

# INIMESEÕPETUS

## 1. Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmes. Inimeseõpetus toetab õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne ning õiglus.

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. Inimeseõpetuse ainekava õpisisu on õppeprotsessis kirjelduses avatud kohustusliku ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu. Õpisisu jaotuse eesmärk on anda kohustuslike ning laiendavate ja süvendavate teemade kaudu võimalus avada käsitletavat teemat põhjalikumalt ja süvendada neid, kujundades vajalikke teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Samuti aitab õpisisu jaotus õppetööd diferentseerida ning arvestada õpilaste ja kohaliku eripära ning ühiskonnas toimuvate muutustega. Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevana kui ka integreerituna, et tagada oskuste-, teadmiste- ja väärtustepõhised õpitulemused.

## 2. Õppetegevus

Õpetus inimeseõpetuses **esimeses kooliastmes** on sissejuhatus nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse, kusjuures rõhk on enese suhestamisel lähiümbrusega enesekohaste ja sotsiaalsete pädevuse kontekstis, kusjuures kõige tähtsamad enesekohased pädevused.

**Teises kooliastmes** keskendub õpetus tervisekasvatusele, õpilase tervist tugevdavale ja väärtustavale eluviisile ning enesekohasele ja sotsiaalsele pädevusele, et vältida sotsiaalseid probleeme.

**Kolmandas kooliastmes** pööratakse tähelepanu eelkõige õpilase arengu seaduspärasustele, rõhutades eakohaseid arenguülesandeid ja nendega toimetulekut ning õpilase tervise tervikkäsitlust turvalise tervisekäitumise kontekstis. Nii kooliastmeti kui ka klassiti lähtutakse teemade valikul printsiibist, et liigutakse lähemalt kaugemale, kusjuures teemakäsitlus on kontsentriiline. Õppe korraldamisel on oluline eakohasus ning varem omandatu arvestamine ja sellega seostamine. Õpet on vaja diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikkude eripära ning muutusi ühiskonnas. Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, kusjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel. Õpe on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetav ja tähenduslik ning toetab arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitlus on võimalikult elulähedane. Õpetuses on vaja kasutada mitmekülgset metoodikat, et õpilased saaksid õppes aktiivselt osaleda.

Inimeseõpetuses on metoodiliselt tähtsad kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

1) avar metoodiline repertuaar, kasutades aktiivõppemeetodeid: mõistekaardid, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaritööd, juhtumianalüüs 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.

Õpilasi võib aktiveerida ise erinevatest allikatest infot otsima, koguma ja esitama, kasutades IKT-vahendeid. Saadud teavet rakendatakse ühiskonna probleemide üle arutledes ja arvamust avaldades.

Digitaalset sisu luuakse või koostatakse kooskõlas autoriõigustega ning osatakse kasutada digivahendeid individuaalses ja ühisloomes. Arendatakse teadlikkust kodanikuaktiivsuse väljendamise võimalustest erinevates suhtluskeskkondades ning oskust kasutada e-teenuseid. Suurendatakse teadlikkust

digivahendite rakendamise kaasneda võivatest terviseriskidest ning tegutsetakse internetis vastutustundlikult nii enda kui ka teiste suhtes.

### 3. Lõiming

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, millel on tihedaid kokkupuutepunkte mitme õppeainega. Inimeseõpetust tuleb lõimida teiste õppeainetega järgmiste põhiliste teemade kaupa:

- 1) bioloogia: inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid, varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, rasestumisvastased meetodid, uimastid ja nende toime, pärilikkus, hingamine, seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe; talitluse regulatsioon, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid;
- 2) eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;
- 3) matemaatika: ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender, käibivad rahaühikud, rahaühikute seosed, arvnäitajate ja diagrammide lugemine, tõlgendamine, analüüsimine;
- 4) loodusõpetus: inimene, inimese meeled ja avastamine, liikumine, ohutusnõuded, inimese välisehituse kirjeldus, inimene ja inimese elukeskkond, asjad ja materjalid, Eesti kaart – maakondade märkimine, õppekäik kodukohta, Euroopa Liidu kaart, kodukoha elurikkus ja maastikuline mitmekesisus, elu mitmekesisus maal, elukeskkond Eestis;
- 5) kunstiained: eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud;
- 6) tehnoloogiaõpetus: laua katmine, kaunistamine ja koristamine, säästlik tarbimine, jäätmete sortimine, oma maakonna rahvuslikud muustrid ja motiivid; oma töö ning selle tulemuste analüüsimine ja hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed;
- 7) võõrkeel: mina ja teised, mina ja koduümbrus, kodukoht Eesti, igapäevaelu, õppimine ja töö, vaba aeg;
- 8) ajalugu: silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ning maailmas;
- 9) kehaline kasvatus: kehaline aktiivsus, tervislik eluviis, kehaline vormisolek, kehalise aktiivsuse valik;
- 10) ühiskonnaõpetus: vastutus valikute eest, probleemide lahendamine, uimastite tarvitamise mõju, hakkamasaamine riskikäitumisega, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid, ohutu liikumine ja liiklemine, ausus ja õiglus spordis, elukutsed, teadmised ja oskused; aja ning kulutuste planeerimine ja raha kasutamine, laenamine ja säästmine, Eestis ning õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal; rahvusvähemused, sallivus, inimõigused; kooli sisekord, sõpruskond, koolipere, seadus kui regulatsioon; ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, ühiskonna liikmete õigused; sotsiaalne tõrjutus, vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine.

Lõiming läbivate teemade kaupa:

- 1) elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: vastutus valikute eest, enesehinnang, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, väärtushinnangud ja prioriteedid elus;
- 2) keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: inimene oma elutee kujundajana, vastutus valikute eest, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine; enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 4) kultuuriline identiteet: sallivus, erinevuste arvestamine; omakultuuri väärtustamine;
- 5) teabekeskond: kriitiline mõtlemine, tervise infoallikad ja nende usaldusväarsus, infoallikad seoses valikutega;
- 6) tervis ja ohutus: tervis kui heaoluseisund, terviseaspektid ja nende omavahelised seosed, tervislik eluviis, tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist, hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega, vastutus seksuaalsuhetes ning turvaline seksuaalkäitumine, kriis ja käitumine kriisiolukorras, esmaabi põhimõtted ning käitumine ohuolukordades;
- 7) tehnoloogia ja innovatsioon: infoteadliku inimese kujunemine, hakkamasaamine kiiresti muutuvast elu-, õpi- ja töökeskkonnas;
- 8) väärtused ja kõlblus: enese arendamine, inimsuhteid toetavad normid ja reeglid, tunded ja armastus suhetes, sallivus, ausus, hoolivus, usaldus, empaatia, erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine, vastutus, õiglus.

## **2. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 ainetundi**

### **Õpitulemused**

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.
- 6) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- 7) kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- 8) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 9) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 10) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
- 11) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- 12) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.
- 13) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 14) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- 15) teab oma kohustusi peres;
- 16) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 17) kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;
- 18) teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
- 19) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 20) jutustab oma pere traditsioonidest;
- 21) oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;
- 22) kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 23) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.
- 24) eristab, mis on aja kulg ja seis;
- 25) oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- 26) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
- 27) selgitab asjade väärtust;
- 28) oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- 29) väärtustab ausust asjade jagamisel.
- 30) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- 31) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- 32) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- 33) tunneb kodukoha sümboolikat;
- 34) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- 35) kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;
- 36) väärtustab Eestit, oma kodumaad.

### **Õppesisu**

#### **I Mina.**

Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus.

Viisakas käitumine.

#### **II 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.

#### **III Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased.**

Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd. Abivalmidus,

kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses.

#### **IV Mina: aeg ja asjad**

Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus.

Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.

#### **V Mina ja kodumaa**

Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus.

Rahvakalendri tähtpäevad.

### **3. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 ainetundi**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) väärtustab igäuhe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega;
- 2) väärtustab inimese õigust olla erinev;
- 3) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
- 4) nimetab enda õigusi ja kohustusi;
- 5) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused;
- 6) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;
- 7) eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- 8) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;
- 9) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
- 10) väärtustab tervislikku eluviisi;
- 11) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;
- 12) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;
- 13) väärtustab sõprust;
- 14) teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd;
- 15) eristab enda head ja halba käitumist;
- 16) kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
- 17) väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- 18) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;
- 19) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;
- 20) teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivaldiga korral;
- 21) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;
- 22) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;
- 23) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
- 24) kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;
- 25) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;
- 26) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;
- 27) eristab tööd ja mängu;
- 28) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;
- 29) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel;
- 30) väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.
- 31) selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas;
- 32) leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;
- 33) nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid;
- 34) kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid;
- 35) väärtustab oma kodumaad.

#### **Õppesisu**

## **I Mina**

Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine.

Lapse õigused ja kohustused.

## **II Mina ja tervis**

Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.

## **III Mina ja meie**

Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus.

Meeskonnatöö. Tööjaotus.

## **IV Mina: teave ja asjad**

Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.

## **V Mina ja kodumaa**

Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid.

Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

## **4. Õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes**

6. klassi lõpetaja:

- 1) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
  - 2) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
  - 3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
  - 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
  - 5) kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
  - 6) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
  - 7) väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
  - 8) teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;
  - 9) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.
- Inimeseõpetuse õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

## **5. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 ainetundi**

### **I Tervis**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
  - 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;
  - 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
  - 4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.
- Õppesisu Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

## **II Tervislik eluviis**

Õpilane:

- 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 3) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 5) väärtustab tervislikku eluviisi.

### **Õppesisu**

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. 13 Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

## **III Murdeiga ja kehalised muutused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev on oma arengutempo;
- 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

### **Õppesisu**

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.

## **IV Turvalisus ja riskikäitumine**

Õpilane:

- 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 2) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
- 4) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

### **Õppesisu**

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud olukordades. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

## **V Haigused ja esmaabi**

Õpilane:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 2) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- 4) teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- 5) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.

### **Õppesisu**

Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumite korral.

## **VI Keskkond ja tervis**

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- 2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
- 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

### **Õppesisu**

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

## **6. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 ainetundi**

### **I Mina ja suhtlemine**

Õpilane:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;
- 2) mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.

### **Õppesisu**

Enesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.

### **II Suhtlemine teistega**

Õpilane:

- 1) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 2) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 3) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;
- 4) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 5) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;
- 6) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 7) teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.

### **Õppesisu**

Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.

### **III Suhted teistega**

Õpilane:

- 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) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 5) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 6) kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
- 7) mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- 8) nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

### **Õppesisu**

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

### **IV Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus**

Õpilane:

- 1) teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;
- 2) kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eelseid ning mõistab nende tagajärgi;

- 3) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 4) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust;
- 5) teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.

### **Õppesisu**

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

### **V Positiivne mõtlemine**

Õpilane:

- 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

### **Õppesisu**

Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

## **5. Õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes**

9. klassi lõpetaja:

- 1) teab nimetada ja demonstreerib õpituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikutes, sh tulevast haridusteed ja 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 toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 9) teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid terviseteebe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid 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, 1 tund nädalas, kokku 35 ainetundi**

### **I Inimese elukaar ja murdeea koht selles**

Õpilane:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeas täiskasvanuikka;
- 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.

### **Õppesisu**

Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.

### **II Inimese mina**

Õpilane:



- 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 enesekasvatuse võtete kohta;
- 5) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

### **Õppesisu**

Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.

### **III Inimene ja rühm**

Õpilane:

- 1) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;
- 2) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
- 4) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 6) selgitab sõltumatus ja autoriteedi olemust inimsuhetes.

### **Õppesisu**

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

### **IV Turvalisus ja riskikäitumine**

Õpilane:

- 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral;
- 3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;
- 4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.

### **Õppesisu**

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

### **V Inimese mina ja murdeea muutused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 4) selgitab soorollide olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

### **Õppesisu**

Varane ja hiline küpsemine – igapäev oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

## **8. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 ainetundi**

### **I Tervis**

### Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olukorras teistega;
- 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;
- 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 9) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
- 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuvõimalusi mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi;
- 12) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.

### Õppesisu

Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.

Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervise seotud valikuid.

Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

### II Suhted ja seksuaalsus

#### Õpilane:

- 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 2) demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhtes;
- 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 8) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;
- 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 10) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;
- 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhtes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.

### Õppesisu

Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

### **III Turvalisus ja riskikäitumine**

Õpilane:

- 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- 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;
- 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).

#### **Õppesisu**

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.

### **IV Inimene, valikud ja õnn .**

Õpilane:

- 1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 2) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

#### **Õppesisu**

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

## **6. Hindamine**

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Hindamise eesmärk on eelkõige toetada õpilase arengut.

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures tähtis 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.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid. Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende 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 praktilises õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.