

## INIMESEÕPETUSE AINEKAVA, 2. KLASS

### **Pädevused klassi lõpuks:**

Väärtuspädevus- oma valikute põhjendamine ning enda heaolu kõrval teiste arvestamine. Oskus seista vastu kesksete normide rikkumisele.

Enesemääratluspädevus- arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse, järgida tervislikke eluviise. Jätkub rahvusliku, kultuurilise ja riikliku enesemääratluspädevuse kujundamine.

### **Õppekava sisu (teemad, põhimõisted):**

- Mina.Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega.Iga inimese individuaalsus ja väärtuslikus. Viisakas käitumine.
- Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.
- Kodu. Koduarmastus. Perekond. Sugulased. Naabrid ja naabruskond. Tööd, traditsioonid, kohuse- ja vastutustunne. Ohud. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek.
- Mina ja kodumaa. Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

### **Tegevused (projektid,õppekäigud,ühistegevused jne):**

Külmapargi külastus, jutu kirjutamise võistlus.

Google maps-ist koduümbruse leidmine ja uurimine.

Arstipunkti külastus ja sellest jutustamine.

Uurimus vana aja jõulukommetest.

Tervisemuuseumi külastus.

### **Lõimumine teiste ainete ja läbivate teemadega:**

Lõimumine toimub läbi loodusõpetuse (**ühine õppeaine 2. klassis**):

matemaatika- mõõtmise ja tabeli koostamine;

eesti keele- eneseväljendus,sõnavara, kuulamine, lugemine ja teksti mõistmine, kirjutamine; loodusõpetuse- joonistamine.

Läbivateks teemadeks on „**Teabekeskond**“ ning „**Tervis ja ohutus**“.

### **Kasutatav õppekirjandus:**

#### **AVITA 2012**

Loodus- ja inimeseõpetuse tööraamat 2.klassile *Tiina Elvisto, Vahur Laug, Maarja Hallik* Komplekti kuuluvad Maarja Halliku, Tiina Elvisto ja Aivar Kriiska tööraamat ja Maarja Halliku töövihik, mõlemad kahes osas.

Töövihik, milles on aktiivõppe ning õuesõppe töölehed, tunnikontrollid ja kontrolltööd.

## INIMESEÕPETUSE AINEKAVA, 3.KLASS

### Pädevused klassi lõpuks:

- **Sotsiaalne pädevus** tähendab suutlikkust mõista, tunda ja austada inimõigusi ja demokraatiat, teadmisi kodanikuõigustest ning -vastutusest, nendega kooskõlas olevaid oskusi ja käitumist; ära tunda kultuurilisi eripärasid ja järgida üldtunnustatud käitumisreegleid; jätkuvalt huvituda oma rahva, kogukonna ja maailma arengust, kujundada oma arvamus ning olla aktiivne ja vastutustundlik kodanik.
- **Enesemääratluspädevus** positiivne suhtumine iseendasse  
e. enesehinnang, kultuuriline ja rahvuslik identiteet, Eesti riigi kodanik

### Õppekava sisu (teemad, põhimõisted):

- Eesti -Eestimaa, pealinn, maakond, rahvus, Eestis elavad rahvused
- Ajalugu -Rahvuslik ärkamineTalu
- Kultuur- Rahvariided Mineviku pärand
- Teave- Reklaam Internet
- Traditsioonid ,Eestimaa
- Toompea- Kodukoha valitsemine
- Okupeeritud Eesti ,Eesti naaberriigid
- Tervislik eluviis
- Loodus ja kultuur, kirjutatud ja kirjutamata seadused
- Raha, vahetusväärus

**Põhimõisted-** Eestimaa ja Eesti Vabariik, tavad, valitsemine, riigikaitse, naaberriigid, rahvus, rahvuslik ärkamine, laulupidu, traditsioon, "Kalevipoeg", talu, rehemaja, taluhooned, rahvariided, ehted, minevik, pärand, teave e info, infovahetus, infoallikas, reklaam, Internet, lehitseja, otsingumootor, ohud internetis, traditsioon, tava, pärand, rahvakalender, tähtpäevad, Euroopa, vald, linn, maakond, kohalik omavalitsus, riigivõim, riigipiir, Toompea, Pikk Hermann, demokraatlik riik, riigikogu, parlament, valitsus, ministrid, riigipea, president, okupatsioon, Nõukogude Liit, Eesti Vabariik, küüditamine, maismaapiir, merepiir, Baltimaad, rahvuslind, rahvuslill, raha, vahetusväärus.

### **Tegevused (projektid, õppekäigud, ühistegevused jne):**

Rocca al Mare vabaõhumuuseumi külastus.  
Tutvumine Toompeaga ja matk Bastioni käikudesse.  
Okupatsioonimuuseumi külastus  
Loovtöömapi koostamine internetis

### **Lõimumine teiste ainete ja läbivate teemadega:**

#### **Lõiming õppeainetega**

*Eesti keel:* väljendusoskus, keelefunktsioonid, pärimuslood, teksti mõistmine, lugemine, mõtestamine, väljendusoskus

*Looduseõpetus:* loodushoid; elu imelisuus; põhjuslikkus; paikkonna kultuuri väärtustamine; traditsioonid; tänulikkus; perekond; üksteise lugupidamine; rahvakombed; erinevad inimesed; elu väärtustamine; vastutus

*Muusikaõpetus:* rahvalaulud; muusikapala emotsionaalne tonaalsus

*Kunstiõpetus:* joonistamine; loominguline eneseväljendus

#### **Läbivad teemad**

- elukestev õpe ja karjääri planeerimine

- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
- kultuuriline identiteet, teabekeskond
- väärtused ja kõlblus
- keskkond ja jätkusuutlik areng
- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
- elukestev õpe ja karjääri planeerimine

**Kasutatav õppekirjandus:**

**Loodus- ja inimeseõpetuse õpik 3. klassile, I osa ja II osa**

*Tiina Elvisto, Maarja Hallik, Aivar Kriiska, Kristi Pumbo, Tanel Mazur*

**Loodus- ja inimeseõpetuse töövihik 3. klassile, I osa ja II osa**

*Maarja Hallik, Kristi Pumbo*

AVITA 2013

## **INIMESEÕPETUSE AINEKAVA, 5. KLASS**

### **Pädevused klassi lõpuks:**

5. klassi lõpetaja:

- 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;
- 12) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 13) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
- 14) väärtustab tervislikku eluviisi.
- 15) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 16) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 17) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev on oma arengutempo;
- 18) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
- 19) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 20) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 21) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada; oskab abi kutsuda;
- 22) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
- 23) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 24) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 25) demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 26) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- 27) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.
- 28) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 29) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;
- 30) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIV-iga nakatumise eest;
- 31) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi õnnetusjuhtumi korral abistada;
- 32) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpisisituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);

- 33) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- 34) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.
- 35) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast;
- 36) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;
- 37) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

## **Õppekava sisu (teemad, põhimõisted):**

### **1. Tervis**

#### **Õppesisu**

- 1) Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.
- 2) Tervisenäitajad.
- 3) Tervist mõjutavad tegurid.
- 4) Hea ja halb stress.
- 5) Keha reaktsioonid stressile.
- 6) Pingete maandamise võimalused.

### **2. Tervislik eluviis**

#### **Õppesisu**

- 1) Tervisliku eluviisi komponendid.
- 2) Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted.
- 3) Toitumist mõjutavad tegurid.
- 4) Kehaline aktiivsus.
- 5) Kehalise aktiivsuse vormid.
- 6) Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.
- 7) Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine.
- 8) Uni.

### **3. Murdeiga ja kehalised muutused**

#### **Õppesisu**

- 1) Murdeiga inimese elukaares.
- 2) Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.
- 3) Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.
- 4) Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.
- 5) Suguline küpsus ja soojätkamine

### **4. Turvalisus ja riskikäitumine**

#### **Õppesisu**

- 1) Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.
- 2) Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus.
- 3) Vahendatud suhtlemine.
- 4) Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides.
- 5) Valikud ja vastutus seoses uimastitega.
- 6) Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

### **5. Haigused ja esmaabi**

#### **Õppesisu**

- 1) Levinumad laste- ja noortehaigused.
- 2) Nakkus- ja mittenakkushaigused.
- 3) Haigustest hoidumine.
- 4) HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.
- 5) Esmaabi põhimõtted.
- 6) Esmaabi erinevates olukordades.
- 7) Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

## **6. Keskkond ja tervis**

### **Õppesisu**

- 1) Tervislik elukeskkond.
- 2) Tervislik õpikeskkond.
- 3) Tervis heaolu tagajana.

### **Tegevused (projektid, õppekäigid, ühistegevused jne):**

- 1) Õppefilmid („Seksuaalkasvatus“, „Seksi ABC“).
- 2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid; laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaalkultuuriline keskkond, arvutiklass, ettevõtted, muuseumid, näitused jne.

### **Lõimumine teiste ainete ja läbivate teemadega:**

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne ning õiglus.

## INIMESEÕPETUSE AINEKAVA, 6. KLASS

### Pädevused klassi lõpuks:

6. klassi lõpetaja:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;
- 2) mõistab, mis mõjutab eneschinnangut ning kuidas see kujuneb;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;
- 5) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.
- 6) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;
- 7) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 8) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- 9) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 10) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- 11) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;
- 12) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- 13) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- 14) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 15) teab, et „ei” ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei” ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei” ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;
- 16) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
- 17) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 18) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 19) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 20) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;
- 21) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;
- 22) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 23) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 24) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;
- 25) mõistab isikuisseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- 26) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 27) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;
- 28) kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.
- 29) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- 30) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- 31) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;
- 32) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 33) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades
- 34) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 35) väärtustab positiivset mõtlemist.
- 36) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 37) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise.

## **Õppekava sisu (teemad, põhimõisted):**

### **1. Mina ja suhtlemine**

#### **Õppesisu**

- 1) Enesesse uskumine.
- 2) Enesehinnang.
- 3) Eneseanalüüs.
- 4) Enesekontroll.
- 5) Oma väärtuste selgitamine.

### **2. Suhtlemine teistega**

#### **Õppesisu**

- 1) Minu ja teiste vajadused.
- 2) Vajaduste hierarhia.
- 3) Suhtlemise komponendid.
- 4) Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.
- 5) Aktiivne kuulamine.
- 6) Tunnete väljendamine.
- 7) Eneseavamine.
- 8) Eelarvamused.
- 9) Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega

### **3. Suhted teistega**

#### **Õppesisu**

- 1) Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.
- 2) Sallivus enda ja teiste vastu.
- 3) Hoolivus.
- 4) Sõprussuhted.
- 5) Usaldus suhtes.
- 6) Empaatia.
- 7) Vastutus suhetes.
- 8) Kaaslaste mõju ja surve.
- 9) Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine.
- 10) Isikuseärasused.
- 11) Soolised erinevused.
- 12) Erivajadustega inimesed.

### **4. Konfliktid**

#### **Õppesisu**

- 1) Konfliktide olemus ja põhjused.
- 2) Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

### **5. Otsustamine ja probleemilahendus**

#### **Õppesisu**

- 1) Otsustamine ja probleemide lahendamine.



- 2) Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades.
- 3) Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses.
- 4) Vastustus otsustamisel.

## **6. Positiivne mõtlemine**

### **Õppesisu**

- 1) Positiivne mõtlemine.
- 2) Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

### **Tegevused (projektid, õppekäigud, ühistegevused jne):**

#### **Praktilised tööd ja IKT rakendamine**

- 1) Õppefilmid („Seksuaalkasvatus“, „Seksi ABC“).
- 2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid.
- 3) Laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, ettevõtted, muuseumid, näitused jne.

### **Lõimumine teiste ainete ja läbivate teemadega:**

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne ning õiglus.

### **Kasutatav õppekirjandus:**

Suhtlemine on lahe. Margit Kagadze, Katrin Kullasepp

## **INIMESEÕPETUSE AINEKAVA, 7. KLASS**

### **Pädevused klassi lõpuks:**

7. klassi lõpetaja:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka;
- 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma 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 määrares;
- 8) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- 9) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- 10) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 11) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
- 12) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 13) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 14) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- 15) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 16) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 17) demonstreerib õpitu olukorras toimetulekut rühma survega;
- 18) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 19) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme
- 20) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukorras: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
- 21) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivald korral koolis;
- 22) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- 23) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.
- 24) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 25) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 26) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 27) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 28) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 29) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 30) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid
- 31) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu

## **Õppekava sisu (teemad, põhimõisted):**

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

#### **Õppesisu**

- 1) Areng ja kasvamine.
- 2) Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid.
- 3) Inimese elukaar.
- 4) Murde- ja noorukiea koht elukaares.
- 5) Inimene oma elutee kujundajana.
- 6) Enesekasvatuse alused ja võimalused.
- 7) Vastutus seoses valikutega.

### **2. Inimese mina**

#### **Õppesisu**

- 1) Minapilt ja enesehinnang.
- 2) Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.
- 3) Konfliktide vältimine ja lahendamine

### **3. Inimene ja rühm**

#### **Õppesisu**

- 1) Erinevad rühmad ja rollid.
- 2) Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus.
- 3) Reeglid ja normid rühmas.
- 4) Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.
- 5) Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed.
- 6) Hoolivus rühmas.
- 7) Rühma surve ja toimetulek sellega.
- 8) Sõltumatus, selle olemus.
- 9) Autoriteet.

### **4. Turvalisus ja riskikäitumine**

#### **Õppesisu**

- 1) Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.
- 2) Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga.
- 3) Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid.
- 4) Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

## **5. Inimese mina ja murdeea muutused**

### **Õppesisu**

- 1) Varane ja hiline küpsemine – igatüüpi oma tempo.
- 2) Muutunud välimus.
- 3) Nooruki põhimured küpsemisperioodil.
- 4) Suguküpsus.
- 5) Naiselikkus ja mehelikkus.
- 6) Soorollid ja soostereotüübid.
- 7) Lähedus suhetes.
- 8) Sõprus.
- 9) Armumine.
- 10) Käimine.
- 11) Lähedus ja seksuaalhuvi.
- 12) Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

## **6. Õnn**

### **Õppesisu**

- 1) Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.
- 2) Õnn.

### **Tegevused (projektid, õppekäigud, ühistegevused jne):**

#### **Praktilised tööd ja IKT rakendamine**

- 1) Õppefilmid („Seksuaalkasvatust“, „Seksi ABC“).
- 2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid.
- 3) Laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, ettevõtted, muuseumid, näitused jne.

### **Lõimumine teiste ainete ja läbivate teemadega:**

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldnimilikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne ning õiglus.

### **Kasutatav õppekirjandus:**

Inimeseõpetus 7.klass. Inger Kraav, Kristi Lõiv

## **INIMESEÕPETUSE AINEKAVA, 8. KLASS**

### **Pädevused klassi lõpuks:**

8. klassi lõpetaja:

- 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 olukorras 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, põhjusi 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 õpitu olukorras 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 levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 22) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIV-i nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
- 23) eristab HIV-i ja AIDS-i müüte tegelikkusest;
- 24) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 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 neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäeva elust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 28) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 29) kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, 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.

### **Õppekava sisu (teemad, põhimõisted):**

#### **1. Tervis**

##### **Õppesisu**

- 1) Tervis kui heaoluseisund.
- 2) Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.
- 3) Terviseaspektide omavahelised seosed.
- 4) Eesti rahvastiku tervisenäitajad.
- 5) Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus.
- 6) Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.
- 7) Tervisealased infoallikad ja teenused.
- 8) Tervise infoallikate usaldusvärsus.
- 9) Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.
- 10) Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.
- 11) Toitumise mõju tervisele.
- 12) Toitumist mõjutavad tegurid.
- 13) Vaimne heaolu.
- 14) Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.
- 15) Stress.
- 16) Stressorid.
- 17) Stressi kujunemine
- 18) Stressiga toimetulek.
- 19) Kriis, selle olemus.
- 20) Käitumine kriisiolukorras.
- 21) Abistamine, abi otsimine ja leidmine

## **2. Suhted ja seksuaalsus**

### **Õppesisu**

- 1) Sotsiaalne tervis ja suhted.
- 2) Suhete loomine, säilitamine ja katkemine.
- 3) Suhete väärtustamine.
- 4) Armastus.
- 5) Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.
- 6) Seksuaalne orientatsioon.
- 7) Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.
- 8) Seksuaalvahekord.
- 9) Turvaline seksuaalkäitumine.
- 10) Rasestumisvastased meetodid.
- 11) Seksuaalõigused.
- 12) Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.
- 13) HIV ja AIDS.
- 14) Abi ja nõu saamise võimalused.

## **3. Turvalisus ja riskikäitumine**

### **Õppesisu**

- 1) Levinumad riskikäitumise liigid.
- 2) Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule.
- 3) Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.
- 4) Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile.
- 5) Uimastitega seonduvad vääruskumused.
- 6) Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid.
- 7) Sõltuvuse kujunemine.
- 8) Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

## **4. Inimene ja valikud**

### **Õppesisu**

- 1) Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud.
- 2) Edukus, 1 väärtushinnangud ja prioriteedid elus.
- 3) Mina ja teised kui väärtus.

### **Tegevused (projektid, õppekäigud, ühistegevused jne):**

#### **Praktilised tööd ja IKT rakendamine**

- 1) Õppefilmid („Seksuaalkasvatus“, „Seksi ABC“).
- 2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid.
- 3) Laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, ettevõtted, muuseumid, näitused jne.

**Lõimumine teiste ainete ja läbivate teemadega:**

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne ning õiglus.