

INIMESEÕPETUS

Õppeprotsessi kirjeldus

Inimeseõpetuse maht põhikoolis on 210 tundi: kaks kohustuslikku kursust I kooliastmes (teises klassis 35 tundi ja kolmandas klassis 35 tundi), kaks kohustuslikku kursust II kooliastmes (viieandas klassis 35 tundi ja kuuendas klassis 35 tundi) ja kaks kohustuslikku kursust III kooliastmes (seitsmendas klassis 35 tundi ja kaheksandas klassis 35 tundi).

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.

Inimeseõpetus toetab õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda ühiskonna muutuste teadlikuks, sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks, kes on isikupärane ja austab isiklikke seisukohti, avaldab arvamust, on initsiatiivikas ja tegutseb nii üksi kui ka koos teistega.

Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmetes. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest.

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- 1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- 3) tervis ja tervislik eluviis;
- 4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- 5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

Inimeseõpetuse ainekava õpisisu on avatud kohustusliku ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu.

Õpisisu jaotuse eesmärgiks on anda kohustuslike ning laiendavate ja süvendavate teemade kaudu võimalus käsitletavate teemade põhjalikumaks avamiseks, süvenemiseks ning vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamiseks. Samuti aitab õpisisu jaotus õppetööd diferentseerida ning arvestada õpilaste ja kohaliku eripära ning ühiskonnas toimuvate muutustega.

Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et tagada oskuste-, teadmiste ja väärtustepõhised õpitulemused.

Õpitulemused põhinevad kohustuslikul ainesisul.

Õppeprotsessi kirjelduses on esitatud orienteeruv teemade käsitlemise aeg.

I kooliastme õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

3. klassi lõpetaja:

- 1) väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- 2) oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ja tehes koostööd, ning sõnastab oma tundeid ja teab, et nende väljendamiseks on erinevaid viise;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 4) teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab neid ning kirjeldab, mis on õiglane ja ebaõiglane käitumine;
- 5) väärtustab sõprust ja toetavaid peresuhteid armastuse ning vastastikuse toetuse allikana;
- 6) teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning väärtustab neid;
- 7) mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda;
- 8) kirjeldab, mis on lapse õigused ja kohustused, mõistab vastutust oma tegude eest ning planeerib oma aega ja igapäevaseid tegevusi;
- 9) teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning väärtustab neid;
- 10) teab Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike.

Inimeseõpetus „INIMENE“ 2. klass – 35 tundi

I. teema MINA. 4 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. * Viisakas käitumine.	* Suhtumine endasse ja teistesse.

Teema *Mina* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- 2) teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled;
- 3) nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest;
- 4) väärtustab iseennast ja teisi;
- 5) mõistab viisaka käitumise vajalikkust.

II. teema MINA JA TERVIS. 6 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* 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.	* Arsti juures. * Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.

Teema *Mina ja tervis* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- 2) kirjeldab tervet ja haiget inimest, nimetab haiguse tunnuseid;
- 3) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 5) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;

6) demonstreerib õpisiuatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);

7) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

III. teema MINA JA MINU PERE. 14 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased. Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid. * Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses.	* Kodutus. Lastekodu. Turvakodu. * Sugupuu * Pereliikme lahkumine ja lein. * Uus pereliige.

Teema *Mina ja minu pere* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 2) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- 3) teab oma kohustusi peres;
- 4) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 5) kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;
- 6) teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
- 7) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 8) jutustab oma pere traditsioonidest;
- 9) oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;
- 10) kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 11) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.

IV. teema MINA: AEG JA ASJAD. 6 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. * Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.	* Hinnangu andmine oma tegevusele. * Kokkuhoid. * Suhtumine asjadesse ja teiste töösse.

Teema *Mina: aeg ja asjad* läbimise järel õpilane:

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

V. teema MINA JA KODUMAA. 5 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. * Rahvakalendri tähtpäevad.	* Oma kooli tavad ja kombed. * Eesti rahva tavad ja kombed. * Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.

Teema *Mina ja kodumaa* läbimise järel õpilane:

- 1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- 2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- 3) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- 4) tunneb kodukoha sümboolikat;
- 5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- 6) kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;
- 7) väärtustab Eestit, oma kodumaad, Eesti ja kodulinna kultuuripärandit.

Inimeseõpetus „MEIE“ 3. klass – 35 tundi

I. teema MINA. 5 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. * Lapse õigused ja kohustused.	* Lapse kaitse. * Lapse turvalisus.

Teema *Mina* läbimise järel õpilane:

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

II. teema MINA JA TERVIS. 6 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.	* Liikumine ja tervis. * Kahjulikud harjumused. * Tervislik toitumine.

Teema *Mina ja tervis* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;
- 2) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult;
- 3) eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- 4) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;
- 5) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
- 6) väärtustab tervislikku eluviisi.

III. teema MINA JA MEIE. 14 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eesthoolitsemine ja teiste abistamine. * Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. * Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed. * Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohusetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus. * Keskkonnahoid.	* Viisakusreeglid. * Oma vigade ja süü tunnistamine. * Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ja koduümbruses.

Teema *Mina ja meie* läbimise järel õpilane:

- 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;
- 2) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;
- 3) väärtustab sõprust;
- 4) teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd;
- 5) eristab enda head ja halba käitumist;
- 6) kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
- 7) väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- 8) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;
- 9) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;
- 10) teab, et vägivallal on eri vormid;
- 11) teab ja demonstreerib abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral;

- 12) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;
- 13) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastustundlikkus ja südametunnistus;
- 14) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
- 15) kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;
- 16) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid, seadusi ja põhjendab nende vajalikkust;
- 17) demonstreerib õpitu olukorras üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist;
- 18) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas käituda liikluses turvaliselt;
- 19) eristab tööd ja mängu;
- 20) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;
- 21) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel;
- 22) väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust;
- 23) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine

IV. teema MINA: TEAVE JA ASJAD. 5 tundi

Kohustuslik	Laiendav ja süvendav
* Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. * Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.	* Fantaasia ja reaalsuse eristamine. * Reklaami ja meediaga seonduvad ohud. * Heategevus

Teema Mina: teave ja asjad läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;
- 2) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest;
- 3) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi, ohte ning turvalist käitumist meediakeskkonnas;

- 4) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel ja suhtlemisel;
- 5) selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid;
- 6) teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;
- 7) mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;
- 8) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine jalaenamine;
- 9) kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.

V. teema MINA JA KODUMAA. 5 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. * Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.	* Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis. * Tavad, kombed ja tähtpäevad

Teema *Mina ja kodumaa* läbimise järel õpilane:

- 1) selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas;
- 2) leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;
- 3) nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid;
- 4) kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavaid ja kombeid ning austab neid;
- 5) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud;
- 6) selgitab, kuidas saab ise olla kodumaa kommete ja tavade hoidja;
- 7) väärtustab oma kodumaad, tunnetab oma rolli kultuuripärandi hoidja ja kandjana.

II kooliastme õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis;
- 2) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- 5) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 6) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 7) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 8) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

Inimeseõpetus „TERVIS“ 5. klass – 35 tundi

I. teema TERVIS. 4 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.	* Tervise hindamine.
* Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	

Teema *Tervis* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;
- 5) väärtustab oma tervist.

II. teema TERVISLIK ELUVIIS. 5 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. * Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.	* Tervislik päeva- ja nädalamenüü. * Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. * Sobiva kehalise aktiivsuse valik. * Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. * Karastamine.

Teema *Tervislik eluviis* läbimise järel õpilane:

- 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- 3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 4) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;
- 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- 6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 7) toob näiteid, kuidas suurendada kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;
- 8) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 9) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
- 10) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust;
- 11) väärtustab tervislikku eluviisi.

III. teema **MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED. 6 tundi**

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdees. Kehaliste muutuste erinev tempo murdees. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. * Suguline küpsus ja soojätkamine.	* Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ja tõhus toimetulek arengumuutustega.

Teema *Murdeiga ja kehalised muutused* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdees toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas ja miks oma keha eest hoolitseda;
- 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo;
- 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

IV. teema TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE. 10 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Autoriõigused ja infootsing.	* Internetiga seonduvad ohud. * Valikud ja vastutus seoses uimastitega.
* Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.	

Teema *Turvalisus ja riskikäitumine* läbimise järel õpilane:

- 1) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 2) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 3) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 4) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda;
- 5) nimetab meediast, sh sotsiaalmeediast tulenevaid riske ja mõju oma käitumisele, suhetele ja tervisele;
- 6) suheldes meedia, sh sotsiaalmeedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 7) teab, mis on autoriõigused, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida toob kaasa autoriõiguste eiramine;
- 8) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest infot, järgides autoriõigust;
- 9) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 10) kirjeldab tubaka, alkoholi ja uimastite tarbimise kahjulikku mõju inimese tervisele;
- 11) väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

V. teema HAIGUSED JA ESMAABI. 7 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. * Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.	* Vaktsineerimine. * Esmaabivahendid koduapteegis.

Teema *Haigused ja esmaabi* läbimise järel õpilane:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;
- 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 4) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda
- 5) demonstreeribõpisisituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- 6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- 7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

VI. teema KESKKOND JA TERVIS. 3 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.	* Tervisliku elukeskkonna hoidmine. * Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.

Teema *Keskkond ja tervis* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;
- 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Inimeseõpetus „SUHTLEMINE“ 6. klass – 35 tundi

I. teema MINA JA SUHTLEMINE. 4 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.	* Enesekontrolli võtted. * Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine.

Teema *Mina ja suhtlemine* läbimise järel õpilane:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;
- 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpitu olukorras oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;
- 4) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.

II. teema SUHTLEMINE TEISTEGA. 9 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. * Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.	* Suhtlemine ja viisakus. * Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine.

Teema *Suhtlemine teistega* läbimise järel õpilane:

- 1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;
- 2) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 3) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- 4) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- 6) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- 8) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;
- 9) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära;
- 10) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- 11) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele;
- 12) 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;
- 13) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.

III. teema SUHTED TEISTEGA. 9 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. * Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuiseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.	* Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt. * Eelarvamuste mõju suhetele.

Teema *Suhted teistega* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab ja demonstreerib tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;
- 5) demonstreerib õpisisituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;
- 6) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 7) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 8) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;
- 9) mõistab ja väärtustab isiku- ja arengulisi iseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

IV. teema KONFLIKTID. 3 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.	* Kriitikaga hakkamasaamine. * Läbirääkimiste pidamine.

Teema *Konfliktid* läbimise järel õpilane:

- 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteeffektiivseid konflikti lahendamise viise;
- 3) kasutab õpisisituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.

V. teema OTSUSTAMINE JA PROBLEEMILAHENDUS. 5 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.	* Sotsiaalsete dilemmaide lahendamine otsustamisel.

Teema *Otsustamine ja probleemilahendus* läbimise järel õpilane:

- 1) teab ja oskab õpisisituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- 3) mõistab ja kirjeldab lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;
- 4) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 5) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades
- 6) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist.

VI. teema POSITIIVNE MÕTLEMINE. 2 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.	* Positiivne mina.

Teema *Positiivne mõtlemine* läbimise järel õpilane:

- 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

III kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 8) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 9) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 10) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Inimeseõpetus „INIMENE“ 7. klass – 35 tundi

I. teema INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES. 5 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. * Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.	* Elukaare etapid. * Muutunud suhted lähedastega.

Teema *Inimese elukaar ja murdeea koht selles* läbimise järel õpilane:

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

II. teema INIMESE MINA. 6 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. * Konfliktide vältimine ja lahendamine.	* Suhtlemise tasemed. * Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. * Väärtused ja väärtuskonfliktid. * Haridus kui väärtus.

Teema *Inimese mina* läbimise järel õpilane:

- 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 2) kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares ning seostab seda valikutega elus;
- 4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- 5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- 6) kirjeldab suhete loomise, säilitamise, lõpetamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 7) demonstreerib õpisisuatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

III. teema INIMENE JA RÜHM. 7 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. * Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.	* Murdeealise õigused ja kohustused. * Juhtimine, võim ja autoriteet grupis. Juhtimisstiilid.

Teema *Inimene ja rühm* läbimise järel õpilane:

- 1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 2) kirjeldab enda ja teiste inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- 4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;

- 6) demonstreerib õpisiituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 8) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

IV. teema TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE. 7 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. * Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.	* Erinevate uimastitega seotud riskid. * Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel.

Teema *Turvalisus ja riskikäitumine* läbimise järel õpilane:

- 1) demonstreerib õpisiituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
- 2) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi;
- 3) demonstreerib õpisiituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral koolis;
- 4) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- 5) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

V. teema INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED. 8 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine.	* Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine. * Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ja hindamisel. * Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted.

Teema *Inimese mina ja murdeea muutused* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist ning selle mõju tervisekäitumisele;
- 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhtes;
- 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja kirjeldab abi saamise võimalusi.

VI. teema ÕNN. 2 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.	* Väärtused kui valikute mõõdupuu.

Teema *Õnn* läbimise järel õpilane:

Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Inimeseõpetus „TERVIS“ 8. klass – 35 tundi

I. teema TERVIS. 12 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.	* Enamlevinud nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused. * Dieedid. Lisaained toidus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega. * Treening. Ületreenimine. Tippsport. * Vigastuste vältimine. * Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.
* Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervist tugevdavana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. * Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.	* Enesesisenduse võtted. * Kurvameelsus ja depressioon, põhjused, iseärasused noorukil.

Teema *Tervis* läbimise järel õpilane:

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

II. teema SUHTED JA SEKSUAALSUS. 11 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng. * Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. * Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.	* Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. * Seksuaalsusega seotud seadusandlus. * Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. * Seksuaalsel teel levivate haiguste ravivõimalused. * Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega. * Ühiskond ja seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega.

Teema *Suhted ja seksuaalsus* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 4) analüüsib suhtevägivalla, sh seksuaalse ahistamise, avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral;
- 5) toob näiteid kohtingu-ja seksuaalvägivalla ennetamisviisidest, abi saamise võimalustest;
- 6) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 7) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 8) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhtes;
- 9) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 10) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust

- võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;
- 11) mõistab meedia mõju seksuaalsusele, soorollidele ja soostereotüüpidele.
 - 12) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
 - 13) teab viljakuse säilitamise tähtsusest ja laste planeerimise võimalustest ning valikutest;
 - 14) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
 - 15) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
 - 16) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
 - 17) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
 - 18) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.

III. teema TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE. 9 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. * Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. * Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.	* Vägivald suhetes. * Tõhusad viisid vägivalla ennetuseks ja toimetulekuks. * Veebisuhtlus ja meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil. * Uimastid ühiskonnas.

Teema *Turvalisus ja riskikäitumine* läbimise järel õpilane:

- 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- 2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.

IV. teema INIMENE JA VALIKUD. 3 tundi

<i>Kohustuslik</i>	<i>Laiendav ja süvendav</i>
* Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.	* Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga.

Teema *Mina ja valikud* läbimise järel õpilane:

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

Õppetegevus

Õpetus inimeseõpetuses **esimeses kooliastmes** on sissejuhatuse nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse, rõhuasetusega enese suhestumisele lähiümbrusega enesekohaste ja sotsiaalsete pädevuse kontekstis, kusjuures rõhuasetus on enesekohastele pädevustele. Õpilane oskab märgata, mõista ja selgitada enda ja tema eluga otseselt seotud küsimusi.

Teises kooliastmes keskendub õpetuse tervisekasvatusele, rõhuasetusega õpilase tervist tugevdavale ja – väärtustavale eluviisile ning õpilase enesekohasele ja sotsiaalsele pädevusele, et ennetada ja vältida sotsiaalseid probleeme ning riskikäitumist.

Kolmandas kooliastmes pööratakse tähelepanu eelkõige õpilase arengu seaduspärasustele, rõhuasetusega eakohastele arenguülesannetele, suhetele ja nendega toimetulekule ning õpilase tervise tervikkäsitlusele turvalise tervisekäitumise kontekstis.

Nii kooliastmeti kui ka klassiti lähtutakse teemade valikul printsiibist, et liigutakse lähemalt kaugemale, kusjuures teemakäitlus on kontsentriiline.

Õppetegevuse läbiviimisel on oluline eakohasus ning varem omandatuga arvestamine ja seostamine. Samuti on oluline õppetööd diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ja ühiskonnas toimuvaid muutusi.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitlus on võimalikult elulähedane.

Oluline on õpetuses kasutada mitmekülgset metoodikat, mis pakub õpilastele võimalusi aktiivseks osaluseks õppetegevuses ja lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega.

Õppetegevuse läbiviimisel on inimeseõpetuses õppe-metoodiliselt olulised kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

(1) avar metoodiline repertuaar, rõhuasetusega uurivale õppele, aktiivõppemeetoditele: mõistekaardid, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumi analüüs, teabeallikatest saadav info analüüs jne);

(2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

(3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpilasi võib aktiveerida ise erinevatest allikatest informatsiooni otsima, seda korrastama ja kriitiliselt hindama, sealhulgas IKT vahendeid kasutades.

Õpikeskkond

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

Füüsiline õpikeskkond.

Õppetegevus inimeseõpetuses toimub soovitatavalt õpikeskkonnas, kus on võimalik kasutada nii infotehnoloogilisi vahendeid kui ka õppemeetodeid, mis eeldavad õpilaste aktiivset osalemist.

Vaimne õpikeskkond.

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine peaksid toimuma üksteist mõistvas, toetavas, kultuuritundlikus ja kiusamis- ja vägivallavabas õhkkonnas ning olema suunatud eelkõige õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu ja toimetulekuvõimaluste üle.

Sotsiaalne õpikeskkond.

Soodne õpikeskkond toetub eelkõige: õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele; võimalustele vabaks arvamuste avalduseks; võimalustele initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Oluline on õppe sidumine igapäevase eluga, viies igal asjakohasel juhul õppe klassiruumist välja.

Hindamine

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimeseõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimeseõpetuses **hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi** ning nende seostamise oskust. Hoiakuid ja väärtusi mõõdetakse ning tagasisidestatakse (nt vaatlus, hinnangud).

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.