

# Inimeseõpetuse ainekava

## Sisukord

Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes .....	3
2. klass .....	3
Mina.....	3
Mina ja minu pere.....	3
Mina ja tervis .....	4
Mina: aeg ja asjad .....	4
Mina ja kodumaa .....	4
3. klass .....	5
Mina.....	5
Mina ja tervis .....	6
Mina ja meie .....	6
Mina: teave ja asjad .....	7
Mina ja kodumaa .....	7
1.2. Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes .....	8
5. klass .....	8
Tervist tervis .....	8
6. klass .....	11
Suhtlemine .....	11
Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes .....	13
7. klass .....	13
Inimene .....	13
8. klass .....	16
Tervis .....	16

## Inimeseõpetuse ainekava

Õppeaine	Nädalatunde klassiti												
	1. kl	2. kl	3. kl	I kokku	4. kl	5. kl	6. kl	II kokku	7. kl	8. kl	9. kl	III kokku	KOKKU
Inimeseõpetus		1	1	2		1	1	2	1	1		2	6

### Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

#### 2. klass

##### Mina

##### Õpiväljundid:

- Kirjeldab oma välimust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha.
- Eristab mehi ja naisi.
- Nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest.
- Väärtustab iseennast ja teisi.
- Mõistab viisaka käitumise vajalikkust
- Õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:
- Enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- Tervis ja tervislik eluviis;
- Turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- Füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- Üldnimelikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus

**Õppesisu:** Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine. Suhtumine endasse ja teistesse.

##### Mina ja minu pere

##### Õpiväljundid:

Õpilane:

- kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- teab oma kohustusi peres ning pereliikmete erinevaid rolle kodus ja tööl;
- kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- jutustab oma pere traditsioonidest;

- kirjeldab ohtlikke kohti ning olukordi kooliteel ja koduümbruses, oskab tänaval käituda ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- Füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- Üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus

**Õppesisu:** 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. Kodutus. Lastekodu. Turvakodu. Sugupuu. Pereliikme lahkumine ja lein. Uus pereliige.

### **Mina ja tervis**

Õpilane:

- kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolt kanda;
- kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

**Õppesisu:** 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. Arsti juures. Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.

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

#### **Õpiväljundid**

Õpilane:

- oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
- selgitab asjade väärtust;
- Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- Väärtustab ausust asjade jagamisel.

**Õppesisu:** Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. Hinnangu andmine oma tegevusele. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse.

### **Mina ja kodumaa**

#### **Õpiväljundid:**

Õpilane

- tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- tunneb rahvuslikku ja kodukoha sümboolikat;
- nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodumaad;
- kirjeldab rahvakombeid;
- teab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid.

**Õppesisu:** Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. Rahvakalendri tähtpäevad. Oma kooli tavad ja kombed. Eesti rahva tavad ja kombed. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.

### **Võimalikud õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused.**

- Õppekäigud (arsti juurde, päästeametisse, loodusesse)

### **Digipädevused**

- Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.

*Suhtlemine digikeskkondades:*

- Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvut
- *Teabe haldami it.*
- Õpilane oskab kasutada meili.

*Sisuloome:*

- Oskus kasutada, täiendada, muuta elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi.

*Turvalisus:*

- Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult.
- Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske.

*Probleemi lahendus:*

- Õpilane otsib abi, kui digivahend või - rakendus ei tööta.

### **Hindamine**

Õpilase teadmistele, oskustele ja tegevustele antakse kirjeldavat tagasisidet, et innustada ja motiveerida õpilast oma töötulemusi parandama. Tagasiside andmine on nii suuline kui kirjalik. Tagasisides tuuakse esile õpilase edusammud ning juhitakse tähelepanu puudustele teadmistes ning arendamist vajavatele oskustele. Kirjaliku tagasiside märgib õpetaja vihikusse, töövihikusse, töölehele või eKooli. 2 korda õppeaastas saab õpilane tunnistuse (jõuludeks ja kevadel õppeaasta lõppedes), millel on pikem tagasiside õpilase õpitulemuste osas.

## **3. klass**

### **Mina**

#### **Õpiväljundid:**

- Selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust.
- Võrdleb oma välimust, huve ja tugevusi kaasõpilaste omadega.

- Väärtustab inimese õigust olla erinev.
- Nimetab enda õigusi ja kohustusi.
- Teab, et õigustega kaasnevad kohustused.

### **Õppesisu:**

Mina. Mina ja endasse suhtumine. Igäuheindividuaalsus. Lapse õigused ja kohustused

### **Mina ja tervis**

#### **Õpiväljundid:**

- Eristab vaimset ja füüsilist tervist.
- Kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine.
- Väärtustab tervislikku eluviisi.
- Kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist.
- Nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral.

### **Õppesisu:**

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

### **Mina ja meie**

#### **Õpiväljundid:**

- Nimetab inimese eluks vajalikke olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega.
- Kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi.
- Väärtustab sõprust.
- Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist.
- Nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ning leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks.
- Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.
- Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.
- Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest.
- Eristab enda head ja halba käitumist.
- Kirjeldab oma sõnadega, mida tähendab vastustundlikkus ja südametunnistus.
- Nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust.
- Kirjeldab oma käitumise tagajärgi ja annab neile hinnangu.
- Teab liikluseeskirja, mis tagab tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt liikluses.
- Eristab tööd ja mängu.
- Selgitab enda õppimise eesmärgid ja toob näiteid, kuidas aitab õppimine igapäevaelus paremini hakkama saada.
- Teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimise ajal, ning kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust.
- Väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.

- Teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd.

### **Õppesisu:**

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. Vastutus. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.

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

#### **Õpiväljundid:**

- Kirjeldab erinevate meeltega tajutavaid teabeallikaid.
- Selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid.
- Teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning seda, et raha teenitakse tööga.
- Mõistab oma vastutust asjade hoidmise ja laenamise eest.
- Selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine.
- Kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.

### **Õppesisu:**

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

### **Mina ja kodumaa**

#### **Õpiväljundid:**

- Selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas.
- Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.
- Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.
- Kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid.
- Väärtustab oma kodumaad.

### **Õppesisu:**

Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti vabariigi ja kodukoha sümboolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

### **Võimalikud õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused**

- Õppekäigud
- Koolilaadad (suhtlemine, tervislik toit)

#### **Digipädevused:**

##### *Teabe haldamine:*

- Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.

##### *Suhtlemine digikeskkondades:*

- Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit.

- Õpilane oskab kasutada meili.

*Sisuloome:*

- Oskus kasutada, täiendada, muuta elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi.

*Turvalisus:*

- Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult.
- Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske.

*Probleemi lahendus:*

- Õpilane otsib abi, kui digivahend või - rakendus ei tööta.
- 

### **Hindamine**

Hindamisel kasutatakse mitmesuguseid meetodeid, hindamisvahendeid ja –viise. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste) ning kirjalike tööde alusel, arvestades teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetega. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest ning kooli hindamisjuhendist.

## **1.2. Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes**

### **5. klass**

#### **Tervist tervis**

#### **Õpiväljundid**

- Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ja pulsisagedust;
- nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.
- oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- väärtustab tervislikku eluviisi.
- kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;
- teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
- kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- selgitab, miks on liicluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;



- mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 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;
- kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.
- oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- Teab, kuidas olukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.
- kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
- kirjeldab õpikeskkonna mõju õpitulemustele.

## **Õppesisu**

### **Tervis**

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

### **Tervislik eluviis**

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

### **Murdeiga ja kehalised muutused**

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

### **Turvalisus ja riskikäitumine**

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

### **Haigused ja esmaabi**

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.

### **Keskkond ja tervis**

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond.

## **Võimalikud õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused**

Õppekäik - ambulatoorium, päästeamet, Noorte Nõustamiskeskusesse.

Lõimumine - ajalugu, ühiskonnaõpetus, projektipäevad, ühisüritused.

## **Digipädevused**

INFO Info otsimine ja sirvimine, info hindamine, info salvestamine ja taasesitamine.

SUHTLUS Suhtlemine digivahenditega, info ja sisu jagamine, koostöö digitehnoloogia toel, netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome, uue teadmise loomine, autoriõigus ja litsentsid.

PROBLEEMILAHENDUS Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

## **Hindamine**

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhiohk on õpilase arengu

toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute

kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö.

Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla.

Praktiliste tööde puhul hinnatakse mitte ainult tulemust, vaid ka protsessi kulgu.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- rakendab õpituatsioonis teoreetilisi teadmisi praktiliselt;
- demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus

Õpilaste hindamisel kasutatakse järgmisi hindamiskriteeriume

Hinde «5» («väga hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on täiel määral õppekava nõuetele vastav (90–100%).

Hinde «4» («hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetele vastav,

kuid pole täielik või esineb väiksemaid eksemusi (75–89%).

Hinde «3» («rahuldav») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetele vastav, kuid esineb puudusi ja vigu (50–74%).

Hinde «2» («puudulik») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on osaliselt õppekava nõuetele vastav, esineb olulisi puudusi ja vigu (20–49%).

Hinde «1» («nõrk») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus ei vasta õppekava nõuetele (0–19%).

## 6. klass

### Suhtlemine

#### Õpiväljundid:

- analüüsib enda iseloomujooni ja –omadusi, väärtustades endas positiivset;
- mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
- mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.
- kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
- mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
- teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;
- kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;
- selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust;
- teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.
- nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- väärtustab positiivset mõtlemist.

### Õppesisu

#### Mina ja suhtlemine

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

#### Suhtlemine teistega

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.

### **Suhted teistega**

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.

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

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

### **Positiivne mõtlemine**

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

### **Võimalikud õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused**

- Õppekäik hooldekodusse, lasteaeda.
- Lõiming ajalooa, ühiskonnaõpetusega

### **Digipädevused**

- Teabe haldamine - info otsimine ja sirvimine, info hindamine, info salvestamine ja taasesitamine.
- Suhtlemine - suhtlemine digivahenditega, info ja sisu jagamine, koostöö digitehnoloogia toel, netikett.
- Sisulooime - digitaalne sisulooime, uue teadmise loomine, autoriõigus ja litsentsid.
- Probleemi lahendus - vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

### **Hindamine**

Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla.

Praktiliste tööde puhul hinnatakse mitte ainult tulemust, vaid ka protsessi kulgu.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- rakendab õpituatsioonis teoreetilisi teadmisi praktiliselt;
- demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus

Õpilaste hindamisel kasutatakse järgmisi hindamiskriteeriume

Hinde «5» («väga hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on täiel määral õppekava nõuetele vastav (90–100%).

Hinde «4» («hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetele vastav, kuid pole täielik või esineb väiksemaid eksimusi (75–89%).

Hinde «3» («rahuldav») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetele vastav, kuid esineb puudusi ja vigu (50–74%).

Hinde «2» («puudulik») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on osaliselt õppekava nõuetele vastav, esineb olulisi puudusi ja vigu (20–49%).

Hinde «1» («nõrk») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus ei vasta õppekava nõuetele (0–19%).

## Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

### 7. klass

#### Inimene

##### Õpiväljundid

- Iseloomustab murde- noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeas täiskasvanuikka.
- Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.
- Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel.
- Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid:
  - eneseveenmist, enesetreeningut,
  - eneseergutust ja - karistust ning enesesisendust.
- selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta;
- kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

- iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;
- võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
- kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- demonstreerib õpisisituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.
- demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;
- demonstreerib õpisisituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral;
- eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;
- kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.
- kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

## Õppesisu

**Inimese elukaar ja murdeea koht selles** 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.

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

**Inimene ja rühm** 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.

**Turvalisus ja riskikäitumine** 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.

**Inimese mina ja murdeea muutused** Varane ja hiline küpsemine – igaühel 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.

## Võimalikud õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused

Lõiming ajaloo, ühiskonnaõpetusega läbi projektipäevade, ühisürituste.

### Digipädevused

INFO info hindamine, info salvestamine ja taasesitamine

SUHTLUS suhtlemine digivahenditega, info ja sisu jagamine, koostöö digitehnoloogia toel, netikett.

SISULOOME digitaalne sisuloome, uue teadmise loomine, autoriõigus ja litsentsid.

TURVALISUS seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

### Hindamine

#### Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

#### Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

#### Hindamine viiepallisüsteemis:

**5** – õpilane osaleb tundides, võtab tunni tööst aktiivselt osa, täidab nii koduseid kui ka tunniülesandeid. Tunnikontrollides on teadmiste protsent 90–100. Töövihiku- ja muul moel esitatud harjutused ning ülesanded on tehtud korrektselt ja õigeaks ajaks. Õpilane osaleb rühma- ja muudes aktiivtöodes ning täidab ülesanded meeskonnatöö põhimõtteid silmas pidades ja aktiivselt.

**4** – õpilane osaleb tundides, võtab tunni tööst osa, täidab nii koduseid kui ka tunniülesandeid. Tunnikontrollides on teadmiste protsent 70–90. Töövihiku- ja muul moel esitatud harjutused ning ülesanded on tehtud osaliselt, kuid õigeaks ajaks. Õpilane osaleb rühma- ja muudes aktiivtöodes ning täidab ülesanded meeskonnatöö põhimõtteid silmas pidades ja aktiivselt.

**3** – õpilane osaleb tundides, võtab tunni tööst passiivselt osa. Koduste ja tunnitööde tegemises esineb lünki. Tunnikontrollides on teadmiste protsent 50–75. Töövihiku- ja muul moel esitatud harjutusi ning ülesandeid teeb osaliselt ja hilinemisega. Õpilane osaleb rühma- ja muudes aktiivtöodes passiivselt ning ei pea silmas meeskonnatöö põhimõtteid.

**2** – õpilane puudub tundidest. Kohal olles pigem segab, kui toetab tundi. Ei täida koduseid ja tunniülesandeid. Tunnikontrollides on teadmiste protsent alla 45. Töövihiku harjutused on

tegemata. Õpilane ei osale rühma- ega muudes aktiivtöodes ning ei pea silmas meeskonnatöö põhimõtteid.

1 – õpilane ei osale tundides.

**Kokkuvõtva hinde moodustavad:**

- töövihiku harjutuste hinded;
- tunnikontrollide hinded;
- eneseanalüüsid, kokkuvõtted;
- kodutööde, rühmatööde ja tunnitööde hinded;
- õpilase aktiivsus tunnis.

## 8. klass

### Tervis

#### Õpiväljundid:

- kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
- analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;
- analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
- kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi;
- kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras;
- teab abi ja toetuse võimalusi.
- kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- väärtustab tundeid ja armastust suhetes;



- selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;
- kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;
- eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.
- kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- kirjeldab ja demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- demonstreerib õpisisituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).
- analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

## 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 tervisele 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

**Suhted ja seksuaalsus** 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

**Turvalisus ja riskikäitumine** 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

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

### **Võimalikud õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused**

*Lõimumine ajalooga, ühiskonnaõpetusega läbi ühiste projektide, ühisürituste.*

### **Digipädevused**

INFO Info hindamine, info salvestamine ja taasesitamine.

SUHTLUS Suhtlemine digivahenditega, info ja sisu jagamine, koostöö digitehnoloogia toel, netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome, uue teadmise loomine, autoriõigus ja litsentsid.

TURVALISUS Isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

### **Hindamine**

#### **Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:**

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

#### **Praktiliste ülesannete puhul õpilane:**

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

### **Hindamine viiepallisüsteemis:**

**5** – õpilane osaleb tundides, võtab tunni tööst aktiivselt osa, täidab nii koduseid kui ka tunniülesandeid. Tunnikontrollides on teadmiste protsent 90–100. Töövihiku- ja muul moel esitatud harjutused ning ülesanded on tehtud korrektselt ja õigeaks ajaks. Õpilane osaleb rühma- ja muudes aktiivtöodes ning täidab ülesanded meeskonnatöö põhimõtteid silmas pidades ja aktiivselt.

**4** – õpilane osaleb tundides, võtab tunni tööst osa, täidab nii koduseid kui ka tunniülesandeid. Tunnikontrollides on teadmiste protsent 70–90. Töövihiku- ja muul moel esitatud harjutused ning ülesanded on tehtud osaliselt, kuid õigeaks ajaks. Õpilane osaleb rühma- ja muudes aktiivtöodes ning täidab ülesanded meeskonnatöö põhimõtteid silmas pidades ja aktiivselt.

**3** – õpilane osaleb tundides, võtab tunni tööst passiivselt osa. Koduste ja tunnitööde tegemises esineb lünki. Tunnikontrollides on teadmiste protsent 50–75. Töövihiku- ja muul moel esitatud harjutusi ning ülesandeid teeb osaliselt ja hilinemisega. Õpilane osaleb rühma- ja muudes aktiivtöodes passiivselt ning ei pea silmas meeskonnatöö põhimõtteid.

**2** – õpilane puudub tundidest. Kohal olles pigem segab, kui toetab tundi. Ei täida koduseid ja tunniülesandeid. Tunnikontrollides on teadmiste protsent alla 45. Töövihiku harjutused on tegemata. Õpilane ei osale rühma- ega muudes aktiivtöodes ning ei pea silmas meeskonnatöö põhimõtteid.

**1** – õpilane ei osale tundides.

**Kokkuvõtva hinde moodustavad:**

1. töövihiku harjutuste hinded;
2. tunnikontrollide hinded;
3. eneseanalüüsid, kokkuvõtted;
4. kodutööde, rühmatööde ja tunnitööde hinded;
5. õpilase aktiivsus tunnis.