

INIMESEÕPETUS

ÕPPEAINE KIRJELDUS

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

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

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

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

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

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

I KOOLIASTE

TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

1. Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku.
2. Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse.
3. Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel.
4. Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.
5. Mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust.
6. Tunneb liiklusreegleid.
7. Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.
8. Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi.
9. Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.
10. Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida.

I KOOLIASTE ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha;
- 2) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat;
- 3) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva;
- 4) teab, kes on Eesti Vabariigi president;
- 5) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku;
- 6) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi;
- 7) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;
- 8) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada;
- 9) sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega;
- 10) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega;
- 11) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;
- 12) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest;
- 13) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas;
- 14) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;
- 15) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;
- 16) demonstreerib õpitu olukorras üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist;
- 17) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;
- 18) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;
- 19) märkab liiklusohutlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks;
- 20) loetleb erinevaid teabeallikaid;
- 21) leiab infot erinevatest allikatest;
- 22) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest;

<p>11. Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana. 12. Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse.</p> <p>13. Oskab oma tervist hoida.</p> <p>14. Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest.</p> <p>15. Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist.</p> <p>16. Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi.</p> <p>17. Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana.</p> <p>18. Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.</p>	<p>23) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;</p> <p>24) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel;</p> <p>25) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;</p> <p>26) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust;</p> <p>27) teab, et vägivaldal on eri vormid;</p> <p>28) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;</p> <p>29) teab abi saamise võimalusi inimväarikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;</p> <p>30) demonstreerib õpitu olukorras abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral;</p> <p>31) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt;</p> <p>32) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;</p> <p>33) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest;</p> <p>34) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;</p> <p>35) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;</p> <p>36) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve;</p> <p>37) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult;</p> <p>38) selgitab ja demonstreerib õpitu olukorras esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste;</p> <p>39) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi;</p> <p>40) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine;</p>
--	---

41) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.

2.KLASS

Teema: Mina

ÕPITULEMUSED

- kirjeldab enda huvisid ja tegevusi
- põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda
- teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi

ÕPPESISU

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

PÕHIMÕISTED : Mina, sallivus, kehalised muutused, murdeiga

TEEMA OLULISUS: Positiivne hinnang ja suhtumine endasse ja teistesse kui enesekohase kompetentsi ja heaolu arendamise alus

TEEMA: Mina ja tervis
ÕPITULEMUSED:

- toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust
- nimetab mõningaid haiguste tunnuseid
- teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi

ÕPPESISU:

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

PÕHIMÕISTED: tervis, kehaline aktiivsus, hädaabinumber

TEEMA OLULISUS: Terviseteadlikkus ja tervislik eluviis kui heaolu allikas

TEEMA: Mina ja minu pere
ÕPITULEMUSED:

- kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus
- toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest

ÕPPESISU:

- Kodu. Erinevad pered. Pereliikmete tegevus ja rollid.
- Hoolitsemine, abistamine, kaasamine ja pereliikmetega arvestamine.
- Vastutus, õigused ja kohustused peres, koolis ja lähiümbruses.

PÕHIMÕISTED: Kodu, vastutus, rollid peres

TEEMA OLULISUS: Prosotsiaalse käitumise kui tõhusa sotsiaalse oskuse väärtustamine ja sotsiaalne sidususe arendamine lähikeskkonnas

TEEMA: Mina ja Eesti

ÕPITULEMUSED:

- leiab kaardilt Eesti ja kodukoha
- nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva
- teab, kes on Eesti Vabariigi president
- nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva
- teab, kes on Eesti Vabariigi president
- teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku
- võrdleb rahvakombed minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt
- toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest
- toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest

ÕPPESISU:

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

PÕHIMÕISTED: vabariik, rahvakombed, riiklikud sümbolid, rahvuslikud sümbolid

TEEMA OLULISUS: Kodanikupädevuste arendamine kujundamaks aktiivset ja vastutustundlikku kogukonna- ja ühiskonna liiget

TEEMA: Mina: aeg ja asjad**ÕPITULEMUSED:**

- planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult
- toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada
- sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega
- seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega

ÕPPESISU:

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

PÕHIMÕSTED: huvid, eesmärgid, valikud**TEEMA OLULISUS:** Oma igapäevavalikute seos oma tuleviku eesmärkidega.**3.KLASS****3.kl käsitletakse järgmisi teemasid: mina, mina ja tervis, mina ja teised ning mina: teave ja asjad.**

TEEMA: Mina
ÕPITULEMUSED

- põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda
- teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi
- nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi
- toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas

ÕPPESISU

- Mina. Igäihe väärtuslikkus. Positiivne suhtumine endasse.
- Inimeste erinevused: bioloogiline ja sotsiaalne. Sallivus
- Inimeste õigused ja kohustused.
- Vastutus.
- Laste õigused ja kohustused: peres, koolis, lähikonnas.
- Kääpa Kooli kodukord. Õpilase kohustused koolis.

PRAKTILISED TÖÖD JA METOODILISED SOOVITUSED:

Diskussioon ja paaritöö vastavasisulise lasteluule ja/või lastekirjanduse alusel.

Loovtöö: plakat, poster. Mõistekaart. Teemapäev. Tutvumine ÜRO lapse õiguste konventsiooniga. Kas minul on nimetatud õigused?

Rühmatöö. Meie kohustused õpilasena, lapsena, kodanikuna.

Põhimõisted: sallivus, bioloogiline ja sotsiaalne erinevus, ühiskond, õigused, kohustused, kodukord, KiVa programm

TEEMA OLULISUS: Enesejuhtimise ja kodaniku pädevuste arendamine ühiskondlikus kontekstis

TEEMA: Mina ja tervis
ÕPITULEMUSED:

- toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve
- selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste
- teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi

ÕPPESISU:

- Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis.
- Tervislik eluviis.
- Terviseriskid.
- Hoidumine tervist ohustavatest olukordadest.
- Esmaabi.
- Abi saamise võimalused
- Kooliõe tegevusega tutvumine, perearstid

PRAKTILISED TÖÖD:

Diskussioon. Mõistekaart. Rühmatöö.

Probleemülesande lahendus paaris- ja rühmatöös. Rollimäng. Õppemängud (liikumine).

Loovülesanne: *Doktor mina*. Annab nt plakati kujul soovitusi enda ealistele tervisliku eluviisi teemal. EIS ülesanded, vajalik õpetajal sisse logimine: Demonstratsioon ja praktiline tegevus. Juhtumianalüüs.

Külalistund: kooliõde või kiirabitöötaja

PÕHIMÕISTED: esmaabi, tervist ohustavad tegurid, esmaabivõtted, 112, prosotsiaalne käitumine

TEEMA OLULISUS: Turvaline tervisekäitumine ning keskendumine füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele kui heaolu allikale

TEEMA: Mina ja teised**ÕPITULEMUSED:**

- toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida
- põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust
- demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist
- tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid
- kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist
- märkab liiklusohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks
- teab, et vägivaldal on eri vormid;
- selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua
- teab abi saamise võimalusi inimväarikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;
- demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral
- selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust

ÕPPESISU:

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

PRAKTILISED TÖÖD: Diskussioon ja paaritöö vastavasisulise lasteluule ja/või lastekirjanduse alusel.

Juhtumianalüüs. Rühmatöö. Rollimäng. Kooli kodukorra põhjal etendada kooli igapäevaeluga seotud situatsioone ning välja tuua, mis kooli kodukord nende kohta ütleb.

Töö tekstiga. Kooli kodukorrast leida õpetaja antud küsimustele vastused. Õpilaste hinnangud, kui hästi nad kooli kodukorda tunnevad. Diskussioon ja rühmatöö.

	<p>Paaristöö. Õpilased individuaalselt panevad kirja 5 liiklusreeglit ja vahetavad pinginaabriga tööd, lisab juurde, mis juhtub, kui neid mitte järgida.</p> <p>Individuaaltöö. Õpilase joonistus oma kooliteest.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: seadused, vägivald, sõprus, koostöö, heategevus, käitumisnorm, kooli kodukord.</p>	
<p>TEEMA OLULISUS:</p> <p>Turvaline käitumine ja kohanemine erinevas sotsiaalses ümbruses kodanikupädevustena. Riskikäitumine ja selle ennetamine – tõhusad sotsiaalsed oskused</p>	
<p>TEEMA: Mina: teave ja asjad</p>	
<p>ÕPITULEMUSED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● loetleb erinevaid teabeallikaid ● leiab infot erinevatest allikatest ● võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväarsuse ja teabe sisu väärtuse poolest ● kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte ● selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel ● teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine 	<p>ÕPPESISU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teave. Erinevad teabeallikad. ● Teabeallikate kasutamine ● Teabeallikate usaldusväarsus. ● Meedia kasutusvõimalused ja ohud. ● Turvaline meediavahendite kasutamine. ● Raha. Raha teenimine, kasutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste plaanimine. ● Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel. ● Enda võimalused keskkonna hoidmisel lähiümbruses. ● Osalemine kodukoha keskkonnaalastel üritustel: “Teema ära!”

<ul style="list-style-type: none"> • hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine 	<p style="text-align: center;">PRAKTILISED TÖÖD:</p> <p>Töö erinevate teabeallikatega. Diskussioon, paaristöö, rühmatöö. Rollimäng. E-külalistunni “<u>Kes häkkis minu Robloxi konto ära?</u>” vaatamine ja töölehe täitmine.</p> <p>Diskussioon ja vastavasisuline lasteluuletus/-laul/-kirjanduse katkend.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: meedia, teabeallikad, pank, keskkond, sorteerimine, info, digivahendid</p>	
<p>TEEMA OLULISUS: Turvaline meediakäitumine ja tarbimine</p>	

<h2>II KOOLIASTE</h2>	
<p>TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist. 2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv. 3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. 4. On loov ja ettevõtlik. 	<p>ÕPITULEMUSED:</p> <p>II kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi, konfliktid ja probleemilahendus, positiivne mõtlemine.</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid; 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; 3) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust;

<p>5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.</p> <p>6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.</p> <p>7. Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid.</p> <p>8. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi.</p> <p>9. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust.</p> <p>10. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</p> <p>11. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.</p> <p>12. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.</p> <p>13. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.</p> <p>14. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.</p> <p>15. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.</p>	<p>4) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb;</p> <p>5) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta;</p> <p>6) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi;</p> <p>7) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;</p> <p>8) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;</p> <p>9) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas;</p> <p>10) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust;</p> <p>11) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest; osaleb Koolis toimuvatel laatadel.</p> <p>12) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;</p> <p>13) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;</p> <p>14) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;</p> <p>15) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;</p> <p>16) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;</p> <p>17) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;</p> <p>18) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;</p> <p>19) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;</p> <p>20) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;</p> <p>21) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;</p> <p>22) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;</p> <p>23) selgitab konflikti häid ja halbu külgi;</p> <p>24) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;</p> <p>25) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele;</p>
--	--

- 26) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi;
- 27) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused;
- 28) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;
- 29) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele;
- 30) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;
- 31) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;
- 32) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust;
- 33) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 34) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära;
- 35) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus;
- 36) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;
- 37) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);
- 38) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;
- 39) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;
- 40) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;
- 41) selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid;
- 42) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi;
- 43) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 44) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

5.KLASS

TEEMA: TERVIS

ÕPITULEMUSED:

Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid.

- nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid

Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks).

- nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid;
- selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad.

Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid.

- mõistab reklaamide eesmärke,
- eristab arvamust faktist

Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.

Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.

Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.

ÕPPESISU:

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

PRAKTIKALISED TÖÖD:

Klassiarutelu mõistete avamiseks. Mõistekaart ja definitsioon “tervis”.

Paaristööna mõistekaart

Mänguline ülesanne - nurgad. Klassi nurkadesse pannakse sildid “vaimne”, “füüsiline”, “sotsiaalne”, “kõik”.

Diagrammi koostamine tervist mõjutavate tegurite (nt eluviis, arstiabi, keskkond, pärilikkus) omavahelise suhte kohta.

Infootsing. Otsib Tervisesõnastik tervisega ja tervist mõjutavate teguritega märksõnu. Sõnaalias.

Praktiline ülesanne koostöös kooli õega - oma pikkuse, kaalu, pulsi määramine (sh kehamassiindeks).

	<p>Individuaalülesanne. Oma tervise kirjeldamine kasutades hinnanguid “hea kehv”, “energiline - väsinud”, “unine - ergas” jne</p> <p>Oma uneharjumuste analüüs. Plakat “ Hea une saladus”. Loovtööna valminud unevoldikuga tutvumine (Kaisa).</p> <p>Unepäeviku täitmine. Nädala jooksul märgib une pikkuse ja hindab kvaliteeti (magasin hästi, halvasti. ärkasin jne).</p> <p>https://peaasi.ee/unepaevik/</p> <p>Rühmatöö. Stressi tekitavad olukorrad, stressi kehalised ja vaimsed reaktsioonid, stressiga toimetuleku tõhusad viisid.</p> <p>Infootsing. Erinevate terviseteemaliste ajalehtede, ajakirjade või online väljaannetega tutvumine.</p> <p>Paaristöö. Arvamus või fakt? Individuaalülesanne. Jälgida kuidas on sama tervise teemat käsitletud erinevates meedia-, sh sotsiaalmeedia väljaannetes. teha ülevaade ja tutvustada seda kaaslastele, jälgides autoriõigusi.</p> <p>Klassiarutelu mõistete avamiseks - meedia, sotsiaalmeedia. Miks sotsiaalmeedia keskkonnad on vanusepiiranguga. Millega ja kuidas meedia mõjutab inimeste otsustusi.</p> <p>Terviseteemalise reklaami koostamine digivahendite abil.</p> <p>Joonemäng “jah - ei”.</p> <p>Individuaalülesanne. Jäätmete sorteerimine. Individuaalülesanne. Oma nutiseadmes digijäätmete vähendamine.</p> <p>Ideekaart. Keha eest hoolitsemine/ hügieeni hoidmine.</p> <p>Individuaalülesanne. Enda liikumise analüüs: liikumisblogi või paberil olevas tabelis. Koostöö liikumisõpetajaga.</p> <p>Projektülesanne. Klassi nädalasammud - nutiseadmete abil oma sammude arvu fikseerimine. Seejärel arvutatakse kokku kogu klassi sammude hulk. Kaardil uuritakse kuhu selle sammude hulga saaks minna.</p> <p>Infootsing. Meediast, s.h sotsiaalmeediast liikumise teemaliste artiklite otsimine ja teistega jagamine. Artiklite usaldusvääruse ja autorluse uurimine.</p>
--	---

	<p>Rühmatöö. Liikuma kutsuva reklaami koostamine rühmatööna.</p> <p>Infootsing toitumine.ee lehel, leitu vormistamine töölehele. Tulemusena valmib tervist toetava toiduvaliku põhimõtteid tutvustav töö.</p> <p>Individuaalülesanne. Tervist toetava päeva- või nädalamenüü koostamine. Oma toiduvaliku analüüs. Praktiline ülesanne. Toidumärgistuse koostisosade järgi toidu ära arvamine.</p> <p>Viktoriin tervist toetavate tegurite kohta. Õpilased koostavad rühmades küsimused. Seejärel jagab õpetaja küsimused rühmade vahel.</p> <p>Minu uurimus tervise teemal: küsitletakse viit erinevas vanuses inimest, tema harjumuste, enesetunde ja tervist toetavate valikute osas. Analüüsi osas võrreldakse vastuseid, tehakse järeldus - mis on sarnane, mis erinev.</p> <p>Lühijutu kirjutamine:</p> <p>Loovülesanne. Enesele tervise retsepti koostamine. Õpilane koostab ja kujundab endale tervisliku eluviisi põhimõtted.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, tervist mõjutavad tegurid, tervisenäitajad, stress</p>	

TEEMA OLULISUS:

Tervist toetavate valikute tegemiseks vajab õpilane tõenduspõhiseid teadmisi tervise olemuse ja seda mõjutavate tegurite kohta.

Kooliastme lõpuks taotleavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist;
- mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajadust;
- väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele;
- on loov ja ettevõtlik;
- teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.

TEEMA: MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED
ÕPITULEMUSED:

- Nimetab murdeeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi.
- Toob näiteid erinevast arengutempost murdeeas.

ÕPPESISU:

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

PRAKTILISED TÖÖD:

Murdeea muutuste selgitused õpetaja poolt koos esitlusega, millel on suguelundite joonised.

Individuaalülesanne. Suguelundite nimetuste kandmine joonistele. Suguelundite, suguelundite funktsioonidega seotud mõistete ja nende selgituste ühendamine.

Pooluste mäng. "Kelle muutused?"

	<p>Soorollid ja soostereotüübid. Poisid ja tüdrukud.</p> <p>Juhtumite lahendamine.</p> <p>Mõistekaart. Definiitsioon. Murdeea temaatika mõistekaardi koostamine. Mõistekaardi alusel oma definiitsiooni koostamine.</p> <p>Hügieeni eest hoolitsemine juhend - voldiku koostamine.</p> <p>Lapse eostumist, rasedust ja sünni saab selgitada videote abil.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: murdeiga, suguhormoonid, rasedus, seksuaalsus, viljastamine, menstruatsioon,</p>	
<p>TEEMA OLULISUS: Murdeea muutused on oluline osa inimese arengust. Murdeeas toimuvate füüsiliste, emotsionaalsete, vaimsete ja sotsiaalsete muutuste tundmine annab noorele tuge oma arengu iseärasuste mõistmisel ja nende aktsepteerimisel ning murdeea arenguülesannetega toime tulemisel.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. 	
<p>TEEMA: TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE</p>	
<p>ÕPITULEMUSED:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises • Selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid. 	<p>ÕPPESISU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reeglid ja normid. • Seadused (sh liikluseadus). • Reeglite ja normide vajalikkus. • Meedia (sh reklaami) mõju otsustele. • Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused. • Usaldusväärsed infoallikad.

<ul style="list-style-type: none"> ● Toob näiteid meediaga seotud ohtudest ● Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine. ● Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseemalist infot, järgides autoriõigust. ● Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele. ● Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Infootsing (sh terviseemaline) usaldusväärsetest infoallikatest ● Internet, selle turvaline kasutus. ● Interneti ohud ja võimalused. ● Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane. ● Uimastid ● Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. ● Tervislikud valikud. ● Illeegaalsed ja legaalsed uimastid. ● Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele. ● Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energijaogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine). ● Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalda ja uimastiennetuses). ● Oskus öelda “ei” “Ei” ütlemise ja väljendamise viisid. ● Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed. ● Vastutus oma otsuste eest. Kaaslaste mõju otsustele. ● Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine).KiVa Kääpa koolis ● Kiusamisega hakkama saamine ja abi saamise võimalused. <p>PRAKTILISED TÖÖD:</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalda ja uimastiennetuses).</p> <p>Oskus öelda “ei”.“Ei” ütlemise ja väljendamise viisid.</p> <p>Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed. Vastutus oma otsuste eest. Kaaslaste mõju otsustele</p> <p>Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine). Kiusamisega hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.</p> <p>Definitsiooni koostamine. Mis on reeglid, kokkulepped.</p>
---	---

	<p>Individuaalülesanne. Kääpa kooli kodukord. Tutvumine liiklusseadusega jalakäija ja ratturi seisukohast.</p> <p>Isiklik turvalisuse seadustik - jalgratas, jalakäija, elektri tõuks. Millega pean arvestama kui olen ...</p> <p>Lühikese seadustiku koostamine.</p> <p>Individuaalülesanne. Korras jalgratas. Jalgratta joonisele kohustuslike ja soovituslike turvaelementide joonistamine.</p> <p>Rühmaarutelu. Miks peab reegleid ja seadusi järgima.</p> <p>Võistlusmäng rühmades.</p> <p>Loovülesanne. Tabeli/ voldiku/ raamatukese koostamine milles õpilane selgitab alkoholi, tubakatoodete, sh e-sigareti, energijookide ja narkootikumide mõju lapse/ noore tervisele.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: turvalisus, riskikäitumine, avalik koht, meedia mõju, vahendatud suhtlemine, identiteedivargus, enesekohased ja sotsiaalsed oskused Illeegaalsed ja legaalsed uimastid.</p>	
<p>TEEMA OLULISUS:</p> <p>Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumise (sh terviseriskide) ennetamisel on võtmevaldkond turvalisuse ja heaolu loomisel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest. • Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. • Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust. • Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida. • Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi. 	

TEEMA: HAIGUSED JA ESMAABI**ÕPITULEMUSED:**

- Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.
- Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.

ÕPPESISU:

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

PRAKTILISED TÖÖD:

Õpetaja selgitused esitlusega. Nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused.

Kätlemise mäng. HIV ja teiste nakkuslike haiguste leviku mõistmiseks.

Rühma- ja seejärel klassi ühine töö. Tervist toetavad ja haigestumist ennetavad tegevused.

Praktilised ülesanded esmaabi andmisel.

Rollimäng. Abi kutsumine ja abi andmine õnnetuse olukorras.

Individuaalülesanne. Esmase abi juhise koostamine.

Klassi projekt kursuse kokkuvõtteks. Loovülesandena koostatakse ühine töö, milles tuuakse positiivses võtmes välja õppeaasta jooksul õpitu, rõhuasetusega tervise väärtustamisele Kääpa koolis ja kogukonnas.

PÕHIMÕISTED:

Nakkushaigused, infektsioonhaigused, viirused, bakterid, peiteperiood, parasiidid, herpesviirus, aids, turvaseks, vaksineerimine, mittennakkushaigused, perearst, diabeet, allergeenid, esmaabi

TEEMA OLULISUS: Abi andmine ja saamine ning esmaabi andmine on turvalise ja ohutu keskkonna loomise aluseks, tagades heaolu.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- On loov ja ettevõtlik.
- Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
- Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.

6.klass

TEEMA: MINA JA SUHTLEMINE
ÕPITULEMUSED:

Selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb.

- Mõistab enesehinnangu olemust.
- Saab aru, et enesehinnang on osa Selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi.
- oskab nimetada enda erinevaid omadusi

ÕPPESISU:

- Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa).
- Enesehinnang.
- Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine.
- Väärtused.
- Huvid.
- Võimed
- Enesehinnangu kujunemine.

<ul style="list-style-type: none"> • mõistab, et ennast saab pidevalt arendada • tema minapildist <p>Mõistab oma võimalusi algetada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest.</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab, et tema ise saab suunata oma tegevusi <p>Seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • õpib tundma oma huvisid ning seostama neid tulevikuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ettevõtlikkus, selle väljendumine tegutsemisel. • Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas. • Ettevõtlikkus ja tööelu. <p>PRAKTILISED TÖÖD:</p> <p>Õpetaja selgitused esitlusega. Arutelud.</p> <p>Enesehinnangu mõistekaardi koostamine - keha, välimus, tunded, suhted, suhtumine endasse.</p> <p>Individuaalülesanne. Minu enesehinnang. Paarisülesanne. Tähemäng. Tähestikuks on <i>Enesehinnangu kujunemine</i>.</p> <p>Individuaalülesanne. Õpilane paneb kirja 10 vastust küsimusele “milline ma olen”. Rühmaarutelu. Miks on toetav/ positiivne enesehinnang oluline? Mis/ kes mõjutavad enesehinnangut?</p> <p>Rühmatöö. Inimese omadused - huvid, võimed, väärtused. hmatöös koostatud omaduste loendist omadused, mis iseloomustavad teda ja teeb neist enda kujundatud omaduste loendi.</p> <p>Kompleksülesanne. Esmalt kirjutab igaüks välja 5 asja, mida väärtustab.</p> <p>Pooluste mäng.</p> <p>Väärtuste skaala.</p> <p>Loovülesanne:</p> <p>1)Õpilane kujundada enda ja oma perekonna väärtuste vapp.</p> <p>2)Õpilane valib, mis on kõige tähtsamad, kujundab oma väärtuste kimbu.</p> <p>Viktoriin. Milline amet? Kirjelduse järgi tuleb ära arvata millise ametiga on tegemist. Õpilane märgib ära ametid, mis pakuvad huvi.</p>
--	---

PÕHIMÕISTED: enesehinnang, eneseanalüüs, minapilt, väärtused, huvid, võimed, enesekontroll, emotsioonid, ettevõtlikkus

TEEMA OLULISUS:

Suhtumine endasse, enda positiivsete külgede nägemine ja mõistmine on nii eneseregulatsiooni kui tõhusate suhete loomise aluseks.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- on loov ja ettevõtlik;
- väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.

TEEMA: SUHTLEMINE TEISTEGA

ÕPITULEMUSED:

Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb.

- mõistab suhtlemise olemust
- toob näiteid suhtlemise komponentide kohta

Eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid.

- mõistab suhtlemise kompleksust

Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele.

- iseloomustab erinevaid käitumisviise

Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära.

ÕPPESISU:

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

<p>Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus.</p> <p>Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust.</p> <p>Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.</p> <p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • nimetab kahjustavaid käitumisviise • selgitab, kuidas enese eest seista ilma teisi kahjustamata. Toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme. • mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades 	<ul style="list-style-type: none"> • “Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus <p>PRAKTILISED TÖÖD: Ajurünnak. Miks me suhtleme? Kuidas me suhtleme?</p> <p>Ideekaart. Suhtlemise olemus.</p> <p>Definitsioon. Ideekaardi järgi suhtlemise definitsiooni koostamine.</p> <p>Rühmatöö. Verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise osade/ näidete/ viiside leidmine.</p> <p>Tähemäng. Sõnaks on <i>suhtlemine</i>.</p> <p>Küsimuste mäng.</p> <p>Alias. Kehakeele alias.</p> <p>Kuulujutu mäng.</p> <p>Mänguline ülesanne. Pimedate tähestikus/ viikingite tähestikus oma nime kirjutamine. Kurtide tähestiku abil oma nime viiplemine.</p> <p>Individuaalülesanne. Venda Sõelsepp “Kuidas kurgil kurk haigeks jäi” - lugu mitmetähenduslikest sõnadest.</p> <p>http://raamatusobrake.blogspot.com/2016/09/kui-kurgil-jai-kurk-haigeks.html</p>
<p>PÕHIMÕISTED: suhtlemine, teabe edastaja, vastuvõtja, teabekanalid, eelarvamused, stereotüübid, kehtesatv käitumine, verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine, kehakeel, alistuv käitumine, agressiivne käitumine, emotsioonid, stress</p>	
<p>TEEMA OLULISUS: Tõhusate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste õpetamine seoses tõenduspõhise riskikäitumise ennetamise ja sekkumisega tagab turvalisuse ja heaolu.</p>	

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid;
- on iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et “ei” ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.

TEEMA: SUHTED TEISTEGA

ÕPITULEMUSED:

Toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi.

- nimetab inimeste erivajadusi

Toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest.

- selgitab miks sõbralik käitumine on kasulik

Toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest.

- selgitab miks sõbralik käitumine on kasulik

Demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.

- mõistab, et kõik tunded on

ÕPPESISU:

- Inimeste erinevused.
- Vajadused.
- Väärtused.
- Erivajadused.
- Sallivus.
- Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus.
- Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis.
- Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.

PRAKTILISED TÖÖD:

Klassiarutelu. Mille poolest inimesed erinevad ja/või sarnanevad.

Astu sisse.

Mäng. Mille poolest me sarnaneme ja erinevime nt klassikaaslane, koer, pall, firmajuht jms

Individuaalülesanne. Tuua välja mille poolest õpilane sarnaneb teistele klassis, mille poolest erineb.

Klassi ühistöö. Klassi väärtuste püramiid. Individuaalülesanne. Maslow vajaduste püramiid.

Inimeste erivajaduste märkamine - milliseid erivajadusi inimestel võib olla - puuded, andekus. Kuidas puudega inimesi abistada ja kaasata.

Lastega filosoferimine - õiglus, õigus, vastutus

<p>normaalsed</p> <ul style="list-style-type: none"> oskab oma tundeid väljendada ennast ja teisi kahjustamata 	<p>Lapse õiguste konventsioon. Kirjutada välja 5-6 lapse kõige põhilisemat õigust, põhjendada oma valikut.</p> <p>Rühmatöö. Meie klassi reeglid.</p> <p>Klassiprojekt. Osalemine vabatahtlikus tegevuses oma kodukohas.</p> <p>Rollimäng. Õpetaja annab ette juhtumid, kus keegi vajab abi. Lavastatakse rollimängud, mille lõpu (abistamise viisi) valivad mängijad.</p> <p>Mäng. Emotsioonide alias. Mängida saab nii tundeid väljendavaid sõnu seletades kui kehakeele abil tundeid etendades.</p> <p>Mäng tundekaartidega.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: erivajadused, sallivus, sotsiaalsed oskused, empaatia, vastutus, õiglus, hoolivus</p>	
<p>TEEMA OLULISUS:</p> <p>Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine ja prosotsiaalne käitumine kui enesemääratluspädevuse/eneseregulatsiooni alus.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist; väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv; kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena; mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastustus oma sõnade ja tegude eest. 	

TEEMA: KONFLIKTID JA PROBLEEMILAHENDUS

ÕPITULEMUSED:

- Selgitab konflikti häid ja halbu külgi.
- Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise.
- Valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi.
- Selgitab konflikti häid ja halbu külgi.
- Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise.
- Valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi.
- Kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist.
- nimetab mõjutamise viise
- Toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia.
- mõistab enda vastutust oma otsuste ja tegude eest

ÕPPESISU:

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

PRAKTILISED TÖÖD:

Mänguline ülesanne. Iga õpilane kirjutab väikestele paberitele sõnu, mis seostuvad temal mõistega konflikt. S.

Rühmatöö maailmakohviku meetodil. Konfliktide põhjused, tagajärjed, Rollimäng.

Rühmaarutelu. Konfliktide lahendamise viisid.

Nurkade mäng. Individuaalülesanne. Kuulamise järgi joonistamine.

Lastega filosoferimine - valetamine, spikerdamine, teiste süüdistamine.

Ajurünnak. Probleemide lahendamise viisid.

	<p>Juhtumite analüüs..</p> <p>Rollimäng.</p> <p>Probleemiaken.</p> <p>Rühmatöö. Suhtlemise teemaline lauamäng. Mõelda välja mäng, reeglid, teha mäng valmis.</p> <p>Projektülesanne. Rühmades klassi ühise ürituse väljamõtlemine, plaani koostamine ning selle läbiviimine.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: Konflikt, aktiivne kuulamine, emotsioonid, kriitika, otsustamine, dilemma, ebatõhusad ja tõhusad lahendused</p>	
<p>TEEMA OLULISUS:</p> <p>Konfliktide ja suhteprobleemide ennetamise ja lahendamise oskused on olulisemaid sotsiaalseid oskusi, mis tagavad turvalisuse ja heaolu.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi; ● teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust; ● on iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. teab, et “ei” ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest; ● on loov ja ettevõtlik. 	
<p>TEEMA: POSITIIVNE MÕTLEMINE</p>	
<p>ÕPITULEMUSED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta. ● Märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi. 	<p>ÕPPESISU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Positiivne mõtlemine. ● Positiivne enesesisendus. ● Positiivsed omadused.

	<p>PRAKTILISED TÖÖD: Individuaalülesanne. Panna kirja 20 positiivset omadust enda kohta ja 10 positiivset omadust klassi kohta.</p> <p>Mäng tundekaartidega. Kaartide sorteerimine: positiivsed, mitte positiivsed.</p> <p>Rühmatöö. Plakati tegemine: “Positiivse mõtlemise ABC”</p> <p>Loovülesanne. Enesesisendus. Visuaalselt kujundada endale motod.</p> <p>Kompleksülesanne. Igaüks väärrib lille.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: motiveerimine, positiivne mõtlemine</p>	
<p>TEEMA OLULISUS: Inimeses positiivse nägemine on sallivuse ning toetavate inimsuhete ja heaolu aluseks.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none">• väärtustab inimese positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.	

III KOOLIASTE

III kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.
2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.
3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.
4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.
5. On loov ja ettevõtlik.
6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.
7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.
8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.
9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.

Õpitulemused

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

Õpilane:

- 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;
- 2) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;
- 3) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;
- 4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 5) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;
- 6) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 7) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;
- 8) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;
- 9) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;
- 10) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;

13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.

14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

11) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;

12) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;

13) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;

14) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;

15) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;

16) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;

17) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;

18) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvormi ja põhjust, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;

19) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;

20) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;

21) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;

22) demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;

23) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;

24) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;

25) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;

26) analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning

	<p>kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;</p> <p>27) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;</p> <p>28) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;</p> <p>29) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;</p> <p>30) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>31) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p> <p>32) demonstreerib õpitu olukorras esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;</p> <p>33) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele; 34) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.</p>
--	---

7.KLASS

TEEMA: Inimese areng ja murdeiga	
<p>ÕPITULEMUSED:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; • Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega • Selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast 	<p>ÕPPESISU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud. • Ühiskonna mõju inimese kasvamisele ja arengule. • Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Murde- ja noorukiea iseloomulikud tunnused. • Suguküpsus, sootunnused, keha muutumine. <p>PRAKTILISED TÖÖD:</p> <p>Sissejuhatus. Peamiste mõistete avamine: <u>viia kokku</u> mõiste, selgitus ja näide.</p> <p>Ülesanne. “See olen mina”</p> <p>Paaristöo. Kaaslase kirjeldamine.</p> <p>Ülesanne. Elukaare etapid:</p> <p>Töö helifailidega. Öölikooli elukaare loengute põhjal esitluste koostamine, näiteks kasutades slaidiesitlus programmi või kujundades poster paberil või veebis.</p> <p>Ülesanne. Minu senine arengukäik (elukaar). Õpilane kirjutab 10-15 sündmust, tegevust, olukorda oma senisest elust.</p> <p>Võrdlus murdeeast.</p> <p>Joonis. Õpilased märgivad joonisele murdeega seotud muutused.</p> <p>Ülesanne. Primaarsed ja sekundaarsed sugutunnused</p>

PÕHIMÕISTED: murdeiga, suguküpsus, sootunnused, areng, küpsemine

TEEMA OLULISUS:

Inimese areng erinevates arenguvaldkondades ja erinevatel arenguperioodidel toetab teadlike (k a terviseteadlike) otsuste tegemist eaperioodi arenguülesannete täitmisel.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.
- Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.
- Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.

TEEMA: INIMENE, VALIKUD, ÕNN

ÕPITULEMUSED:

- Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- Toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;
- Analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- Analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;

ÕPPESISU:

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

PRAKTILISED TÖÖD:

Ülesanne. “See olen mina”. Vaadata üle kirjutatud jutt ning märkida, mis kirjutatust on kirjeldav ja kas on ka kirja saanud hinnangulist osa.

Komplimendi ülesanne.

Rühmatöö.

Eneseanalüüs Johari akna mudelit kasutades.

	<p>Komplimendi ülesanne.</p> <p>Eneseanalüüs Johari akna mudelit kasutades.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: minapilt, kompliment, enesekasvatus, positiivsus</p>	
<p>TEEMA OLULISUS: Eneseregulatsiooni oskuste ja õpioskuste arendamine turvalisuse ja heaolu allikana.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist. • Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse. • On loov ja ettevõtlik 	
<p>TEEMA: INIMENE JA RÜHM</p>	
<p>ÕPITULEMUSED:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest; • Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist; • Analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; • kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatus ja autoriteedi olemust 	<p>ÕPPESISU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rühm. Erinevad rühmade liigid. Erinevad rollid, reeglid ja normid rühmas. • Inimeste õigused ja kohustused erinevates rühmades. • Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. • Koostöised ja võistluslikud rühma tegevused. Hoolivuse, austuse, õigluse ja vastutustunde väärtustamine koostöises tegevuses. • Konformsus. Sõltumatus. Autoriteet. • Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades. <p>PRAKTILISED TÖÖD: Rühmatöö tööleht. Erinevad grupid, nende reeglid.</p> <p>Arutelu. Miks kodus on suulised kokkulepped ja koolis kirjalikud? Miks peab osa reegleid kirja</p>

<p>inimsuhetes, demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p>	<p>panema? Individuaalselt ja/või rühmas luua oma klassireeglid.</p> <p>Ülesanne. Minu rühmad ja rollid elus</p> <p>Ülesanne: Minu õigused ja kohustused. Õpilane paneb kirja oma kohustused perekonnas, koolis, huviringis/trennis, sõprade seas, kogukonnas kodanikuna. Klassiarutelu. Mis põhjustel inimesed nõustuvad enamuse arvamusega?</p> <p>Rühmatöö. Autoriteetne inimene</p> <p>Dramatiseering. Lavastavad rühmas minietendused rühma survega tõhusaks toimetulekuks ennast ja/või teisi kahjustavas olukorras.</p>
<p>PÕHIMÕISTED: Konformsus, rühm, inimõigused ja-kohustused</p>	
<p>TEEMA OLULISUS:</p> <p>Inimene on sotsiaalne olend ning teeb koostööd erinevate inimestega erinevates rühmades, säilitades samal ajal sõltumatuse.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena. • On loov ja ettevõtlik • Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv. 	

TEEMA: TURVALISUS; TERVISE-JA RISKIKÄITUMINE
ÕPITULEMUSED:

- Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;
- Analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;
- Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;
- Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;

ÕPPESISU:

- Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu).
- Laste heaolu mõjutavad tegurid (materiaalne, füüsiline, vaimne, sotsiaalne) kogukonna tasandil.
- Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas.
- Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine indiviidi tasand: tõhusad sotsiaalsed oskused ja keeldumisoskused.
- Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand.
- Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas.
- Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsvad seadused.
- **PRAKTILISED TÖÖD:**
- Ülesanne. Tutvuda peaasi.ee lehel vaimse tervise vitamiinidega.
- Rühmatöö. Kiusamine vaimse tervise häirijana.
- Vaikuseminutite harjutused.

<https://vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-harjutused/>

- Ideekaart ja analüüsi kirjutamine. uhtumite analüüs. Õpilased tutvuvad lasteombudsmani kodulehel kirjalike [seisukohtadega](#).
- Rühmatöö. Kuidas meie saame suurendada enda ja kaaslaste heaolu Kääpa koolis ja kodukohas. Rühmatöö aluseks [PERMA-mudel](#).
- Maailmahariduslik ülesanne. Kogumik “Naised õiguste eest: lood üle maailma”, tunnikava [Lapse õigused – Malala Yousafzai lugu](#)

PÕHIMÕISTED: materiaalne heaolu, füüsiline ja sotsiaalne, riskikäitumine, noori kaitsvad seadused

TEEMA OLULISUS: Inimese teaduspõhised teadmised oskused ja hoiakud toetavad tema heaolu ja tervisekäitumist isiklikul ja ühiskonna tasandil.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.
- Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.

8. KLASS

TEEMA: Tervise käitumine

ÕPITULEMUSED:

- Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;
- Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;

ÕPPESISU:

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

<ul style="list-style-type: none"> ● Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust; ● Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; ● Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; ● Analüüsib enda tervise seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; ● Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus; ● Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. ● Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad. ● Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus <p>PRAKTILISED TÖÖD:</p> <p>Rühmatöö sik-sak meetodil. Ekspertühmad saavad erinevad õpetaja poolt valitud artiklid, mis käsitlevad füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist.</p> <p>Teksti mõistmise ülesanne. Järelduste tegemine Eesti inimarengu aruande 2023 peatüki “Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel”.</p> <p>Fotoessee “Tervis”. Individuaalselt või rühmas teha fotoessee kasutades vabavara pilte.</p> <p>Unepäeviku täitmine ja selle analüüs.</p> <p>Loovülesanne. Minu turvapaik. Joonistuse vormis tervist toetavate tegevuste, olukordade jms kujutamine.</p> <p>Miniuring. Kehaline aktiivsus ja uni. Õpetaja koostab kasutades näiteks Google Forms'i küsimustiku kehalise aktiivsuse teemal, Miniuring. Kehaline aktiivsus - Google'i dokumendid</p> <p>Oma nädalase toiduvaliku analüüs. Paneb nädala jooksul kirja kõik, mida sööb/joob/näksib kas blogisse või tabelisse. Seejärel analüüsib vastavalt toitumissoovitustele (toitmine.ee). Sõnastab järeldused.</p> <p>Ülesanne panna kirja olulisemad subjektiivsed ja objektiivsed tervisenäitajad. Leida objektiivsetele tervisenäitajatele normaalvahemikud ning põhjendused, miks on oluline erinevaid tervisenäitajaid jälgida. Määrata enda peamised tervisenäitajad, võimalus kaasata kooliõde.</p> <p>Projektöpe. “Teeme ära” projektimõtte kasutamine kodukohas või kooli ümbruses.</p> <p>Projektöpe. Rühmatööna sotsiaalreklaami tegemine, et vähendada toiduraiskamist koolisööklas/kodus.</p> <p>Filmi vaatamine ja arutelu: “Homme saabub paradiis”.</p>
---	--

	Õpilased kaardistavad klassis, kuidas tullakse kooli, näiteks ühistranspordiga, jala, rattaga, autoga jne.
PÕHIMÕISTED: objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad, stress, kriis, pärilikkus, tervisealased infoallikad, tervise aspektid,	
<p>TEEMA OLULISUS: Turvaline tervisekäitumine ning keskendumine füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele tagab inimese heaolu lähimbruses ja ühiskonnas. Valdkonna allikakriitilisus ja allikate usaldusväärsus iseloomustab nüüdisaegset õpikeskkonda.</p> <p><i>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi; • Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus. • Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid. 	
TEEMA: SUHTED JA SEKSUAALSUS	
ÕPITULEMUSED: <ul style="list-style-type: none"> • Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata; • Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus; • Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla 	ÕPPESISU: <ul style="list-style-type: none"> • Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuhe, paarisuhe). • Lähisuhe ja tunded lähisuhtes. • Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. • Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. • Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes. • Lähisuhtevägivad ja selle liigid. • Turvalised lähisuhted. • Abi saamise võimalused. • Seksuaalsus. • Seksuaalsuse mitmekesisus.

<p>korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust; ● Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele. ● Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust; ● Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele. ● Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust; ● Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Seksuaalkäitumine. ● Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne) ● Seksuaalne orientatsioon. ● Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp.) ● Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine. ● Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus. ● Rasestumisvastased meetodid. ● Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. ● Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega. ● Seksuaalõigused, ● seksuaalne enesemääramisõigus ● Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele. <p>PRAKTILISED TÖÖD:</p> <p>Rühmatöö. Mis on sõprus?</p> <p>Ülesanne: sõprus ja tsitaadid.</p> <p>Rühmas mõelda välja erinevaid viise kuidas väljendada armastust.</p> <p>Saate vaatamine: “Miks inimesed armuvad”. Saate põhjal paarilisele/ klassile küsimuste esitamine.</p> <p>Loovülesanne: armastuse kujutamine visuaalselt, värvidega. Ajurünnak, kuidas öelda, et keegi sulle meeldib.</p> <p>Mäng palliga.</p> <p>Arutelu, mis tegevused aitavad luua hea suhte? Milline on hea suhe?</p>
---	---

	<p>Rühmatööna panna kirja võimalikult palju hoolivuse näitamise viise.</p> <p>Materjali “Mida teha, kui oled kogenud kohtinguvägivalda” koostada meespea sõbrale. Sõnapilve koostamine rühmas teemal „Seksuaalsus”.</p> <p>Tutvumine Eesti Vabariigi põhiseaduse § 12. <i>Kõik on seaduse ees võrdsed.</i></p> <p>Õppekäik noorte nõustamiskeskusesse</p>
<p>PÕHIMÕISTED: suhe, lähisuhe, sooidentiteet, bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu, seksuaalsuse trepp, seksuaalne orientatsioon, rasestumisvastased vahendid, seksuaalõigused</p>	
<p>TEEMA OLULISUS:</p> <p>Tervete ja turvaliste suhete (sh seksuaalsuhete) hoidmine ja väärtustamine. Seksuaalsus ja seksuaalkäitumise mitmekesisus. Keha ja välimuse muutmine, sh võimalikud terviseriskid, müüdid.</p> <p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <p>Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.</p> <p>Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.</p> <p>Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.</p> <p>Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaalintervist puudutavate küsimuste kohta</p>	

TEEMA: Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine
ÕPITULEMUSED:

- Demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;
- Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;
- Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;

ÕPPESISU:

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

PRAKTILISED TÖÖD:

Kiusamisjuhtumite analüüs.

Rühmatöö: 1) Mida teha, kui mind kiusatakse 2) Mida teha kui näen kiusamist pealt? Järgmiste materjalide põhjal:

- Kiusamisvabakool.ee abiks õpilasele ja
- lasteombudsmani veebileht kool.kiusamisest.vabaks.

Infootsingu ülesanne, kuhu pöörduda kiusamise või vägivalda korral.

Kiusamisvabakool.ee Tunnikava näidis - [turvatunne ja kiusamise ära hoidmine](#).

Kuldne õun (Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile, lk 205).

Reklaami analüüs (Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile, lk 208).

Veebimängud ja ülesanded:

[Kas joomine teeb ägedaks?](#)

Põhimõisted: vägivald, koduvägivald, ohud internetis, koolikiusamine, enesekohased oskused, sotsiaalsed oskused, juriidilised, sotsiaalsed riskid, esmaabi põhimõtted

TEEMA OLULISUS:

Tõhusad sotsiaalsed oskused aitavad riskikäitumist vähendada nii isiklikul ja ühiskonna tasandil.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.

- Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
- Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.