

# Järveküla Kool inimeseõpetuse ainekava

## Aine koht kooli õppekava rakendamisel

Inimeseõpetus on tugevalt integreeritud kirjandusega. Inimeseõpetuse teemad, mis on otseselt seotud inimese mina-pildi ja tema sotsiaalsete suhetega, kavandatakse lõimituna kirjanduslike tekstide tõlgendamise ja analüüsiga. Inimeseõpetuse ja kirjanduse tunni omavaheline lõimimine loob eeldused arutlevale õppele. Teises ja kolmandas klassis on õppeainenimetus “Kirjandus ja inimeseõpetus”.

Inimeseõpetus toetab õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja ausust, hoolivust, vastutustunnet ning õiglust. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud soolise võrdsuse osas. Järveküla Koolis kuulub inimeseõpetus ainevaldkonda “Keel, kirjandus ja sotsiaalia”.

## Teine klass

Inimeseõpetuse maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## Õpitulemused

### Mina

1. Kirjeldab oma väärtusi, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
2. Teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab nendega;
3. Tunneb ära õiglase ja ebaõiglase käitumise.

### Mina ja tervis

1. Teab, milline on tervislik eluviis.
2. Kirjeldab tervet ja haiget inimest.

3. Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda.
4. Mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
5. Oskab õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt plaasterdamine, sidumine, ninaverejooks, põletus);
6. Teab hädaabi telefoninumbrit ja teab, kuidas kutsuda abi.

### **Mina ja minu pere**

1. Selgitab, mis on perekond ja kodu.
2. Kirjeldab pereliikmete tegevusi kodus.

### **Mina, aeg ja asjad**

1. Koostab oma päeva- ja nädalakava.
2. Teab, et esemetel on väärtus ning oskab seda selgitada.
3. Eristab enda ja võõrast asja.
4. Teab ja selgitab, mis on ausus.

### **Mina ja kodumaa**

1. Oskab joonistada Eesti Vabariigi lippu.
2. Tunneb Järveküla Kooli lippu ja logo.
3. Nimetab Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva.
4. Leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt Eesti pealinna ja Harjumaa.
5. Oskab nimetada naaberriike.
6. Nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku.
7. Teab Eesti põhilisi rahvakalendri tähtpäevi ja tunneb nendega seonduvaid kombeid.

## **Õppesisu**

### **Mina**

Enda ja oma huvide tutvustamine kaasõpilastele. Inimeste (enda ja klassikaaslaste) erinevuste ja sarnasuste välja toomine ja nendega tegelemine nii rühma- kui paaristöödes. Viisaka käitumise analüüsimine näiteks läbi Eno Raua teose “Ninatark muna”. Meedia ja interneti kasutamise seonduvate ohtude teadvustamine.

## **Mina ja tervis**

Haiguse ja haigeks jäämise tunnuste ja ravimite tundma õppimine. Tervise ja tervise eest hoolitsemise põhimõtetega tutvumine ja nende kasutamine igapäevaelus. Tervisliku eluviisi (mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport) järgimine. Tervistkahjustavate tegevuste tagajärgede teadvustamine läbi katsete tegemiste. Esmaabi andmisviiside tundma õppimine ja hädaabi numbrile helistamine rollimängudes. Hammaste hügieeni olulisuse mõistmine näiteks Thorbjorn Egneri teose “Sööbik ja pisik” põhjal.

## **Mina ja minu pere**

Sõpruse ja peresuhete olulisuse üle arutlemine nii paaris- kui rühmatöös. Erinevate peremudelitega tutvumine näiteks Epp Petrone “Jassi pass”, Astrid Lindgreni “Pipi Pikksukk”, Kristiina Kassi “Samueli võlupadi” põhjal. Lapse õiguste ja kohustuste tundma õppimine näiteks Järveküla Kooli kodukorra põhjal. Enda tegude ja öeldud sõnade tagajärgede mõistmine läbi praktiliste tegevuste ja katsete. Oma aja planeerimine ja päevakava koostamine. Intervjuu läbiviimine näiteks pereliikmetega, nende ametitest ja hobidest.

## **Mina, aeg ja asjad**

Oma päevaplaani koostamine ja analüüsimine. Oma tegevuste kavandamine.

Aja, esemete ja nende väärtuste käsitlemine näiteks Tiia Toometi teose “Vana aja lood” katkendite põhjal, Eno Raua “Sipsiku” või Andrus Kivirähki “Oskar ja asjad” põhjal.

## **Mina ja kodumaa**

Eesti Vabariigi sümbolika õppimine. Euroopa kaardilt Eesti ja Eesti kaardilt kodukoha leidmine ja naaberriikide nimetamine. Kodukoha tuntud inimeste ja paikadega tutvumine Rae valla kodulooraamatu põhjal. Eesti erinevate kohtade tekkelugude lugemine ja nende kirjutamine. Rahvakalendri tähtpäevade ja nendega seotud kommete tundma õppimine ja teistele tutvustamine.

## **Hindamine**

Hindamisviisi valib õpetaja vastavalt õpilaste tasemele järgnevate hindamisviiside hulgast: suuline vastamine, vestlus, kirjutis, uurimus, praktiline töö, esitus, diskussioon, vaatlus, projekt, õpimapp, tunnikontroll, kontrolltöö.

## **Võimalikud õppekäigid ja/või lõimingut toetavad tegevused**

Tervishoiumuuseumi külastamine. Vabaõhumuuseumi külastamine. Erinevate tähtpäeva tähistamine ja rahvuslike erinevuste leidmine ja kombestikuga tutvumine (kadripäev, mardipäev). Vanemate kaasamine erinevate ametite tutvustamisse. Päevaplaani koostamine. Toidupüramiidi meisterdamine. Teemapõhised töötoad teistmoodi õppimise päevadel.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

1. Infootsing erinevates keskkondades (nt Vikipeedia).
2. Rae valla kodulehe koduloo uurimine <http://www.rae.ee/virtuaaltuur>

### **Suhtlemine digikeskkondades**

1. Suhtlemine vanemate, kaasõpilaste ja õpetajatega, kasutades digivahendeid ja rakendusi eakohaselt ning järgides seejuures kokkulepitud reegleid.
2. Kahoot ja Quizizz keskkonnas testide lahendamine.
3. SMART-tarkvaraga ja LearningApps keskkonnas loodud harjutuste lahendamine.

### **Sisuloome**

Lugemispäeviku sissekannete loomine Padletis.

### **Turvalisus**

1. Arvestab, et internetis kättesaadav digitaalne materjal, võib olla autoriõigustega kaitstud.
2. Digitaalsete vahendite kasutamine on heaperemehelik, oskab kirjeldada riske, oskab küsida abi kaasõpilaselt või juhendajalt.
3. Õpilane teab ja oskab põhjendada, miks ei tohi enda andmeid jagada teistega avalikus keskkonnas.

### **Probleemilahendus**

1. Sobiva nutiseadme leidmine ülesande lahendamiseks.
2. Tekkinud probleemi kirjeldamine, abi palumine klassikaaslaselt või juhendajalt.

## **Kolmas klass**

Inimeseõpetuse aine tunnimaht on kooli õppekavas 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Mina**

3.klassi õpilane:

1. kirjeldab huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
2. teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled;
3. väärtustab iseennast ja teisi;
4. mõistab viisaka käitumise vajalikkust.

#### **Mina ja tervis, esmaabi**

3.klassi õpilane:

1. kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolt kanda;
2. teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
3. teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
4. mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
5. väärtustab tervislikku eluviisi.
6. eristab vaimset ja füüsilist tervist;
7. kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda või hoiduda tegevusest, mis ohustab tervist;
8. demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
9. nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
10. kirjeldab ohtlikke kohti ning olukordi kooliteel ja koduümbruses, oskab tänaval käituda ning valib ohutu tee sihtpunkti;
11. teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

## **Mina ja pere**

3.klassi õpilane:

1. kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
2. väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
3. selgitab lähemaid sugulussuhteid;
4. teab oma kohustusi peres ning pereliikmete erinevaid rolle kodus ja tööl;
5. kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
6. jutustab oma pere traditsioonidest;
7. väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.

## **Mina: aeg ja asjad**

3.klassi õpilane:

1. eristab, mis on aja kulg ja seis;
2. oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
3. väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
4. selgitab asjade väärtust;
5. oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
6. väärtustab ausust asjade jagamisel.

## **Meie õigused ja kohustused**

3.klassi õpilane:

1. teab ja väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevusega, õigust olla erinev;
2. selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
3. nimetab enda õigusi ja kohustusi;
4. teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.

## **Mina ja meie**

3.klassi õpilane:

1. nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;
2. kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi;
3. väärtustab sõprust ja koostööd;

4. eristab enda head ja halba käitumist, kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
5. väärtustab leppimise, vabandust palumise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
6. nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;
7. demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast kahjustavast tegevusest;
8. mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine, ning teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;
9. kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;
10. väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
11. kirjeldab oma tegevuse plaanimist nädalas, väärtustades vastutust;
12. nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;
13. teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;
14. eristab tööd ja mängu;
15. selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;
16. teab tegureid, mis soodustavad või takistavad õppimist.

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

3.klassi õpilane:

1. kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;
2. selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning mis on turvaline käitumine meediakeskkonnas;
3. teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;
4. selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;
5. kirjeldab, mis vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.

### **Mina ja kodumaa**

3.klassi õpilane:

1. tunneb ära Eesti Vabariigi, Rae valla lipu ja vapi;
2. tunneb ära Järveküla Kooli lipu ja sümboli;

3. oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
4. leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukohaga seotud paigad;
5. tunneb rahvuslikku ja Rae valla sümboolikat;
6. nimetab Eesti ja Harjumaa tuntud inimesi ja paiku;
7. kirjeldab põhilisi Eesti rahvakalendri tähtpäevi ja nendega seotud kombeid;
8. teab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid.

## **Õppesisu**

### **Mina**

Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus.

### **Mina ja tervis**

Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport. Abi saamise võimalused.

Vaimne ja füüsiline tervis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Ravimid. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Abi saamise võimalused. Ohud kodus ja koduümbruses.

### **Mina ja pere**

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.

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

Aeg. Aja plaanimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus ja ausus. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.

### **Meie õigused ja kohustused**

Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused. Kohustetunne ja vastutus.

### **Mina ja meie**

Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandust palumine ja vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda Hea ja halb käitumine.



Südametunnistus. Käitumisreeglid. Käitumise mõju ja tagajärjed. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Meeskonnatöö. Tööjaotus.

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

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

### **Mina ja kodumaa**

Eesti – minu kodumaa. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Kodukoht: küla, vald, linn, maakond. Eesti Vabariigi riiklikud, rahvuslikud ja kodukoha sümbolid. Rahvakalendri tähtpäevad. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

## **Hindamine**

Hindamisviisi valib õpetaja vastavalt õpilaste tasemele järgnevate hindamisviiside hulgast: suuline vastamine, vestlus, kirjutis, uurimus, praktiline töö, esitlus, diskussioon, vaatlus, projekt, õpimapp, tunnikontroll, kontrolltöö. Õppeaasta jooksul tuleb kasutada vähemalt viite erinevat hindamisviisi.

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

Tervishoiumuuseum, Vabaõhumuuseum, teatrietendused, kiriku külustus. Teemapõhised töötoad teistmoodi õppimise päevadel. Lõiming loetud kirjandusteostega. Õpitav seotakse kirjandusteostega, mille valiku teeb klassiõpetaja konkreetset klassi ja tema huve arvestades. Kirjandusteosed: S. Henno „Mereröövlimäng”; M. Johanson „Kuidas ma mailma tulin?"; H. Karm „Väike vahva vanaema”; A. Kivirähk „Kaelkirjak“ , „Leiutajateküla Lotte“, „Limpa ja mereröövlid“, „Sirli, Siim ja saladused“ ; K. Kass „Kasper ja viis tarka kassi“; H. Käo „Napakad jutud“; E. Kästner „Veel üks Lotte“; A. Lindgren „Bullerby lapsed“, „Meisterdetektiiv Blomkvist“, „Pipi Pikksukk“, „Vahtramäe Emil“, „Väike Tjorven, Pootsman ja Mooses“; O. Luts „Nukitsamees“; A. A. Milne „Karupoeg Puhh“; S. Nopola „Heinakübara ja Viltssussi lood“, „Risto Rääpari lood“; A. Pervik „Kunksmoor“; O. Preussler „Väike nõid“; J. Põldma „Lepatriinude jõulud“, E. Raud „Naksitrallid“; P. Raud „Printsess Lulu ja härra Kere“; K. Saaber „Luukere Atu“; A. M. G. Schmidt „Viplala lood“; H. Vilep „Nõiutud linn“.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

1. Otsingumootorist info otsimine, kasutab märksõnaotsingut.
2. Laste elu puudutava informatsiooni leidmine <https://www.lastekaitseliit.ee/>

### **Suhtlemine digikeskkondades**

1. Suhtlemine vanemate, kaasõpilaste ja õpetajatega, kasutades digivahendeid ja rakendusi eakohaselt ning järgides seejuures kokkulepitud reegleid.
2. Stuudiumi sõnumikeskkonna kasutamine.

### **Sisuloome**

1. Korrastab kogutud teavet, moodustades järjestatud loendeid ning rühmitades teavet etteantud tunnuste alusel, kasutades juhendaja abi.
2. Lugemispäevik Padletis.

### **Turvalisus**

1. Digitaalsete vahendite heaperemehelik kasutamine sh väljalogimine seadmest.
2. Internetiga seotud riskide kirjeldamine (nt <http://www.targaltinternetis.ee/>)
3. Õpilane teab ja oskab põhjendada, miks ei tohi enda andmeid jagada teistega avalikus keskkonnas.

### **Probleemilahendus**

1. Tehniliste probleemide või arusaamatuste tekkimisel abi palumine klassikaaslaselt või õpetajalt.
2. Sobiva tehnilise vahendi kasutamine loomingulisel eesmärgil.

## **Viies klass**

Inimeseõpetuse aine maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Tervis**

1. Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.
2. Teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust.
3. Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.
4. Kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.

#### **Tervislik eluviis**

1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.
2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.
3. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.
4. Oskab planeerida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.
5. Väärtustab tervislikku eluviisi.

#### **Murdeiga ja kehalised muutused**

1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.
2. Aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.
3. Teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo.
4. Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

#### **Turvalisus ja riskikäitumine**

1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.
2. Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.
3. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda.

4. Mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
5. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.
6. Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.
7. Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

### **Haigused ja esmaabi**

1. Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittennakkushaigusi.
2. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.
3. Kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.
4. Teab, kuidas on koolis korraldatud õpilaste ohutus tehnoloogia- ja käsitöötundides ja järgib neid reegleid.
5. Teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm).
6. Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.

### **Keskkond ja tervis**

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

## **Õppesisu**

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

## **Turvalisus ja riskikäitumine**

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine.

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. 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.

Tööohutus koolis.

Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

## **Keskkond ja tervis**

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

## **Hindamine**

Hindamisviisi valib õpetaja vastavalt õpilaste tasemele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö. 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 teadmisi praktiliselt; demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis.

Hindamisviisideks on suuline vastamine, vestlus, kirjutis, uurimus, praktiline töö, esitlus, väitlus, diskussioon, vaatlus, projekt, õpimapp, tunnikontroll, kontrolltöö.

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

Praktiline esmaabikoolitus koostöös kooli medõega. Õppefilmid seksuaalsusest, murdeast, esmaabist, õnnestustest hoidumisest (“Peata oma sõbrad”). Lõiming kehalise kasvatusena: kehaline aktiivsus ja treeningupäeviku täitmine, tegevused liikumakutsuva kooli programmi piires. Lõiming teiste õppeainetega kirjeldatakse ära iga trimestri alguses koostatavas lõimingukavas.

Inimeseõpetust ja kirjandust lõimitakse, kasutades sobivaid kirjanduslikke tekste teemade käsitlemiseks. Konkreetse teose valib õpetaja: Aapeli „Üle linna Vinski”; K. Ader „Kui mina olin veel väikene mees...”, “Kui mina sirgusin suuremaks”; F.H. Burnett "Salaaed"; D. Defoe „Robinson Crusoe” ; K. Kaldmaa “Halb tüdruk on jumala hea olla”; E. Kippel „Meelis”; J. Krüss „Timm Thaler ehk Müüdnud naer”; M. Lindberg „Paradiisi Oskar” ; A. Lindgren „Hulkur Rasmus”, „Röövlitütar Ronja”, „Vennad Lõvisüdamed”; O. Luts „Kevade”; K. Michalis “Bibi...”; S. Olsson ja A. Jacobsson „Berti” ; S. Rannamaa „Kadri”; J. Rannap "Agu Sihvka annab aru"; E. Raud "Kalevipoeg"; R. Reinaus "Täiesti tavaline perekond"; I. Tomusk “Pöörane puhkus Parakatkus”; M. Twain "Prints ja kerjus" "Tom Sawyer".

Õppekäik Tervishoiumuuseumisse. Teemapõhised töötoad teistmoodi õppimise päevadel.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

1. Õpilane leiab otsimootoriga kasutades märksõnu, vajalikke teabeallikaid, sirvib neid ning valib sobivaid. Õpilane kogub ja töötleb infot kriitiliselt. Usaldusväärsed allikad - <http://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/toitumine>.

2. Tervisearengu instituudi kodulehekülge <http://www.tai.ee/et/>
3. Sotsiaalsete kampaaniate info kodulehekülgedelt <http://peaasi.ee/>

### **Suhtlemine digikeskkondades**

1. Õpilane suhtleb digikeskkonnas järgides üldtunnustatud käitumisreegleid ja viisakust.
2. Suhtlusgrupi reeglid sotsiaalmeedias.

### **Sisuloome**

1. Õpilane loob, vormindab, salvestab ning esitleb kokkulepitud formaatides materjale (<https://www.canva.com/login/canva>, <https://www.storyjumper.com/user/signup>), järgides etteantud kriteeriume, kasutab fotode kopeerimist, pildistamist.
2. Reflekteerib oma õpikogemust.

### **Turvalisus**

1. Õpilane kasutab digivahendeid koolis ja kodus heaperemehelikult.
2. Isikuandmete avaldamisega seotud riskide tundmine.

### **Probleemilahendus**

1. Õpilane määratleb probleemi.
2. Leiab abi, kui digivahend ei tööta.

## **Kuues klass**

Inimeseõpetuse aine maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## **Õpitulemused**

### **Mina ja suhtlemine**

6.klassi õpilane:

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

## **Suhtlemine teistega**

6.klassi õpilane:

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

## **Suhted teistega**

6.klassi õpilane:

1. kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
2. oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
3. väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
4. demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
5. väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
6. kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
7. mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
8. nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.



## **Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus**

6.klassi õpilane:

1. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada.
2. Kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi.
3. Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut.
4. Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust.
5. Teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.
6. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;

## **Positiivne mõtlemine**

6.klassi õpilane:

1. Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.
2. Väärtustab positiivset mõtlemist.

## **Õppesisu**

### **Mina ja suhtlemine**

Enesse 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.

## **Hindamine**

Hindamisviisi valib õpetaja vastavalt õpilaste tasemele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö. 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 teadmisi praktiliselt; demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis.

Hindamisviisideks on suuline vastamine, vestlus, kirjutis, uurimus, praktiline töö, esitlus, väitlus, diskussioon, vaatlus, projekt, õpimapp, tunnikontroll, kontrolltöö.

Õpilane oskust analüüsida konkreetseid probleeme, avaldada oma arvamusi hinnatakse juhtumianalüüsina kirjalike ülesannete ja arutelu kaudu. Rühmatööna valmib video konflikti lahendamise kohta.

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

Inimeseõpetust ja kirjandust lõimitakse, kasutades sobivaid kirjanduslikke tekste teemade käsitlemiseks. Konkreetse teose valib õpetaja. Soovituslik: E. Bornhöhe "Tasuja"; O. Domma "Usin õpilane Ottokar"; M. Gripe "Elvis! Elvis!", "Elvis Karlsson"; B. Jacques "Vahva hiir Matthias"; E. Kippel "Meelis"; A. Kivirähk "Limpa ja mereröövliid"; J. Krüss "Timm Thaler ehk müüdnud naer"; F. Molnar „Pal tänava poisid“; D. Normet „Lõvi ja lohe“; Ch. Nöstlinger

“Vahetuslaps” ; S. Olsson ja A. Jakobson “Bert...”, “Emanuel”; P. Raud “Kõik minu sugulased”; J. K. Rowling "Harry Potter"; E. Rösler "Armastuspärlid"; L. Tunгла "Pille, Madis ja teised"; M. Twain "Tom Sawyer".

Lõiming teiste õppeainetega kirjeldatakse ära iga trimestri alguses koostatavas lõimingukavas. Teemapõhised töötoad teistmoodi õppimise päevadel.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

1. Õpilane kogub ja töötleb digitaalset teavet suhtlusportaalide kohta.
2. Tutvumine keskkondadega, kust saada nõu (<http://ajakiri.lastekaitseliit.ee/2018/03/07/vanema-ja-lapse-suhtlusoigus-ja-selle-reguleerimine/> ; <https://www.tallinn.ee/est/noorteinfo/Abitefonid>).

### **Suhtlemine digikeskkondades**

1. Info ja sisu jagamine rühmatöodes Google Cassroomi kaudu.
2. Netikett – õpilane praktiseerib digisuhtluses käitumisnorme ja häid tavasid ning arvestab suheldes kultuurilise eripära ja mitmekesisuse ilminguid.
3. Digitaalse identiteedi haldamine – õpilane kujundab ja haldab oma digitaalset identiteeti ning jälgib oma digitaalset jalajälge.

### **Sisuloome**

1. Õpilane loob ise muudab ja arendab eri formaatides enda ja teiste loodud digitaalset sisu.
2. Õpilane esitleb kokkulepitud formaatides digitaalseid materjale (plakat, kuulutus, esitlus - <https://www.canva.com/login/canva>), järgides etteantud kriteeriume. Kasutab selleks fotode kopeerimist, pildistamist. Reflekteerib oma õpikogemust.
3. Rühmatööd: Kahoot, Tricider (oma arvamuse avaldamine, argumenteerimine). Google Classroom, Google Forms, Google Slides - ülesannete lahendamine, esitluste loomine, küsitlustele vastamine.
4. Video loomine.

### **Turvalisus**

1. Õpilane rakendab ohutus ja turvameetmeid, et vältida füüsilisi ning virtuaalseid riske.

2. Arvestab digitegevustes (vido loomine, jagamine) teiste inimeste privaatsust ja ühiseid kasutustingimusi ning kaitseb oma isikuandmeid ja ennast ohtude ning küberkiusamise eest.
3. Keskkonna <https://www.targaltinternetis.ee/> kasutamine.

### **Probleemilahendus**

1. Õpilane teeb veaotsinguga kindlaks tehnilised probleemid.
2. Leiab võimalikud lahendused.
3. Rakendab salvestustehnoloogiat loovalt eneseväljendamiseks ja probleemidele uudsete lahenduste leidmiseks.

## **Seitsmes klass**

Inimeseõpetuse aine maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## **Õpitulemused**

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

7. klassi õpilane:

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

### **Inimese mina**

7. klassi õpilane:

1. selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
2. kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;

3. kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates;
4. väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta;
5. kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
6. demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

### **Inimene ja rühm**

7. klassi õpilane:

1. iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;
2. võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
3. mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
4. kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
5. tunneb noorte vaba aja veetmise võimalusi koolis ja vallas;
6. demonstreerib õpitu olukorras toimetulekut rühma survega;
7. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.

### **Turvalisus ja riskikäitumine**

7. klassi õpilane:

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

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

7. klassi õpilane:

1. kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
2. selgitab, milles seisneb suguküpsus;
3. kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
4. selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;

5. kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
6. kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
7. selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

## **Õppesisu**

### **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. Valikained ja huvitegevus koolis.

### **Inimene ja rühm**

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

### **Turvalisus ja riskikäitumine**

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.

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

Varane ja hiline küpsemine – igäihel 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.

## Hindamine

Hindamisviisi valib õpetaja vastavalt õpilaste tasemele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö. 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 teadmisi praktiliselt; demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis.

Hindamisviisideks on suuline vastamine, vestlus, kirjutis, uurimus, praktiline töö, esitlus, väitlus, diskussioon, vaatlus, projekt, õpimapp, tunnikontroll, kontrolltöö.

Õpilane oskust analüüsida konkreetseid probleeme, avaldada oma arvamus hinnatakse juhtumi- ja filmianalüüsina. Arutelud toimivad alustekstide põhjal. Rühmatööna valmivad mõistekaardid.

## Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingut toetavad tegevused

Inimeseõpetust ja kirjandust lõimitakse, kasutades sobivaid kirjanduslikke tekste teemade käsitlemiseks. Konkreetse teose valib õpetaja. Soovituslik: L. Arne "Duubeltüdruk"; K. Boie "Väikelinn Chicago?"; D. Defoe "Robinson Crusoe"; A. Dumas "Kolm musketäri"; G. Durrell "Minu pere ja muud loomad"; B. Lebert "Crazy"; A. Lindgren "Britt-Mari puistab südant"; O. Luts "Kevade"; K. Mazetti "Jumala ja minu vahel on kõik läbi"; K. Mazetti "Punamütsikese ja hundi vahel on kõik läbi"; H. Nõu "Pea suu!"; K. Priilinn "Tüdruk nimega Maricruz"; P. Pullman "Imglite torn"; K. Reimus "Haldjatants"; E. Stein-Fischer "Esimest korda ja enamgi"; A. Vallik "Kuidas elad, Ann?"

Lõiming teiste õppeainetega kirjeldatakse ära iga trimestri alguses koostatavas lõimingukavas. Teemapõhised töötoad teistmoodi õppimise päevadel.

## Digipädevused

### Teabe haldamine

1. Õpilane kogub ja töötleb digitaalset teavet suhtlusportaalide kohta.
2. Ülesannete lahendamiseks iseseisvalt e-materjalide kasutus  
(<https://koolielu.ee/waramu/search/curriculumSubject/33965145> ,  
<https://www.facebook.com/koolikiusamisest/> ;  
<https://www2.politsei.ee/et/nouanded/noorele/koolivagivald/>;  
<https://www.oiguskantsler.ee/koolikiusamine/kiusamine.html> ).

### Suhtlemine digikeskkondades

1. Netikett – õpilane praktiseerib digisuhtluses käitumisnorme ja häid tavasid ning arvestab suheldes kultuurilise eripära ja mitmekesisuse ilminguid.
2. Osaleb suhtlusvõrgustikes ( <https://www.facebook.com/koolikiusamisest/> vmt ).

### Sisuloome

1. Õpilane loob ise muudab ja arendab eri formaatides enda ja teiste loodud digitaalset sisu.
2. Õpilane esitleb kokkulepitud formaatides digitaalseid materjale (plakat, kuulutus, esitlus - <https://www.canva.com/login/canva>), järgides etteantud kriteeriume. Reflekteerib oma õpikogemust.
3. Rühmatööna valmib mõistekaart kasutades Popplet ja Bubbl.us keskkondi.

### Turvalisus

1. Õpilane rakendab ohutus ja turvameetmeid, et vältida füüsilisi ning virtuaalseid riske.
2. Arvestab digitegevustes (vido loomine, jagamine) teiste inimeste privaatsust ja ühiseid kasutustingimusi ning kaitseb oma isikuandmeid ja ennast ohtude ning küberkiusamise eest.
3. Keskkonna <https://www.targaltinternetis.ee/> kasutamine.

### Probleemilahendus

1. Õpilane teeb veaotsinguga kindlaks tehnilised probleemid.
2. Leiab võimalikud lahendused.



## **Kaheksas klass**

Inimeseõpetuse aine tundide maht õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Tervis**

8.klassi õpilane:

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

## **Suhted ja seksuaalsus**

8.klassi õpilane:

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

## **Turvalisus ja riskikäitumine**

8.klassi õpilane:

1. kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
2. kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
3. kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
4. kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;

5. teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
6. demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).

### **Inimene, valikud ja õnn**

8.klassi õpilane:

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

## **Õppesisu**

### **Tervis**

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, 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.

### **Hindamine**

Hindamisviisi valib õpetaja vastavalt õpilaste tasemele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö. 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 teadmisi praktiliselt; demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis.

Hindamisviisideks on suuline vastamine, vestlus, kirjutis, uurimus, praktiline töö, esitlus, väitlus, diskussioon, vaatlus, projekt, õpimapp, tunnikontroll, kontrolltöö.

Õpilane oskust analüüsida konkreetseid probleeme, avaldada oma arvamusi hinnatakse juhtumi- ja filmianalüüsina. Arutelud väitlusena Popperi formaadis.

### **Võimalikud õppekäigud ja/või lõimingud**

Inimeseõpetust ja kirjandust lõimitakse, kasutades sobivaid kirjanduslikke tekste teemade käsitlemiseks. Konkreetse teose valib õpetaja. Soovituslik: V. Hugo „Hüljatud”; A. Kitzberg „Libahunt”; K. Mazetti “Punamütsikese ja hundi vahel on kõik läbi”; K. Priilinn “Tüdruk nimega Maricruz”; W. Shakespeare „Romeo ja Julia”.

Lõiming teiste õppeainetega kirjeldatakse ära iga trimestri alguses koostatavas lõimingukavas. Teemapõhised töötoad teistmoodi õppimise päevadel.

## **Digipädevused**

### **Teabe haldamine**

1. Õpilane kogub ja töötleb digitaalset teavet suhtlusportaalide kohta.
2. Ülesannete lahendamiseks iseseisvalt e-materjalide kasutus  
(<http://www.debate.ee/materjalid/teooria> )

### **Suhtlemine digikeskkondades**

1. Netikett – õpilane praktiseerib digisuhtluses käitumisnorme ja häid tavasid ning arvestab suheldes kultuurilise eripära ja mitmekesisuse ilminguid.
2. Osaleb suhtlusvõrgustikes ( <https://www.facebook.com/kustsatead/> vmt ).

### **Sisuloome**

1. Õpilane loob ise muudab ja arendab eri formaatides enda ja teiste loodud digitaalset sisu.
2. Rühmatööna valmivad argumendid väitluseks, mida jagatakse Google Classroomis).

### **Turvalisus**

1. Õpilane rakendab ohutus ja turvameetmeid, et vältida füüsilisi ning virtuaalseid riske.
2. Arvestab digitegevustes (vido loomine, jagamine) teiste inimeste privaatsust ja ühiseid kasutustingimusi ning kaitseb oma isikuandmeid ja ennast ohtude ning küberkiusamise eest.
3. Keskkonna <https://www.targaltinternetis.ee/> kasutamine.

### **Probleemilahendus**

1. Õpilane teeb veaotsinguga kindlaks tehnilised probleemid.
2. Leiab võimalikud lahendused.