. klassi lõpetaja:

- 1) teab nimetada ja demonstreerib õpisituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikute eest, sh tulevast haridusteed ning tööelu kavandades;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
- 4) teab, mis 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; väärtustab seksuaalõigusi;

- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) teab kooselu reegleid ja norme inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 9) teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis põhilisi esmaabivõtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 10) teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 11) teab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadusi jms ning analüüsib enda sobivust selleks tööks.

7. klass „Inimene“

I. Inimese elukaar ja murdeea koht selles (5 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares</p> <p>Süvendavad teemad: Elukaare etapid. Muutunud suhted lähedastega</p>	<p>1. Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka.</p> <p>2. Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, bioloogia (pärilikkus)</p>
<p>Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega</p>	<p>1. Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel.</p> <p>2. Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, ajalugu (silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ja</p>

		maailmas), ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal)
II. Inimese mina (6 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine Süvendavad teemad: Suhtlemise tasemed. Haridus kui väärtus	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 enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatusevõtete kohta.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed), ühiskonnaõpetus (aja ning kulutuste planeerimine)
Konfliktide vältimine ja lahendamine Süvendavad teemad: Konfliktid kodus, nende põhjused ning nendega toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid	1. Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. 2. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (kooli sisekord, sõpruskond, koolipere)
III. Inimene ja rühm (7 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja	1. Iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid nende	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus,

<p>normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid</p> <p>Süvendavad teemad: Murdealise õigused ja kohustused</p>	<p>kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse.</p> <p>2. Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades.</p> <p>3. Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel.</p>	<p>suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (rahvusvähemused, sallivus, inimõigused), käsitöö ja kodundus (etikett, meeskonna juhtimine)</p>
<p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet</p> <p>Süvendavad teemad: Juhtimine, võim ja autoriteet rühmas. Juhtimisstiilid</p>	<p>1. Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi.</p> <p>2. Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega.</p> <p>3. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (seadus kui regulatsioon), ajalugu (traditsioonide muutumine ajas), kehaline kasvatus (aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus)</p>
<p>IV. Turvalisus ja riskikäitumine (7 tundi)</p>		
<p>ÕPPESISU</p>	<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>LÕIMING</p>
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus</p>	<p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, olukordade ärahoidmine, ei ütlemine,</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (koostöö ja</p>

	kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine.	ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused)
<p>Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju</p> <p>Süvendavad teemad: Erinevate uimastitega seotud riskid. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel</p>	<p>1. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral.</p> <p>2. Eristab legaalseid ning illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel.</p> <p>3. Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese tervisele.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teiste ainetega: loodusõpetus, bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus), ühiskonnaõpetus (kooli sisekord), kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele)</p>

V. Inimese mina ja murdeea muutused (8 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Varane ja hiline küpsemine – igapäev oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus Süvendavad teemad: Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine	1. Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. 2. Selgitab, milles seisneb suguküpsus.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: tervis ja ohutus Teiste ainetega: bioloogia (inimese paljunemine ja areng)
Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine Süvendavad teemad: Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ning hindamisel. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted	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 seksuaalsuhtes. 5. Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (sooline võrdõiguslikkus, teadlik infotarbimine ja -eelistamine), käsitöö ja kodundus, bioloogia (inimese paljunemine ja areng)
VI. Õnn (2 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena Süvendavad teemad: Väärtused kui valikute mõõdupuu	Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus

		Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus
--	--	--

8. klass „Tervis“

I. Tervis (12 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid</p> <p>Süvendavad teemad: Levinumad nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused</p>	<p>1. Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost.</p> <p>2. Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt.</p> <p>3. Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonid tervise seonduvate valikute puhul üksinda ja koostöös teistega.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus, bioloogia (meedia ja teave), kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele), bioloogia (hingamine), matemaatika (arvnahtajate lugemine, analüüs)</p>
<p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus</p> <p>Süvendavad teemad: Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga</p>	<p>Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust.</p>	<p>Üldpädevused: sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (kriitiline mõtlemine)</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)</p>
<p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid</p>	<p>1. Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>

<p>Süvendavad teemad: Dieedid. Lisaained toidus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega. Treening. Ületreening. Tippsport. Vigastuste vältimine</p>	<p>2. Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. 3. Analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele. 4. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele. 5. oslab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana.</p>	<p>Teiste ainetega: kehaline kasvatus (regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest), bioloogia (seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine)</p>
<p>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>Süvendavad teemad: Enesesisenduse võtted. Kurvameelsus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil</p>	<p>1.Selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid. 2. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi. 3. Kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine Teiste ainetega: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (käitumine kriisiolukorras), bioloogia (talitluse regulatsioon)</p>
<p>II. Suhted ja seksuaalsus (11 tundi)</p>		
<p>ÕPPESISU</p>	<p>ÕPITULEMUSED</p>	<p>LÕIMING</p>
<p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding,</p>	<p>1. Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. 2. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus Läbivad teemad: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja</p>

<p>soojätkamine. Seksuaalne areng</p> <p>Süvendavad teemad: Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadused</p>	<p>3. Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine.</p> <p>4. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes.</p> <p>5. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.</p> <p>6. Selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes.</p>	<p>kõlblus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Teiste ainetega: bioloogia (paljunemine ja areng), eesti keel ja kirjandus</p>
<p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused</p> <p>Süvendavad teemad: Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega. Ühiskond ning seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega</p>	<p>1. Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</p> <p>2. Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid.</p> <p>3. Kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi.</p> <p>3. Väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused), bioloogia (paljunemine ja areng, inimese elundkonnad)</p>
<p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused</p> <p>Süvendavad teemad:</p>	<p>1. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi.</p> <p>2. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi.</p>	<p>Üldpädevused: sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>

Seksuaalsel teel levivate haiguste ravivõimalused	3. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest. 4. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.	Teiste ainetega: bioloogia (paljunemine ja areng, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe)
III. Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi)		
ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul</p> <p>Süvendavad teemad: Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalda ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivaldaga. Veebisuhtlus ning meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil</p>	<p>1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</p> <p>2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused), eesti keel ja kirjandus</p>
<p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine</p> <p>Süvendavad teemad: Uimastid ühiskonnas</p>	<p>1. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.</p> <p>2. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (ühiskonnaliikmete õigused), bioloogia (talitluse regulatsioon)</p>

<p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p>	<p>1. Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</p> <p>2. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise jne).</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, suhtluspädevus</p> <p>Teiste ainetega: bioloogia (inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe), kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted)</p>
---	---	--

IV. Inimene ja valikud ja õnn (3 tundi)

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED	LÕIMING
<p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus</p> <p>Süvendavad teemad: Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga</p>	<p>1. Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p> <p>2. Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ja rahulolu.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus</p> <p>Teiste ainetega: ühiskonnaõpetus (eesmärkide seadmine ja ressurside hindamine), eesti keel ja kirjandus</p>