

## **KÄÄPA PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA**

*Alus: Vabariigi Valitsuse määrus nr 1, 06.01.2011 "Põhikooli riiklik õppekava"*

### **2.- 8. klass**

#### **Tunnijaotusplaan**

II klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

III klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

V klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

VI klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

VII klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

VIII klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

#### **Õppe- ja kasvatuseesmärgid:**

- 1) Kujundatakse enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi
- 2) Pööratakse tähelepanu füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele arengule
- 3) Väärtustatakse tervist aj tervislikku eluviisi
- 4) Pööratakse tähelepanu turvalisusele ja riskikäitumisele
- 5) Väärtustatakse üldinimlikke väärtusi: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus

#### **Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, lõimides õppesisu kõigis kooliastmes.

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle.

Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest.

Inimeseõpetus on kontsentiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

### **Ainepädevused (inimeseõpetuse õpitulemused) kooliastmete kaupa**

**I kooliastmes** on inimeseõpetuses rõhk õpilase enesekohasel pädevusel ning enese suhestamisel lähiümbrusega, lõimides ühiskonnaõpetuse temaatikat. Õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

#### 2. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- 2) teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooleid;
- 3) nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega, erineb teistest;
- 4) väärtustab iseennast ja teisi;
- 5) mõistab viisaka käitumise vajadust;
- 6) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- 7) kirjeldab haiget ja tervet inimest;
- 8) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 9) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 10) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise (mitmekesine toit, uni, puhkus, liikumine, sport);
- 11) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (haav, kukkumine, ninaverejooks, mesilase nõelamine, praht silmas, põletus, rästiku hammustus, puugi hammustus);
- 12) teab hädaabi telefoni numbrit ja oskab kutsuda abi;
- 13) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 14) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- 15) teab oma kohustusi peres;
- 16) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 17) kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;
- 18) teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
- 19) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 20) jutustab oma pere traditsioonidest;
- 21) oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;

- 22) kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 23) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu;
- 24) eristab, mis on aja kulg ja seis;
- 25) oskab koostada oma päevakava väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- 26) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
- 27) selgitab asjade väärtust;
- 28) oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- 29) väärtustab ausust asjade jagamisel;
- 30) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- 31) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- 32) leiab Euroopa kaardilt Eesti ja Eesti kaardilt kodukoha;
- 33) tunneb kodukoha sümbolikat;
- 34) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- 35) kirjeldab mardi-ja kadripäeva, jõulude ja lihavõttepühade rahvakombeid;
- 36) väärtustab Eestit, oma kodumaad

### 3.klassi õpilane:

- 1) väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega; väärtustab inimese õigust olla erinev;
- 2) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
- 3) nimetab enda õigusi ja kohustusi;
- 4) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.
- 5) väärtustab iseennast ja teisi;
- 6) mõistab viisaka käitumise vajalikkust.
- 7) teab, mis on sõprus, väärtustab sõprust;
- 8) teab, kuidas olla hea sõber;
- 9) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;
- 10) teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral;
- 11) teab laste abitelefoni numbrit;
- 12) kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
- 13) väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- 14) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus.
- 15) mõistab, et inimesed on erinevad;
- 16) teab, mida tähendab sallivus;

- 17) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist
- 18) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;
- 19) selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist
- 20) käitumist meediakeskkonnas;
- 21) teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;
- 22) mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;
- 23) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;
- 24) kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.
- 25) leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;
- 26) nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid;
- 27) kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid;
- 28) tunneb kodukoha sümboolikat;
- 29) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- 30) väärtustab Eestit, oma kodumaad.
- 31) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;
- 32) eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- 33) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;
- 34) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
- 35) väärtustab tervislikku eluviisi;
- 36) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi;
- 37) mõistab, et loodust peab hoidma puhtana;
- 38) teab, et on jäätmeid, mis lagunevad looduses, ja on jäätmeid, mis looduses ei lagune;
- 39) teab, kuidas sorteeritakse jäätmeid;
- 40) teab, et jäätmete taaskasutamine aitab loodust säästa;
- 41) teab, missugustel tingimustel tohivad lapsed jalgrattaga tänaval liigelda;
- 42) teab, missugune on korras jalgratas ja jalgratturi varustus;
- 43) teab, et looduses võib olla ohte;
- 44) teab, kuidas käituda ohu korral;
- 45) teab ujumise reegleid;

46) oskab kutsuda abi.

**II kooliastmes** on keskmes õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis. Õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

5.klassi õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;
- 5) väärtustab oma tervist;
- 6) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 7) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- 8) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 9) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;
- 10) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- 11) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; väärtustab tervislikku eluviisi.
- 12) teab ja kirjeldab murdeas toimuvaid keha ning tunnete muutusi; aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo;
- 13) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega;
- 14) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 15) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 16) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda; nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
- 17) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;

- 18) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 19) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 20) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- 21) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta;
- 22) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 23) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;
- 24) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 25) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- 26) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- 27) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- 28) väärtustab enda ja teiste inimeste elu;
- 29) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- 30) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;
- 31) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

#### 6.klassi õpilane:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;
- 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;
- 4) oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ja teistelt seda vastu võtta;
- 5) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga;
- 6) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 7) väärtustab positiivset mõtlemist;
- 8) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;
- 9) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;

- 10) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- 11) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 12) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- 13) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;
- 14) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- 15) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- 16) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 17) teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;
- 18) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse;
- 19) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 20) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 21) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 22) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu; demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;
- 23) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 24) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 25) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;
- 26) mõistab individuaalseid erinevusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- 27) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 28) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;
- 29) kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid teid ning väärtustab neid;
- 30) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- 31) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- 32) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;
- 33) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;

34) väärtustab otsuseid langetades vastutust.

**III kooliastmes** keskendutakse õpilase ealiste iseärasuste (murdeiga) ja arenguülesannetega toimetulekule, tervise tervikkäsitlusele ning enese- ja sotsiaalsetele oskustele. 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. Õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

#### 7.klassi õpilane:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest 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 elutee kujundajamisel;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust;
- 5) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 6) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 7) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks;
- 8) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 9) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise;
- 10) teab, et erinevaid rühmi saab liigitada neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 11) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 12) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselul toimimisel ja korraldamisel;
- 13) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 14) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 15) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhtes;
- 16) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme;
- 17) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;



- 18) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 19) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis;
- 20) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 21) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
- 22) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- 23) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.
- 24) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 25) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral;
- 26) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 27) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 28) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist (integratsioon ajalooga: soorollide kujunemine kiviajast tänapäevani);
- 29) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 30) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 31) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid;
- 32) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu;
- 33) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- 34) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;
- 35) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;
- 36) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi;
- 37) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;

- 38) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 39) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 40) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- 41) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 42) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
- 43) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
- 44) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 45) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 46) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.
- 47) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.

#### 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 õpitu olulisust tõhusaid viise otsuste langetamisel tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
- 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;
- 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 planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 10) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;

- 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;
- 12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
- 13) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 14) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 15) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 16) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 17) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 18) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- 19) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 20) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
- 21) kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 22) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
- 23) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 24) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes;
- 25) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes;
- 26) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- 27) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 28) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 29) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 30) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 31) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral;

32) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.

### **Hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Õpitulemuste hindamine toimub vastavalt [Kääpa Põhikooli hindamisjuhendile](#). Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

### **Üldpädevuste kujundamine inimeseõpetuse kaudu**

**Kultuuri- ja väärtuspädevus** toetab suutlikkust mõista humanismi, demokraatia ja jätkusuutliku arengu põhiväärtusi ning nendest oma tegutsemises juhinduda. Kujundab lugupidavat suhtumist erinevatesse maailmavaatelistesse tõekspidamistesse. Toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Arendab oskust seista vastu keskkete normide rikkumisele.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus** toetab suutlikkust edukalt osaleda rühmatöodes, tegutsemist kogukonnas, eneseteostamist, toimimisist vastutustundliku kodanikuna, toimida mitmekesises ühiskonnas, oskust lahendada probleeme ja konflikte. Inimeseõpetuse kaudu õpitakse tundma inimeste erinevuste aktsepteerimist ning oskab arvestada neid suhtlemisel. Õpilane omab teadmisi nüüdisaja sündmuste kohta, samuti peamiste sündmuste ja suundumuste kohta oma riigi, Euroopa ning maailma ajaloos.

**Enesemääratluspädevus** kujundab suutlikkust mõista ja hinnata iseennast. Hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse. Järgida tervislikke

eluviise. Lahendada tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme.

**Õpipädevus** kujundab suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise planeerimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist.

**Suhtluspädevuse** kaudu õpitakse ennast selgelt ja asjakohaselt väljendama erinevates valdkondades. Õpilane suudab lugeda ja mõista teabe- ja tarbetekste, oskab kirjutada erinevaid tekste, kasutades sobivaid keelevahendeid. Orienteerub erinevates suhtlusrepertuaarides (sh verbaalne v mitteverbaalne), sõltuvalt ajast, kohast, eesmärgist, partneritest.

**Matemaatika-, loodusteaduslik ja tehnoloogiapädevus** kaudu õpitakse kasutama matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid erinevates valdkondades. Mõistab, et matemaatilis-loogiline mõtteviis, vastava keele valdamine ja selle rakendamine võimaldab paremini orienteeruda kvaliteetide lõpmatus mitmekesisuses. Õpilane mõistab loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ning piiranguid ning oskab kasutada uusi tehnoloogiaid eesmärgipäraselt.

**Ettevõtlikkuspädevuse** kaudu õpitakse eesmärkide püstitamist, ideede genereerimist ja nende teostamist. Õpilane õpib olema initsiatiivne ja tegema koostööd. Oskab viia lõpuni oma tegevust, reageerida muutustele ja arukalt riskida. Oskab eesmärgi teostamiseks valida sobivaid meetodeid, mis vastavad tema suutlikkusele. Orienteerub inimlikes tegevusliikides, reaalse-praktilise tegevuse eristamine tunnetuslikust, väärtustavast, kunsti- jt tegevusliikidest.

**Digipädevus** - suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv asuühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes. Oskab leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust. Oskab suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades. On teadlik digikeskkonna ohtudest ning oskab kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti ning järgib digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

### **Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, mis omab tihedaid kokkupuutepunkte mitmete õppeainetega järgmiste teemade lõikes:

**Loodusõpetus:** tervislik elukeskkond, looduskeskkonna mõju inimesele, säästlik tarbimine;

**Eesti keel:** suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, verbaalne suhtlemine ja mitteverbaalne suhtlemine, lugeda ja mõista eakohaseid erinevaid tekste; info hankimine;

**Ühiskonnaõpetus:** vastutus seoses valikutega, tagajärgede arvestamine, probleemide lahendamine, uimastite tarvitamise mõju, hakkamasaamine riskikäitumisega, soorollid ja – stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, uimastite tarvitamisega seotud isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid;

**Bioloogia:** inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid, varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, rasestumisvastased meetodid, uimastid ja nende toime;

**Liikumisõpetus:** suutlikkus mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana, kehaline aktiivsus ja selle vormid, kehaline vormisolek, tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted ja valik, tervislik eluviis;

**Matemaatika:** ajaarvamine, ressursside planeerimine (aeg, raha), arvandmete tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme püstitada ja lahendusi leida.

**Kunst:** esteetiline areng, eneseteostus, rahvakultuur ja loominguline eneseväljendusoskus

## **Läbivad teemad**

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:** õpilasel aidatakse kujuneda isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng:** toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:** õpilasel aidatakse kujuneda aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning osaleb poliitiliste ja majandusotsuste tegemises.

**Teabekeskkond:** toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast.

**Tehnoloogia ja innovatsioon.** Kujundatakse oskust kasutada kaasaegseid tehnoloogilisi võimalusi. Toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

**Tervis ja ohutus.** Toetatakse õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ja kujundama tervet keskkonda.

**Väärtused ja kõlblus.** Taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb nüüdisajal rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

**Kultuuriline identiteet.** Toetatakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaidi kujundajana ja kultuuride muutumist ajaloo vältel ning kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur) ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis.

### **Füüsiline õpikeskkond**

Kool korraldab valdava osa õppes klassis, kus on mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatööks ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid.

Õppe sidumiseks igapäevaeluga võimaldab kool õpet väljaspool klassi.

## **2.klass. Inimeseõpetus, 35 tundi**

### **Õppesisu**

#### **Teema „Mina“**

- ✓ Mina. Minu erinevused ja sarnasused teiste inimestega.
- ✓ Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.

#### **Teema „Tervis“**

- ✓ Terve ja haige inimene. Ravimid.
- ✓ Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.
- ✓ Abi saamise võimalused. Esmaabi.

#### **Teema „Kodu“**

- ✓ Koduarmastus. Kodu traditsioonid.

#### **Teema „Perekond“**

- ✓ Erinevad pered.
- ✓ Vanavanemad ja teised sugulased.

- ✓ Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse-ja vastutustunne.
- ✓ Vanemate ja teiste inimeste töö.

#### **Teema „Koduümbus“**

- ✓ Naabrid ja naabruskond.
- ✓ Võõras ümbus ja võõraga kaasaminek.
- ✓ Ohud kodus ja koduümbruses.

#### **Teema „Aeg“**

- ✓ Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus.

#### **Teema „Minu oma, tema oma, meie oma“**

- ✓ Asja väärtus ja hind.
- ✓ Asjade väärtus teiste asjade seas.

#### **Teema „Eesti - minu kodumaa. Kodukoht“**

- ✓ Rahvakalendri tähtpäevad.
- ✓ Eesti rikkus

### **3.klass. Inimeseõpetus, 35 tundi**

#### **Õppesisu**

##### **Teema „Mina“**

- ✓ Mina ja teised
- ✓ Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega.
- ✓ Iga inimese väärtus.
- ✓ Viisakas käitumine kodus, koolis, kooliteel
- ✓ Õppimine.
- ✓ Lapse õigused ja kohustused.
- ✓ Sõprus, ausus, kohusetunne, vastutus, südametunnistus.

##### **Teema „Mina ja teised“**

- ✓ Sõbrad ja sõpruse hoidmine.
- ✓ Sallivus.
- ✓ Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine
- ✓ Vabandamine.
- ✓ Mured koolis.
- ✓ Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine
- ✓ Teod ja tagajärjed.



### **Teema „Raha, asjad ja teave“**

- ✓ Raha teenimine, kulutamine ja laenamine.
- ✓ Vastutus.
- ✓ Oma kulutuste planeerimine.
- ✓ Reklaam ja asjad. Reklaami mõju.
- ✓ Reklaami ja meediaga seonduvad ohud.
- ✓ Interneti ohud.

### **Teema „Eesti“**

- ✓ Eesti teiste riikide seas.
- ✓ Euroopa Liit. Naaberriigid.
- ✓ Eesti vabariigi ja kodukoha sümbolid.
- ✓ Küla, vald, linn, maakond.
- ✓ Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis.
- ✓ Erinevate rahvaste tavad ja kombed.
- ✓ Sallivus.
- ✓ Riiklikud tähtpäevad.
- ✓ Laulu- ja tantsupidu.

### **Teema „Tervislik eluviis“**

- ✓ Mina.
- ✓ Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus.
- ✓ Mina ja endasse suhtumine.
- ✓ Vaimne ja füüsiline tervis.
- ✓ Tervislik eluviis.
- ✓ Liikumine ja tervis.
- ✓ Tervislik toitumine.
- ✓ Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.
- ✓ Kahjulikud harjumused.
- ✓ Esmaabi.
- ✓ Lapse kaitse. Lapse turvalisus.

### **Teema „Keskond ja jätkusuutlik areng“**

- ✓ Keskkonnasõbralik eluviis
- ✓ Suvele vastu

## **Õppesisu**

### **Teema „Tervis“**

- ✓ Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.
- ✓ Tervisenäitajad.
- ✓ Tervist mõjutavad tegurid
- ✓ Hea ja halb stress.

### **Teema „Tervislik eluviis“**

- ✓ Tervisliku eluviisi komponendid.
- ✓ Tervislik toitumine.
- ✓ Tervisliku toitumise põhimõtted.
- ✓ Tervislik päeva- ja nädalamenüü.
- ✓ Kehaline aktiivsus.
- ✓ Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.
- ✓ Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

### **Teema „Murdeiga ja kehalised muutused“**

- ✓ Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.
- ✓ Suguline küpsus ja soojätkamine.

### **Teema „Turvalisus ja riskikäitumine“**

- ✓ Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.
- ✓ Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.
- ✓ Internetiga seonduvad ohud.

### **Teema „Haigused ja esmaabi“**

- ✓ Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine.
- ✓ HIV, selle levikuteed ja hoidumise võimalused. AIDS.
- ✓ Esmaabi põhimõtted.
- ✓ Esmaabivahendid koduapteegis.

### **Teema „Keskond ja tervis“**

- ✓ Tervislik elukeskkond.
- ✓ Tervislik õpikeskkond.
- ✓ Tervis heaolu tagajana.

## **6.klass. Inimeseõpetus, 35 tundi**

### **Õppesisu**

#### **Teema „Tee teisteni algab iseendast“**

- ✓ Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll.
- ✓ Oma väärtuste selgitamine. Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes.

#### **Teema „Vajadused ja suhtlemine ja suhtlemise komponendid“**

- ✓ Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.

#### **Teema „Suhtlemisvahendid ja –oskused“**

- ✓ Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine.

#### **Teema „Oma käitumise peremees“**

- ✓ Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega. Suhtlemine ja viisakus.
- ✓ Vabandamine.

#### **Teema „Abistamine, koostöö ja toetav mõtteviis“**

- ✓ Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.
- ✓ Sallivus enda ja teiste vastu. Kaaslaste mõju ja surve.

#### **Teema „Erinevuste mitmekesisus“**

- ✓ Mina ja sina oleme erinevad.
- ✓ Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine.

#### **Teema „Sõbrad ja kaaslased“**

- ✓ Sõprus, usaldus, empaatia ja vastutus suhetes.
- ✓ Rühma kuulumine ja kaaslaste mõju.

#### **Teema „Konfliktide lahendamise kunst“**

- ✓ Konfliktide olemus ja põhjused.
- ✓ Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.
- ✓ Läbirääkimiste pidamine.
- ✓ Kriitika.

#### **Teema „Otsustamine ja probleemilahendus“**

- ✓ Otsustamine ja probleemide lahendamine.
- ✓ Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades.

- ✓ Tagajärgedest mõtlemine.

### **Teema „Positiivne mõtlemine”**

- ✓ Positiivne mõtlemisviis ja suhtumine endasse ja kaaslastesse.

## **7.klass. Inimeseõpetus, 35 tundi**

### **Õppesisu**

#### **Teema „Elukaar ja minu 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.

#### **Teema „Mina-isikupärane ja väärtuslik“**

- ✓ Minapilt ja enesehinnang.
- ✓ Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.

#### **Teema „Erimeelsusest üksmeeleni”**

- ✓ Konfliktide vältimine ja lahendamine.

#### **Teema „Meie kõigi ühine elu“**

- ✓ Erinevad grupid ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus.
- ✓ Reeglid ja normid grupis.
- ✓ Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.
- ✓ Gruppi kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Grupi surve ja toimetulek sellega.
- ✓ Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

#### **Teema „Turvaliselt läbi murdeea“**

- ✓ Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule.
- ✓ Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.
- ✓ Hakkamasaamine kiusamise ja vägivalllaga.
- ✓ Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. Uimastitega

seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.

- ✓ Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

### **Teema „Kohanemine murdeea muutustega“**

- ✓ Varane ja hiline küpsemine – igäihel oma tempo. Muutunud välimus.
- ✓ Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid.

### **Teema „Lähedus murdealise suhetes“**

- ✓ Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi.
- ✓ Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine.

### **Teema „Õnn“**

- ✓ Õnn.
- ✓ Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.
- ✓ Mina ja teised kui väärtus.

## **8.klass. Inimeseõpetus, 35 tundi**

### **Õppesisu**

#### **Teema „Tervis-minu heaolu“**

- ✓ 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 tervisega seotud valikuid.
- ✓ Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus.

#### **Teema „Kehaline aktiivsus ja toitumine“**

- ✓ Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Rõõm liikumisest.
- ✓ Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.
- ✓ Erinevad toitained.

#### **Teema „Inimese vaimne heaolu“**

- ✓ 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.

### **Teema „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.
- ✓ Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

### **Teema „Turvalisus meie elus“**

- ✓ Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.
- ✓ Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused.

### **Teema ”Oskan aidata”**

- ✓ Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.
- ✓ Haigused, mille puhul inimene võib vajada abi.

### **Teema „Inimene ja valikud“**

- ✓ Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus.
- ✓ Mina ja teised kui väärtus.