

| ÕPPEAINE NIMETUS | INIMESEÕPETUS |
|-------------------------------|---|
| ÕPPEAINE KIRJELDUS | <p>Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.</p> <p>Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Õpetus on inimeseõpetuses isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Väärtustatakse tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi, positiivse minapildi kujunemist ning üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusalalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.</p> <p>Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentiline 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 võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.</p> <p>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, käitumisnormid 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. I.klassis on inimeseõpetus koduloona eesti keele ja loodusõpetuse teemadega kooskõlas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |

| | |
|--------------------------------|---|
| | <p>Õppe- ja kasvatuseesmärgid</p> <p>Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| | <p>TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD</p> |
| <p>I KOOLIASTE</p> | <p>3. klassi lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| <p>II KOOLIASTE</p> | <p>6. klassi lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; |

- 10) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust;
- 11) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest;
- 12) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;
- 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;
- 29) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetel;
- 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 tervise teemalist 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.

| | | |
|--------------------------|---|-----------------|
| III KOOLIASTE | Põhikooli lõpetaja: <ol style="list-style-type: none"> 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; 7) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena; 8) teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv; 9) teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega; 10) kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi; 11) väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise; 12) mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi; 13) mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid; 14) mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus; 15) väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta. | |
| | ÕPITULEMUSED | ÕPPESISU |
| I.klass | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) väärtustab oma emakeelt; 2) teab kevadpühade sümboleid ja kombeid ning jutustab oma pere kevadpühade traditsioonidest; 3) teeb ilmateate põhjal järeldusi ning riietub vastavalt; 4) teab liiklusreegleid; 5) kirjeldab ja hindab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport; 6) tunneb ära haigestumise sümptomid ja teab lihtsamaid ravivõtteid; 7) demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid; 8) teab õppekäigul/ekskursioonil käitumise reegleid ja oskab neid kasutada; 9) käitub loodushoidlikult ning järgib koostegutsemise reegleid; 10) selgitab asjade väärtust, väärtustab ausust asjade jagamisel ning oskab eristada oma ja võõrast asja; <p>Lugemisnurk eesti autorite raamatutega, emakeelepäeva tähistamine. Lugemispäevad, luuletuste kirjutamine, eesti keele mängud. Meisterdamistunnid (näiteks munade värvimine), rühmatööd pühade kommetest, vanemate kaasamine koolitundidesse oma traditsioone tutvustama. Ilmateadete jälgimine, riietumisnõuannete arutelu, rollimängud erinevate ilmastikutingimuste jaoks. Liiklusemängud, liiklusnädal, liiklusmärkide meisterdamine ja nende tähtsuse õppimine Tervise- ja spordipäev koolis, terviseõpetuse tunnid, liikumispausid, sportlikud tegevused, uneaja lugude jutustamine, toitumisalased õpitoad. Esmaabi koolitused, praktilised harjutused nukkudega, rollimängud õnnetusolukordade lahendamiseks. Rollimängud, ekskursioonid teatritesse, muuseumidesse ja loodusparkidesse, käitumisreeglite arutelu enne ja pärast ekskursioone.</p> | |

| | | |
|-----------------|--|--|
| | <p>11) oskab planeerida oma päevakava ja kirjeldada, kuidas sisustada vaba aega;</p> <p>12) tunneb ohutusreegleid, mis aitavad suve turvaliselt veeta;</p> <p>13) peab lugu Eestist kui oma kodumaast;</p> <p>14) valib jalgrattaga, rulaga ja rulluisukodega sõitmiseks ohutu koha ja kiiruse ning kasutab nõuetekohaselt turvavarustust.</p> | <p>Prügikoristuspäevad, loodusmatkad, koostööharjutused ja mängud ning looduskaitse projektid.</p> <p>Rollimängud ja grupiarutelud, mis käsitlevad ausust ja jagamist, varguse teema käsitlemine läbi jutustamise.</p> <p>Ajaplaneerimise harjutused, isikliku päevakava koostamine, vaba aja planeerimine.</p> <p>Päästeameti külustus, ujumistunnid ujumisoskuse õpetamiseks, suveohutuse grupitöö.</p> <p>Kodumaa-armastuse luulekonkursid, Eesti Vabariigi aastapäeva tähistamine.</p> <p>Turvalise sõidu harjutused ja mängud. Ohutusreeglite õppimine, turvavarustuse kandmise demonstreerimine.</p> |
| 2. klass | Teema: MINA | |
| | <p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab oma välimust, huve ja meelistegevusi, tuues välja, kuidas need eristuvad või sarnanevad teiste omadega;</p> <p>2) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;</p> <p>3) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt, kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;</p> <p>4) mõistab viisaka käitumise vajalikkust ning oskab näidata üles lugupidamist teiste suhtes erinevates olukordades.</p> | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Joonistavad ja kirjeldavad oma välimust, huve ja meelistegevusi.</p> <p>Iga inimese väärtus.</p> <p>Positiivseid mõtteid enda kohta päevikusse.</p> <p>Esitlused, mis näitavad inimeste bioloogilisi ja sotsiaalseid erinevusi ja sarnasusi.</p> <p>Rollimängud viisaka käitumise harjutamiseks.</p> |
| | Teema: MINA JA PERE | |
| | <p>Õpilane:</p> <p>1) väärtustab toetavaid peresuhteid, üksteise abistamist ja arvestamist;</p> <p>2) jutustab oma pere traditsioonidest ja kirjeldab, kuidas perekonnad võivad üksteisest erineda ja sarnaneda;</p> <p>3) mõistab pereliikmete tööde ja kohustuste tähtsust pereelus;</p> <p>4) oskab praktiseerida ohutut käitumist avalikus ruumis koos perega, sh sõidutee ületamine ja ohutu teekonna valimine.</p> | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Tegevused ja arutelud, mis õpetavad toetavat suhtlemisoskust.</p> <p>Õpilased toovad kooli esemeid või lugusid, mis esindavad nende peretraditsioone ja jagavad neid klassiga.</p> <p>Perepuu loomine.</p> <p>Rollimängud kodutööde harjutamiseks ja tähtsustamiseks.</p> <p>Vanemate ja teiste inimeste tööd.</p> <p>Õpilased intervjuerivad pereliikmeid nende töö ja kohustuste kohta, seejärel esitlevad tulemusi klassis.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | Käitumisreeglite õppimine ja praktilised harjutused ohutuks liiklemiseks. |
| Teema: MINA JA TERVIS | | |
| Õpilane: | | Õppesisu ja praktilised tööd: |
| <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust; 2) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid; 3) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi ning oskab lihtsamaid esmaabivõtteid; 4) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest; 5) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas. | | Plakatid, mis kajastavad tervislikke harjumusi ja nende tähtsust. Hädaabi kutsumine rollimängude kaudu. Nädala jooksul päeviku pidamine, kus kirjeldatakse oma ja pereliikmete kodus tehtavaid ülesandeid. |
| Teema: MINA JA EESTI | | |
| Õpilane: | | Õppesisu ja praktilised tööd: |
| <ol style="list-style-type: none"> 1) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha; 2) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva; 3) tunneb ära ja kirjeldab Eesti Vabariigi lippu ja vappi; 4) teab, kes on Eesti Vabariigi president; 5) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümboolikat; 6) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku; 7) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, näiteks mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt; 8) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest; 9) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja. | | Õpilased kasutavad kaarte Eesti ja oma kodukoha leidmiseks ning märgistamiseks. Õpilased koostavad esitluse oma kodukoha oluliste inimeste ja paikade kohta ning kodukoha tavade ja kommete kohta. Rahvakalendri tähtpäevad, kombed ja traditsioonid. Eesti - minu kodumaa sümboolika. |
| Teema: MINA: AEG JA ASJAD | | |
| Õpilane: | | Õppesisu ja praktilised tööd: |
| <ol style="list-style-type: none"> 1) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult. 2) toob näiteid kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada. | | Nädalaplani koostamine, arvestades tervislikke tegevusi ja vaba aega. Loendi koostamine igapäevaelus kasulikest oskustest ja õpitust. |

| | | |
|-----------------|---|---|
| | <p>3) sõnastab enda õppimise eesmärged ja seostab neid enda huvidega.</p> <p>4) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega.</p> <p>5) selgitab aja kulgu ja eristab seda ajahetkest või -seisust, kasutades igapäevaseid näiteid ja kogemusi.</p> <p>6) mõistab oma ja võõra vara eristamist, asjade väärtust ning ausa jagamise tähtsust.</p> | <p>Visuaalsed ajajooned, mis näitavad aja kulgu ja selle mõju.</p> <p>Tegevustes, mis õpetavad omandiõiguse põhimõtteid ja ausa jagamise tähtsust.</p> <p>Isikliku arenguplaani koostamine, kus on sõnastatud isiklikud õpieesmärgid, mõeldes läbi, kuidas need seostuvad nende huvide ja tulevikuplaanidega.</p> |
| 3. klass | Teema: MINA | |
| | <p>Õpilane:</p> <p>1) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;</p> <p>2) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt, kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;</p> <p>3) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;</p> <p>4) toob näiteid oma õigustest ja kohustusest peres, koolis ja ühiskonnas.</p> | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Päevik, kus kirjeldatakse positiivseid omadusi ja saavutusi, ning arutletakse, kuidas positiivne suhtumine mõjutab heaolu.</p> <p>Grupiarutelud ja mängud, mis aitavad mõista enesehinnangu olulisust.</p> <p>Esitlused või plakatid, mis kajastavad inimeste bioloogilisi ja sotsiaalseid erinevusi ning sarnasusi.</p> <p>Üritused, kus tutvustatakse erinevaid kultuure, rõhutades ühiseid jooni ja erinevusi.</p> <p>Töötoad, kus arutatakse inimeste põhiõigusi ja nende täitmiseks vajalikke kohustusi.</p> <p>Rollimängud, kus harjutatakse õiguste ja kohustuste tasakaalustamist igapäevastes olukordades.</p> <p>Kodutööd ja grupiprojektid, kus analüüsitakse, kuidas õigused ja kohustused avalduvad erinevates eluvaldkondades.</p> <p>Projektid, mis seovad kooli ja kogukonna, näiteks kogukonna abistamise tegevused, mis õpetavad sotsiaalseid kohustusi.</p> |
| | Teema: MINA JA TERVIS | |
| | <p>Õpilane:</p> <p>1) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve;</p> <p>2) demonstreerib ja selgitab õpisisu olukordades esmaabi võimalusi, näiteks kukkumine, ninaverejook, põletus ja putukapiste;</p> <p>3) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi.</p> | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Terviseõpetuse tunnid, kus tutvustatakse levinud terviseriske ja ennetusmeetodeid.</p> <p>Praktilised õpped esmaabi andmiseks erinevates olukordades.</p> <p>Rollimängud, kus harjutatakse esmaabi andmist, et tugevdada teoreetilisi teadmisi praktikas.</p> <p>Kutsutakse külla päästetöötajad või esmaabi spetsialistid, kes räägivad oma tööst ja õpetavad, kuidas käituda hädaolukordades.</p> |

| Teema: MINA JA TEISED | |
|---|---|
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida; 2) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust; 3) demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist; 4) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid; 5) kirjeldab ja demonstreerib, turvalisust tagavate liiklusmärkide järgimist; 6) märkab liiklusohhtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks; 7) teab, et vägivaldal on erivormid; 8) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua; 9) teab abisaamise võimalusi inimväarikust alandava käitumise puhul, sealhulgas kiusamine ja vägivald; 10) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral; 11) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust; 12) loeb erinevaid teabeallikaid; 13) leiab infot erinevatest allikatest; 14) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest; 15) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel; 16) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine; 17) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, näiteks jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine. | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Töötuba, kus õpitakse tundma ja arutletakse oluliste käitumisnormide ja seaduste üle. Rollimängud harjutamiseks.</p> <p>Tutvustatakse turvalisust tagavaid liiklusmärke ja tähiseid.</p> <p>Matk, kus tuvastatakse ja arutatakse liiklusohhtlikke kohti kooliteel ja koduümbruses.</p> |

| | | |
|-----------------|--|--|
| 4. klass | Teema: KOOL | |
| | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, millal rajati esimesed koolid, millal kehtestati koolikohustus, milline oli kool enne meid; 2) teab, mis on evakuaatsiooni plaan ja oskab selle kaudu kõige kiiremini hoonest väljuda; 3) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust; 4) teab õpilase õigusi ja kohustusi koolis ning järgib reegleid; 5) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada; 6) teab ja kasutab erinevaid õppimisviise; 7) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada; 8) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral; 9) teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral; 10) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; 11) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine; 12) teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd; 13) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; 14) eristab enda head ja halba käitumist. | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Õppefilm „Kevad“ vaatamine, Palamuse muuseumi külastamine.</p> <p>Tund kooli raamatukogus.</p> <p>Evakuaatsiooni plaani koostamine.</p> <p>Klassi reeglite koostamine.</p> <p>Mõistekaardi koostamine.</p> <p>Mälutreening.</p> <p>Interaktiivsed testid, töölehed.</p> <p>Diskussioon vägivalda erinevatest vormidest.</p> <p>Õppefilm küberkiusamisest ning katkend filmist „Klass“.</p> <p>Kiusamisennetus.</p> <p>Plakati koostamine.</p> <p>Rollimäng.</p> <p>Rühmatöö, paaritöö, individuaalne töö.</p> <p>Arutelud, diskussioonid.</p> |
| | Teema: MINA JA TEISED | |
| | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi; 2) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga; 3) eristab enda head ja halba käitumist; 4) teab, mis on emotsioonid ja miks on vaja tundeid mõista; 5) oskab esmaseid emotsioonide juhtimise võtteid; 6) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist; | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Oma ID-kaardi kujundamine.</p> <p>Iga inimese väärtus.</p> <p>Positiivseid mõtteid enda kohta.</p> <p>Erinevad töölehed (minapilt, emotsioonid, sõnarägastik).</p> <p>Enesevaatlus.</p> <p>Enesehinnang ja selle kujunemine.</p> <p>Enesehinnangu/väärtuste mõistekaardi koostamine.</p> <p>Õppefilmid loomade varjupaigast, toidukapist, inimeste erinevusest ning kuidas lahendada konflikti.</p> |

| | | |
|------------------------|--|--|
| | <p>7) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</p> <p>8) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse;</p> <p>9) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;</p> <p>10) kirjeldab üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise toimimist igapäevaelus;</p> <p>11) teab, mis on tahe;</p> <p>12) oskab püstitada oma tegevuse eesmärgid;</p> <p>13) teab, et väärtushinnangud on erinevad;</p> <p>14) oskab nimetada kes ja mis mõjutavad väärtushinnangute kujunemist;</p> <p>15) õpib märkama ja aktsepteerima inimeste erinevust;</p> <p>16) väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega;</p> <p>17) väärtustab inimese õigust olla erinev;</p> <p>18) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu. Nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;</p> <p>19) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</p> <p>20) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;</p> <p>21) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikte lahendamise viise;</p> <p>22) kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.</p> | <p>Esitlused, mis näitavad inimeste bioloogilisi ja sotsiaalseid erinevusi ja sarnasusi.</p> <p>Lugemisharjutused.</p> <p>Interaktiivsed testid, harjutused.</p> <p>Rollimäng.</p> <p>Rühmatöö, paaritöö, individuaalne töö.</p> <p>Arutelud, diskussioonid.</p> |
| Teema: ÜHISKOND | | |
| | <p>Õpilane:</p> <p>1) teab, kellest koosneb ühiskond ja mõistab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuse poolest;</p> <p>2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks või mitteturvaliseks;</p> <p>3) on salliv erinevuste suhtes ja valmis koostööks;</p> | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Lõiming kunstiõpetusega (linn, maa).</p> <p>Erinevad töölehed.</p> <p>Lugemisharjutused.</p> <p>Interaktiivsed harjutused.</p> <p>Rühmatöö, paaritöö, individuaalne töö.</p> <p>Arutelud, diskussioonid.</p> |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | <p>4) teab, mis on seadused ja miks neid tuleb täita;</p> <p>5) nimetab ja austab inimõigusi;</p> <p>6) teab, et Eesti on demokraatlik vabariik, nimetab Vabariigi Valitsuse, Riigikogu ja Vabariigi Presidendi peamisi ülesandeid.</p> | |
| Teema: TERVISHOID | | |
| | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> eristab vaimset ja füüsilist tervist; nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni, puhkus ning liikumine; väärtustab tervislikku eluviisi; hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega; koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist. | <p>Õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Tervise- ja spordipäev koolis, terviseõpetuse tunnid, liikumispausid, sportlikud tegevused, toitumisalased õpitoad.</p> <p>Enesevaatlus.</p> <p>Mõistekaardi koostamine.</p> <p>Erinevad töölehed.</p> <p>Nädala jooksul liikumispäeviku pidamine.</p> <p>Nädala jooksul toitumispäeviku pidamine.</p> <p>Taldrikureegel, toidupüramiid.</p> <p>Õppefilm tervisliku toitumise kohta.</p> <p>Interaktiivsed testid, harjutused.</p> <p>Rühmatöö, paaritöö, individuaalne töö.</p> <p>Arutelud, diskussioonid.</p> |
| 5. klass | Teema: TERVIS JA TERVISE OLEMUS | |
| | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid; nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid. | <p>Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid.</p> |

| | |
|--|--|
| Teema: TERVISENÄITAJAD | |
| Õpilane: 1) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks); 2) nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid; 3) selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Stress Stressiga toimetulek. |
| Teema: MEEDIA JA TERVIS | |
| Õpilane: 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid; 2) mõistab reklaamide eesmärke; 3) eristab arvamust faktist. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Meedia osa tervisega seotud otsustes. Terviseemalised veebilehed. |
| Teema: TERVISLIK ELUVIIS | |
| Õpilane: 1) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist; 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; 3) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen). |
| Teema: MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED | |
| Õpilane: 1) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; 2) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Murdeiga elukaas 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. |

Teema: TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE
Õpilane:

- 1) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;
- 2) selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid;
- 3) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;
- 4) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;
- 5) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust;
- 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd:

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.
 Usaldusväärsed 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.
 Illegaalsed ja legaalsed uimastid.
 Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele.
 Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energijaogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine).
 Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalla ja uimastiennetuses).
 Oskus öelda “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.

| | | |
|-----------------|--|---|
| | Teema: HAIGUSED JA ESMAABI | |
| | Õpilane: 1) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist; 2) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara. |
| 6. klass | Teema: MINA JA SUHTLEMINE | |
| | Õpilane: 1) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb; - mõistab enesehinnangu olemust; - saab aru, et enesehinnang on osa tema minapildist; 2) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi; - oskab nimetada enda erinevaid omadusi; - mõistab, et ennast saab pidevalt arendada; 3) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest; - mõistab, et tema ise saab suunata oma tegevusi; 4) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga; - õpib tundma oma huvisid ning seostama neid tulevikuga. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: 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. |
| | Teema: SUHTLEMINE TEISTEGA | |
| | Õpilane: 1) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb; - mõistab suhtlemise olemust; - toob näiteid suhtlemise komponentide kohta; 2) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid; - mõistab suhtlemise kompleksust; 3) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele; | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Suhtlemise mõiste. Suhtlemise olemus (teise tajumine, teavevahetus, 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. |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - iseloomustab erinevaid käitumisviise; 4) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära; 5) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus; 6) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust; 7) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel; 8) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi; <ul style="list-style-type: none"> - nimetab kahjustavaid käitumisviise; - selgitab, kuidas enese eest seista ilma teisi kahjustamata; 9) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme; <ul style="list-style-type: none"> - mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades. | <p>Eelarvamused Stereotüübid Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele. Sallivus. Aktsepteerimine. Tõendus põhised 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.</p> |
| Teema: SUHTED TEISTEGA | | |
| | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi; <ul style="list-style-type: none"> - nimetab inimeste erivajadusi; 2) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest; <ul style="list-style-type: none"> - selgitab miks sõbralik käitumine on kasulik; 3) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist; <ul style="list-style-type: none"> - nimetab sotsiaalseid oskusi; - toob näiteid sotsiaalsete oskuste kohta; 4) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada; <ul style="list-style-type: none"> - mõistab, et kõik tunded on normaalsed; | <p>Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Inimeste erinevused. Vajadused. Väärtused. Erivajadused. Sallivus. Prosotsiaalne käitumine. Õigus, vastutus, hoolivus, ausus. Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Tõhus sotsiaal-emotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus. Empaatia. Tunded ja nende tõhus väljendamine.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | - oskab oma tundeid väljendada ennast ja teisi kahjustamata. | |
| Teema: KONFLIKTID JA PROBLEEMILAHENDUS | | |
| Õpilane: | <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi; 2) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise; 3) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi; 4) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi; <ul style="list-style-type: none"> - nimetab erinevaid probleeme; - toob näiteid erinevate tõhusate probleemilahenduste kohta; 5) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused; 6) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist; <ul style="list-style-type: none"> - nimetab mõjutamise viise 7) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia. mõistab enda vastutust oma otsuste ja tegude eest. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: 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 vägivallega, sh kiusamisega, abi saamise võimalused. Vastutus. |
| Teema: POSITIIVNE MÕTLEMINE | | |
| Õpilane: | <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta; 2) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Positiivne mõtlemine. Positiivne enesesisendus. Positiivsed omadused. |
| 7. klass | Teema: INIMESE ARENG JA MURDEIGA | |
| Õpilane: | <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; 2) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega; 3) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Areng ja kasvamine ning neid mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. Eneseanalüüs, rühmatöö. |

| | |
|---|--|
| Teema: INIMENE, VALIKUD, ÕNN | |
| Õpilane: 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 2) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut; 3) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus; 4) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs. Oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Arutelu erinevatest enesekasvatuse võtetest. Probleemi lahendamise ülesanded seoses enesekasvatuse võtetega. Rühmatöös koostada plakat tegevustest, olukordadest jne mis aitavad enesehinnangut tõsta ja hoida või madaldada. |
| Teema: INIMENE JA RÜHM | |
| Õpilane: 1) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest; 2) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist; 3) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; 4) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatus ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpisisituatsioonis toimetulekut rühma survega. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: 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. Õigused ja kohustused perekonnas, koolis, ühiskonnas. Arutelud klassis, rühmatöö, töölehed. |
| Teema: TURVALISUS, TERVISE- JA RISKIKÄITUMINE | |
| Õpilane: 1) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; 2) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest; 3) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; 4) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid. | Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd: Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist. Emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. Seadused, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu. Tutvuda peaasi.ee lehel vaimse tervise vitamiinidega. Rühmatöö kiusamisest sh küberkiusamisest. Vaikuseminutite harjutused. |

| | | |
|----------|--|--|
| | | <p>Ettekanded erinevate sõltuvust tekitavate ainete negatiivsest mõjust ning positiivsetest tegevustest, mis noorte tervislikku käitumist edendaks.</p> <p>Infootsingud seadustega tutvumiseks.</p> <p>Teemakohased filmid ja videod.</p> |
| 8. klass | Teema: TERVISE KÄITUMINE | |
| | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest; 2) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 3) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 4) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot; 5) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust; 6) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; 7) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; 8) analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; 9) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus; 10) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis. | <p>Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Tervis kui heaoluseisund.</p> <p>Füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis, nende omavahelised seosed.</p> <p>Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.</p> <p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik.</p> <p>Toitumise mõju tervisele.</p> <p>Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused, nende usaldusväärsus.</p> <p>Vaimne heaolu, seda säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</p> <p>Olulisemate tervisenäitajate väljatoomine.</p> <p>Enda tervisliku seisundi määramine tervisenäitajate põhjal.</p> <p>Tervislik eluviis.</p> <p>Keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele.</p> <p>Tervislikud ja ebatervislikud otsused igapäevaelus.</p> <p>Kehaposiitivsus.</p> <p>Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele.</p> <p>Keskkonnateadlikud tegevused kogukonnas.</p> <p>Teemakohased videoloengud, filmid, videod.</p> <p>Infootsingud.</p> <p>Töälehed enda valikute analüüsiks.</p> <p>Töö rühmas ja paaris.</p> |
| | Teema: SUHTED JA SEKSUAALSUS | |
| | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata; 2) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus; | <p>Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Suhete väärtustamine, loomine, säilitamine ja katkemine.</p> <p>Erinevate tunnete ja läheduse avaldumisviisid.</p> <p>Suhevägivalla avaldumisvormid ja põhjused, abi saamise võimalused.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>3) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;</p> <p>4) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;</p> <p>5) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;</p> <p>6) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;</p> <p>7) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>8) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele.</p> | <p>Inimese seksuaalne areng ja individuaalsus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne orientatsioon. Inimese õigus võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele sõltumata seksuaalsest orientatsioonist. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine, abi ja nõu saamise võimalused. Seksuaalõigused. Arutelud klassis. Rühmatöö. Teemakohased individuaalsed töölehed. Filmid, loengud ja videod. Tutvumine seksuaalvähemuste internetilehekülgedega. Tutvumine seadustega. Õppekäik Tervisemuuseumi.</p> |
| Teema: TURVALISUS, TERVISE- JA RISKIKÄITUMINE | | |
| | <p>Õpilane:</p> <p>1) demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>2) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p> <p>3) demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.</p> | <p>Mõisted, õppesisu ja praktilised tööd:</p> <p>Kiusamise liigid. Levinumad riskikäitumise liigid. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime noortele. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades. Infootsingud. Kuidas öelda ei arutelud klassis. Teemakohased videod. Praktilised esmaabi ülesanded.</p> |