

## Inimeseõpetuse ainekava

### Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

Inimeseõpetuse I kooliastme teemad ja õpitulemused lähtuvad õpilase minast (huvid, omadused jms) ja tema eluga kõige lähemalt seotud igapäevaelu teemadest nagu suhted pere ja sõpradega, tervis, käitumisharjumused jms. Eesmärgiks on, et laps oskab märgata, mõista ja selgitada enda ja tema eluga otseselt seotud küsimusi. I kooliastme inimeseõpetuses käsitletakse ka ühiskonnaõpetuse teemasid nagu Eesti Vabariik, kodukoht, reeglid, õigused ja kohustused lapse seisukohalt jms.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.

III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Kuna III kooliastmega lõpeb kohustuslik kooliharidus, siis valmistavad inimeseõpetuse teemad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Kui II kooliastmes puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis III kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.

## **I kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

1. Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku.
2. Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse.
3. Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel.
4. Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.
5. Mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust.
6. Tunneb liiklusreegleid.
7. Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.
8. Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi.
9. Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.
10. Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida.
11. Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana. 12. Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse.
13. Oskab oma tervist hoida.
14. Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest.
15. Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist.
16. Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi.
17. Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana.
18. Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.

## **Õpitulemused**

**I kooliastmes käsitletakse järgmisi teemasid: mina, mina ja teised, mina ja tervis, mina ja minu pere, mina ja Eesti, mina: aeg ja asjad ning mina: teave ja asjad.**

Õpilane:

- 1) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha;
- 2) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat;
- 3) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva;
- 4) teab, kes on Eesti Vabariigi president;
- 5) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku;
- 6) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi;
- 7) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;
- 8) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada;
- 9) sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega;
- 10) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega;
- 11) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;
- 12) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest;
- 13) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas;
- 14) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;

- 15) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;
- 16) demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist;
- 17) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;
- 18) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;
- 19) märkab liiklusohutikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks;
- 20) loetleb erinevaid teabeallikaid;
- 21) leiab infot erinevatest allikatest;
- 22) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest;
- 23) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;
- 24) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel;
- 25) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;
- 26) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust;
- 27) teab, et vägivald on eri vormid;
- 28) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;
- 29) teab abi saamise võimalusi inimväärikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;
- 30) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral;
- 31) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt;
- 32) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;
- 33) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest;
- 34) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;
- 35) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;
- 36) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve;
- 37) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult; 38) selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste;
- 39) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi;
- 40) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine;
- 41) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.

## **2.klass (1 tund nädalas)**

### **Õppesisu**

#### **TEEMA Mina**

Mina. Oma tugevuste (sh tunnused, omadused ja tegevused) välja toomine . Positiivne suhtumine endasse ja teisesse. Kehalised muutused ja austus erinevate kehade ja sugude suhtes. Minu erinevused ja sarnasused teistega. Sallivus.

### **TEEMA Mina ja tervis**

Tervis. Tervise eest hoolitsemine. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, kehaline aktiivsus. Keha eest hoolitsemine. Terve ja haige inimene. Abi saamise võimalused. Vajadusel abi kutsumine.

### **TEEMA Mina ja minu pere**

Hoolitsemine, abistamine, kaasamine ja pereliikmetega arvestamine. Vastutus, õigused ja kohustused peres, koolis ja lähiümbruses.

### **TEEMA Mina ja Eesti**

Eestimaa ja kodukoht. Eesti pealinn. Eesti Vabariigi sünnipäev. Eesti president. Eesti Vabariigi riiklikud, rahvuslikud ja kodukoha sümbolid. Oma kodukoha olulised paigad ja inimesed. Eesti rahvakombed ja tavad minevikus ja tänapäeval. Kodukoha inimeste tavad ja kombed. Oma klassi tavad. Sallivus erinevustesse. Enda roll tavade ja kommete hoidja ja kandjana.

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

Mina: aeg ja aja planeerimine. Mina ja asjade väärtus teiste väärtuste seas. Erinevad meeled oma õpitegevuse ja vaba aja tegevuse kavandamisel. Oma õpitegevuse eesmärkide seos oma huvide ja võimetega. Oma igapäevalikute seos oma tuleviku eesmärkidega.

## **3.klass (1 tund nädalas)**

### **Õppesisu**

#### **TEEMA Mina**

Mina. Igaühe väärtuslikkus. Positiivne suhtumine endasse. Inimeste erinevused: bioloogiline ja sotsiaalne. Sallivus. Inimeste õigused ja kohustused. Vastutus. Laste õigused ja kohustused: peres, koolis, lähikonnas.

#### **TEEMA Mina ja tervis**

Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. Tervislik eluviis. Terviseriskid. Hoidumine tervist ohustavatest olukordadest. Esmaabi. Abi saamise võimalused.

#### **TEEMA Mina ja teised**

Reeglid ja käitumisnormid. Seadused. Üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimine. Käitumisnormide ja seaduste järgimine koolis ja lähiümbruses. Liiklusreeglid. Liiklusreeglite järgimine. Turvaline käitumine liikluses koduteel ja koduümbruses. Vägivald ja selle erinevad vormid. Vägivaldse käitumise negatiivsed tagajärjed. Abi saamise võimalused koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral. Sõprus ja sõpruse hoidmine. Koostöö vajalikkus. Hoolitsemine ja abistamine ning prosotsiaalse käitumise väärtustamine. Heategemine ja heategevus.

### **TEEMA Mina: teave ja asjad.**

Teave. Erinevad teabeallikad. Teabeallikate kasutamine. Teabeallikate usaldusväarsus. Meedia kasutusvõimalused ja ohud. Turvaline meediavahendite kasutamine. Raha. Raha teenimine, kasutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste plaanimine. Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel. Enda võimalused keskkonna hoidmisel lähiümbruses.

## **II kooliaste - Inimeseõpetus**

### **II kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist.
2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.
3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.
4. On loov ja ettevõtlik.
5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.
7. Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid.
8. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi.
9. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust.

10. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
11. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.
12. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
13. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
14. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.
15. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.

## **Õpitulemused**

**II kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi, konfliktid ja probleemilahendus, positiivne mõtlemine.**

Õpilane:

- 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
- 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust;
- 3) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust;
- 4) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb;
- 5) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta;
- 6) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi;
- 7) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 8) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;
- 9) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas;
- 11) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest;
- 13) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;
- 14) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;
- 15) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;

- 16) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;
- 17) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;
- 18) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;
- 19) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;
- 20) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;
- 21) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 22) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;
- 23) selgitab konflikti häid ja halbu külgi;
- 24) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;
- 25) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele;
- 26) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi;
- 27) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused;
- 28) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;
- 30) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;
- 31) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;
- 32) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust;
- 33) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 34) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära;
- 35) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus;
- 36) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;
- 37) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);
- 38) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;
- 39) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;
- 40) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;

- 41) selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid;
- 42) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi;
- 43) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 44) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

## **5.klass 1 tund nädalas**

### **Õpitulemused**

1. Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid.
2. Nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid
3. Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks).
4. Nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid;
5. Selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad
6. Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid.
7. Mõistab reklaamide eesmärke, eristab arvamust faktist.
8. Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.
9. Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.
10. Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.
11. Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi.
12. Toob näiteid erinevast arengutempot murdeas.
13. Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest.
14. Selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.
15. Toob näiteid meediaga seotud ohtudest.
16. Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine.
17. Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseemalist infot, järgides autoriõigust.
18. Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.
19. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.
20. Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.
21. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.



## Õppesisu

### TERVIS

Tervis. Tervise olemus. Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Stress. Stressiga toimetulek. Meedia osa tervisega seotud otsustes. Terviseteemalised veebilehed. Tervislik eluviis. Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis. Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).

### MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED

Murdeiga elukaares. Murdeea olulisus. Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo. Toimetulek muutustega. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd. Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega. Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine

### TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriõhutus. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid. Reeglid ja normid. Seadused (sh liikluseadus). Reeglite ja normide vajalikkus. Meedia (sh reklaami) mõju otsustele. Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused. Usaldusväärset infoallikad. Infootsing (sh terviseteemaline) usaldusväärsetest infoallikatest Internet, selle turvaline kasutus. Interneti ohud ja võimalused. Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane. Uimastid Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud. Illeegaalsed ja legaalsed uimastid. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele. Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energiajoogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine). Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivald ja uimastiennetuses). Oskus õelda "ei". "Ei" ütlemise ja väljendamise viisid. Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed. Vastutus oma otsuste eest. Kaaslaste mõju otsustele. Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine). Kiisamisega hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.

### HAIGUSED JA ESMAABI

Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara.

## 6.klass 1 tund nädalas

### Õpitulemused

1. Selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb.
2. Mõistab enesehinnangu olemust.
3. Saab aru, et enesehinnang on osa tema minapildist.
4. Selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi.
5. Oskab nimetada enda erinevaid omadusi.
6. Mõistab, et ennast saab pidevalt arendada.
7. Mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest.
8. Mõistab, et tema ise saab suunata oma tegevusi.
9. Seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga.
10. Õpib tundma oma huvisid ning seostama neid tulevikuga
11. Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb.
12. Mõistab suhtlemise olemust.
13. Toob näiteid suhtlemise komponentide kohta.
14. Eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid.
15. Mõistab suhtlemise kompleksust
16. Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele.
17. Iseloomustab erinevaid käitumisviise
18. Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära.
19. Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus.
20. Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust.
21. Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.
22. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.
23. Nimetab kahjustavaid käitumisviise
24. Selgitab, kuidas enese eest seista ilma teisi kahjustamata.
25. Toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme.
26. Mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades.
27. Toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi.
28. Nimetab inimeste erivajadusi.
29. Toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest.
30. Selgitab, miks sõbralik käitumine on kasulikum.
31. Demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist.

32. Nimetab sotsiaalseid oskusi, toob näiteid sotsiaalsete oskuste kohta.
33. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.
34. Mõistab, et kõik tunded on normaalsed
35. Oskab oma tundeid väljendada ennast ja teisi kahjustamata.
36. Selgitab konflikti häid ja halbu külgi.
37. Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise.
38. Valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi.
39. Näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi.
40. Nimetab erinevaid probleeme.
41. Toob näiteid erinevate tõhusate probleemilahenduste kohta.
42. Lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused.
43. Kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist.
44. Nimetab mõjutamise viise.
45. Toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia.
46. Mõistab enda vastutust oma otsuste ja tegude eest.
47. Toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta.
48. Märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi.

## Õppesisu

### **MINA JA SUHTLEMINE**

Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa). Enesehinnang. Enesehinnangu kujunemine. Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine. Väärtused. Huvid. Võimed. Ettevõtlikkus, selle väljendumine tegutsemisel. Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas. Ettevõtlikkus ja tööelu.

### **SUHTLEMINE TEISTEGA**

Suhtlemise mõiste. Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine). Verbaalne suhtlemine. Mitteverbaalne suhtlemine. Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele. Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised. Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele. Eelarvamused. Stereotüübid. Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele. Sallivus. Aktsepteerimine. Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus - ja, suhtlemisoskus) riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel. "Ei" ütlemist

eeldavad olukorrad. "Ei" ütlemise viisid, julgus ja tähtsus. Internet. Interneti võimalused ja ohud. Turvaline internetikasutus. Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.

## **SUHTED TEISTEGA**

Inimeste erinevused. Vajadused. Väärtused. Erivajadused. Sallivus. Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus. Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Tõhus sotsiaalemotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus. Empaatia. Tunded ja nende tõhus väljendamine.

## **KONFLIKTID JA PROBLEEMILAHENDUS**

Konflikt kui suhteprobleem. Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid. Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumise otsustamisel. Probleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad. Probleemilahenduste eelised ja puudused. Koostöö võimalused. Koostöise tegevuse eelised. Kaaslaste mõju otsustele. Abistav ja kahjustav mõju. Grupi surve. Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine). Toimetulek vägivallaga, sh kiusamisega, abi saamise võimalused. Vastutus.

## **POSITIIVNE MÕTLEMINE**

Positiivne mõtlemine. Positiivne enesesisendus. Positiivsed omadused.

## **III kooliaste**

### **III kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud**

1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.
2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.
3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.
4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.
5. On loov ja ettevõtlik.

6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.
7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.
8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.
9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

## **Õpitulemused**

**III kooliastmes käsitletakse inimese arengu, turvalisuse, tervise- ja riskikäitumisega seotud teemasid, sh inimese areng ja murdeiga, inimene ja rühm, suhted ja seksuaalsus ning inimene, valikud ja õnn.**

Õpilane:

- 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;
- 2) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;
- 3) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;
- 4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 5) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;

- 6) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 7) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;
- 8) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;
- 9) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;
- 10) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 11) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpitu olulisust rühma survega;
- 12) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;
- 13) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;
- 14) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;
- 15) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;
- 16) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;
- 17) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;
- 18) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;
- 19) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;
- 20) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;
- 21) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;
- 22) demonstreerib õpitu olulisust inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;

- 23) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;
- 24) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 25) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;
- 26) analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;
- 27) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;
- 28) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 29) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;
- 30) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 31) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;
- 32) demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;
- 33) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele; 34) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.

## **7.klass 1 tund nädalas**

### **Õpitulemused**

Kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele.

Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega.

Selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast.

Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang.

Toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut.

Analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus.

Analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel.

Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest.

Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist.

Analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades.

Kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpitu olulisust rühma survega.

Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida.

Analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest.

Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil.

Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid.

## **Õppesisu**

### **Inimese areng ja murdeiga**

Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud. Ühiskonna mõju inimese kasvamisele ja arengule. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Murde- ja noorukiea iseloomulikud tunnused. Suguküpsus, sootunnused, keha muutumine.

### **Inimene, valikud, õnn**

Minapilt - kirjeldav ja hinnanguline aspekt minapildist. Positiivse minapildi kujundamine. Eneseanalüüs, väärtused, teadlikud valikud ja vastutus elus. Enesekasvatuse võtted. Enesearendamine oma elutee kujundamisel. Positiivne suhtumine endasse ja teistesse kui) heaolu alus..

### **Inimene ja rühm**

Rühm. Erinevad rühmade liigid. Erinevad rollid, reeglid ja normid rühmas. Inimeste õigused ja kohustused erinevates rühmades. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Koostöised ja võistluslikud rühma tegevused. Hoolivuse, austuse, õigluse ja



vastutustunde väärtustamine koostöises tegevuses. Konformsus. Sõltumatus. Autoriteet. Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades.

### **Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine**

Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu). Laste heaolu mõjutavad tegurid (materiaalne, füüsiline, vaimne, sotsiaalne) kogukonna tasandil. Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas. Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine indiviidi tasand: tõhusad sotsiaalsed oskused ja keeldumisoskused. Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand. Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas. Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsvad seadused.

## **8.klass 1 tund nädalas**

### **Õpitulemused**

Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest.

Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.

Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.

Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot.

Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust.

Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida.

Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest.

Analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis.

Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus.

Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis.

Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata.

Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus.

Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest.

Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust.

Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele.

Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest.

Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.

Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele.

Demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi.

Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil.

Demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.

## **Õppesisu**

### **Tervise käitumine**

Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis. Tervise aspektide vastastikused seosed. Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele. Tervisealased infoallikad, Tervisealaste infoallikate usaldusväärsus. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine. Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda tervise seisundit. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad. Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.

### **Suhted ja seksuaalsus**

Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuue, paarisuue). Lähisuue ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes. Lähisuhtevägivad ja selle liigid. Turvalised lähisuhted. Abi saamise võimalused. Seksuaalsus. Seksuaalsuse mitmekesisus. Seksuaalkäitumine. Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne,

androgüünne, maskuliinne). Seksuaalne orientatsioon. Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp.). Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine. Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega. Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus. Seksuaalsusega seotud muutide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele.

### **Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine**

Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

### **Hindamine inimeseõpetuses**

**Inimeseõpetuses** hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamist. Õpilase hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet.