

# Järveküla Kooli inimeseõpetuse ainekava

## Sisukord

[Aine koht kooli õppekava rakendamisel](#)

[2. klass](#)

[3. klass](#)

[4. klass](#)

[5. klass](#)

[6. klass](#)

[7. klass](#)

[Õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused](#)

[Hindamine](#)

[Digipädevused](#)

## **Aine koht kooli õppekava rakendumisel**

Inimeseõpetuse üldeesmärgiks on aidata kaasa õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengule, mille käigus õpib õpilane tundma iseennast, kujundama vastutustundlikult oma suhteid, olema terviseteadlik ning aus, hooliv, salliv, julge ja õiglane. Inimeseõpetuses käsitletavaid teemasid on võimalik lõimida kõigis kooliastmetes, toetades õpilase toimetulekut iseendaga lähikonnas ja ühiskonnas. Õppetegevuse kaudu laiendatakse ainevaldkonna teadmisi ja kujundatakse oskusi, sidudes õpet koolivälise eluga, et kogu aine käsitus oleks õpilasele eakohane, võimalikult elulähedane ja tähenduslik. Järveküla Koolis kuulub inimeseõpetus ainevaldkonda „Humanitaarained“.

### **2. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab oma väärtusi, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- 2) teab põhilisi käitumisreegleid, järgib neid;
- 3) tunneb ära õiglase ja ebaõiglase käitumise;
- 4) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;
- 5) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada;
- 6) sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab need enda huvidega.

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

Õpilane:

- 1) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas;
- 2) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteisega arvestamisest ja pereliikmete abistamisest.

#### **Mina ja kodumaa**

Õpilane:

- 1) tunneb ära, kirjeldab, kujundab ja värvib kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat;
- 2) nimetab Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja teab Eesti Vabariigi presidenti;
- 3) leiab kaardilt Eesti ja oma kodukoha;
- 4) nimetab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku;
- 5) oskab nimetada naaberriike.

### **Mina ja tervis**

Õpilane:

- 1) teab, milline on tervislik eluviis;
- 2) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;
- 3) toob näiteid terviseriskidest ja teab, kuidas püsida terve;
- 4) oskab õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt plaasterdamine, sidumine, ninaverejooks, põletus);
- 5) teab hädaabi telefoninumbrit ja teab, kuidas kutsuda abi.

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

Õpilane:

- 1) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult;
- 2) teab, et esemetel on väärtus ning oskab seda selgitada;
- 3) teab ja võrdleb Eesti rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, teab põhilisi rahvakalendri tähtpäevi ja tunneb nendega seonduvaid kombeid.

## **3. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Teave ja asjad**

Õpilane:

- 1) loetleb erinevaid teabeallikaid;
- 2) leiab infot erinevatest allikatest;
- 3) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse osas;

- 4) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;
- 5) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine.

### **Mina ja teised**

Õpilane:

- 1) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;
- 2) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;
- 3) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;
- 4) kasutab õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnorme ja käitub seadusekuulekalt;
- 5) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt, ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;
- 6) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust;
- 7) teab, et vägivallal on eri vormid;
- 8) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;
- 9) teab abi saamise võimalusi inimväärikut alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;
- 10) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;
- 11) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest.

### **Mina ja keskkond**

Õpilane:

- 1) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine;
- 2) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;
- 3) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;
- 4) järgib liiklusreegleid;
- 5) märkab liiklusohhtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks.

## **4. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Mina, teised ja koostöö**

Õpilane:

- 1) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;
- 2) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;
- 3) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 4) märkab ja toob välja enda ning teiste positiivseid omadusi.

#### **Murdeea algus**

Õpilane:

- 1) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 2) toob välja arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;
- 3) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.

## **5. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Tervis, tervislik eluviis ja keskkond**

Õpilane:

- 1) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;
- 2) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);
- 3) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;
- 4) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
- 5) toob näiteid, kuidas meedia abil saab tõsta inimeste kehalist aktiivsust;

- 6) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.

### **Murdeiga**

Õpilane:

- 1) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 2) toob välja arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;
- 3) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.

### **Turvalisus, riskikäitumine ning haigused ja esmaabi**

Õpilane:

- 1) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;
- 2) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele;
- 3) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;
- 4) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;
- 5) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust;
- 6) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;
- 7) selgitab, miks on normid (sh liikluseadus) kõigile kohustuslikud, ning järgib neid;
- 8) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 9) demonstreerib õpituatsioonid esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajadusel abi.

## **6. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Mina**

Õpilane:

- 1) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära;

- 2) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb;
- 3) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta;
- 4) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi.

### **Suhtlemine teistega**

Õpilane:

- 1) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;
- 2) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;
- 3) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;
- 4) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele;
- 5) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob välja erinevate lahenduste eelised ning puudused;
- 6) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus.

### **Konfliktid ja probleemilahendus**

Õpilane:

- 1) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest;
- 2) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;
- 3) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;
- 4) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;
- 5) selgitab konflikti häid ja halbu külgi;
- 6) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;
- 7) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi;
- 8) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

## **7. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

## **Õpitulemused**

### **Elukaar ja mina**

Õpilane:

- 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;
- 2) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;
- 3) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;
- 4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 5) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;
- 6) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 7) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel.

### **Elu meie ümber**

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 sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 5) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;
- 6) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest.

### **Kohanemine murdeega**

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



## **8. klass**

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

### **Õpitulemused**

#### **Tervis – füüsiline ja vaimne heaolu**

Õpilane:

- 1) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;
- 2) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusvärsust;
- 3) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;
- 4) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 5) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;
- 6) analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajadusel muudatusi eluviisis;
- 7) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajadusel abi otsida;
- 8) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 9) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;
- 10) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.

#### **Suhted ja seksuaalsus**

Õpilane:

- 1) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;
- 2) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvormi ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;
- 3) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;
- 4) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;
- 5) teab, et seksuaalne orientatsioon ja sooline identiteet on kaasa sündinud, mõistab, et

erineva seksuaalse orientatsiooniga ja soolise identiteediga inimestel on õigus võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;

- 6) demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;
- 7) toob välja seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;
- 8) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.

### **Turvalisus ja riskikäitumine**

Õpilane:

- 1) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajadusel otsida abi.

### **Õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused**

Inimeseõpetuse teemade kinnistamiseks ja rikastamiseks on võimalik külastada erinevaid muuseume, kirikuid, teatrietendusi, programme, millega on kool liitunud (nt Kiusamisest vabaks programm, Liikuma Kutsuv kool, KEAT jt). Läbi saab viia erinevate tähtpäevade tähistamist, rahvuslike erinevuste leidmist ja kombestikuga tutvumist, esmaabikoolitusi.

#### **3.–5. klass**

Tallinna Tervisemuuseum „Minu muutuv mina“ (3.–5. klass), esmaabi koolitus.

#### **6.–9. klass**

Tallinna Tervisemuuseum „Murdeeamuutused ja tärkav seksuaalsus“ (6.–9. klass), Vabaõhumuuseum, seksuaaltervise teemaline koolitus/vestlusring, esmaabi koolitus.

#### **3. klass**

Lõiming jalgratta juhilubade koolitusega: turvaline liiklemine.

Lõiming liikumisega (ujumine): veeohutus ja turvalisus.

Lõiming A-võõrkeelega: abi küsimine võõrkeeles, spordialade kordamine, enesetutvustus.

#### **4. klass**

Lõiming liikumisega (ujumine): hügieen, murdeea muutused.

Lõiming A-võõrkeelega: spordialad ja toitumine, tee küsimine.

Lõiming tehnoloogiaga: hügieen, enda järelt koristamine, koostöö.

#### **5. klass**

Lõiming liikumisega: esmaabi spordivigastuste puhul, riietumine vastavalt ilmale, tervise- ja tippspordi erinevus.

Lõiming keele ja kirjandusega: raamatu- ja filmitegelaste analüüs, eneseanalüüs.

Lõiming võõrkeeltega: kehaosad ja toiduained, päevamenüü koostamine, keskkonnahoid.

Lõiming tehnoloogiaga: hügieen, enda järelt koristamine, koostöö, ohutus, tervislik toitumine.

Lõiming matemaatikaga: andmete analüüs.

#### **6. klass**

Lõiming keele ja kirjandusega: raamatu- ja filmitegelaste analüüs, eneseanalüüs, rollimängud, väärtuste mäng.

Lõiming võõrkeeltega: inimeste kirjeldamine, konfliktide lahendamine, võõrkeelse kirjanduse analüüsimine läbi väärtuste.

Lõiming tehnoloogiaga: koostöö.

#### **7. klass**

Lõiming keele ja kirjandusega: raamatu- ja filmitegelaste analüüs, eneseanalüüs, väärtuste mäng.

Lõiming võõrkeeltega: minapildi sõnavara õppimine, emotsioonidest rääkimine, eneseväljendamine.

## 8. klass

Lõiming liikumisega: liikumise mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele.

Lõiming keele ja kirjandusega: raamatu- ja filmitegelaste analüüs.

Lõiming võõrkeeltega: toiduained, spordialad.

Lõiming tehnoloogiaga: kalorite lugemine, toitainete info lugemine pakendilt.

## Hindamine

Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub püstitatud õppe-eesmärkidest ja eeldatavatest õpitulemustest. Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanust, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla. Hindamisviisideks on: suuline vastamine, kirjutis, eneseanalüüs, referaat, praktiline töö, slaidiesitus, kõne, ettekanne, väitlus, diskussioon, projekt, video- või heliklipp, plakat, õppemäng, blogi, veebileht, õpimapp, tunnikontroll, arvestuslik töö, uurimistö. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu ja kooskõla valitud temaga.

Inimeseõpetuse õppeaines rakendatakse kujundava hindamise põhimõtteid, kombineerides mitmeeristavat hindamist ja sõnalisi hinnanguid. Hindamise käigus antakse õppijatele suulist ja kirjalikku edasiviivat tagasisidet õpilase tööde ja tema individuaalse arengu kohta. Arvestuslike tööde hindamisel arvestatakse nelja taset: väga põhjalik töö (AR = 5), hästi tehtud (AR = 4), pinguta rohkem (AR = 3), MA (MA = 2). Arvestuslikke töid hinnatakse vastavalt töö hindamismudelile.

Ainealaste teadmiste ja -oskuste kõrval antakse tagasisidet ka väärtuste ja hoiakute kohta, mida võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ja rühmatööd. Praktiliste ülesannete puhul õpilane rakendab teadmisi praktiliselt ja demonstreerib neid õpituatsioonis ning õpilast suunatakse õppeprotsessi käigus oma õppimist ja püstitatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

### **Hindamismudel töö „Referaat“ näitel**

<b>Tase</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>
<b>Väga põhjalik töö!</b> <b>(AR = 5)</b>	Töö on korrektselt vormistatud (korrektne tiitelleht, sisukord, leheküljenumbrid, kasutatud allikate loetelu). Referaadi sisu on põhjalik ja pealkirjaga kooskõlas. Allikatele viitamine on korrektne (vastavalt JK kirjalike tööde juhendile).

<b>Hästi tehtud!</b> (AR = 4)	Töös esineb mõningaid vormistuslikke vigu. Referaadi sisu on pealkirjaga kooskõlas. Allikatele viitamine on korrektne (vastavalt JK kirjalike tööde juhendile).
<b>Pinguta rohkem</b> (AR = 3)	Töös esineb vormistuslikke vigu. Referaadi sisu ei ole põhjalik ja pealkirjaga kooskõlas.
<b>MA</b> (MA = 2)	Töö on lohakalt vormistatud. Sisu on minimaalne.

## Digipädevused

### Teabe haldamine

1. Õpilane kogub ja töötleb digitaalset teavet, eristab olulist teavet ning analüüsib ja hindab seda kriitiliselt, kasutades erinevaid usaldusväärseid teabeallikaid.
2. Õpilane kasutab temaatilisi internetikeskkondi, nt [www.tai.ee](http://www.tai.ee) jms.

### Suhtlemine digikeskkonnas

1. Töö koostamine individuaal- või ühistööna Google'i rakendusi kasutades ning töö esitamine elektrooniliselt hindamiseks Google Classroomi kaudu.

### Sisuloome

1. Temaatiliste referaatide, esitluste ja plakatite koostamine (tekstitöötlusprogramm, nt [www.canva.com](http://www.canva.com)).