

## Ainekava „Inimeseõpetus“

Kohustuslike nädalatundide arv on järgmine:

Õppeaine	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
Inimeseõpetus	1	1	1	2	2	2	2	2	1

### 1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise ja arenemisega seotud muutusi ning vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega seotud vastutus, töövõime jne);
- 2) hoiab oma tervist, järgides tervislikku eluviisi, käitub nii, et ei sea ohtu enda, teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 3) märkab ja mõistab kaaslaste ning iseenda emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; oskab neid hinnata ja nendega toime tulla;
- 4) hoiab puhtust ja korda; orienteerub eluasemega seotud küsimustes, omandab teadmised ja oskused majandamiseks, koduse elu korraldamiseks;
- 5) suudab täiskasvanu suunamisel eristada ning teadvustada oma oskusi ja võimeid, otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;
- 6) tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu;
- 7) tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi, järgib sotsiaalseid nõudeid ja käitumisetiketti.

### 2. Lõimumine teiste õppeainetega

Inimeseõpetuse lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Bioloogiaga läbivad teemad on: ainevahetus, inimkeha füsioloogia, toitained ja toiduained, uimastite mõju inimese tervisele, haigust tekitavad mikroorganismid, ravimtaimed, murdeea muutused, seksuaalsus jne.

Kehaline kasvatus: füüsilise ja vaimse tervise seos, kehalise aktiivsuse mõju tervisele.

Loodusõpetus: aastaajad, aeg, loodus- ja tehiskeskkond, selle mõju tervisele, looduskaitse

Kunstiõpetus: aastaajad, illustratsioonid, rahvamuusika

Matemaatika: teksti mõistmine, võrdlemine, rühmitamine

Eesti keel teise keelena: teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu

### 3. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis	Õppetegevus 3.–5. klassis	Õppetegevus 6.–7. klassis	Õppetegevus 8.–9. klassis
1.–2. klassis on inimeseõpetuse põhisisuks lähiümbruse märkamine, selle teadvustamine (suhtes mina ja meie) ning sotsiaalse kompetentsuse arendamine. Õpitakse koos tegutsema nii matkides kui ka eeskuju ja juhendamise järgi. Omandatakse baassõnavara ja -lausungimalle ning elementaarseid (olme)suhtlusoskusi: teise inimese kuulamine, ütluste mõistmine ja nende	3.–5. klassis kujuneb jätkuvalt õpilaste oskus märgata ja eristada oma lähiümbrust (selle esemeid, nähtusi, sündmusi, tegevusi jms). Õpilased tutvuvad eesti rahvakommete ja traditsioonidega (rõhuasetus pere ja kodukoha traditsioonidel).  Tegevus- ja suhtlussituatsioonides õpitakse tundma ja järgima ühiskonnas aktsepteeritavaid käitumisnorme. Õpitakse	6.–7. klassis täienevad õppetegevuse käigus õpilaste sotsiaalsed suhtlemis- ja käitumisoskused. Harjutatakse suhtlemist ja koostevuse reguleerimist dialoogis (osalemine rühmatöodes, rollimängudes, kutse koostevusele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine ja loobumine, alternatiivne ettepanek, oma arvamuste	Põhikooli lõpuastmes on kõige olulisem toetada õpilasi iseseisvaks toimetulekuks. Vanuseliselt on oluline tähelepanu pöörata ühiskonnaõpetusega seotud teemadele: eri eluvaldkondadega seotud õigusaktid ja lepingud, ameti valik ja edasiõppimisvõimalused, töötaja õigused ja kohustused, otstarbekad ja vastutustundlikud valikud/otsused, iseseisev raha

<p>reageerimine (vastusrepliigid dialoogis), dialoogi alustamine ja jätkamine tuttavas situatsioonis jms.</p> <p>Õpitakse (mängu)asjade kasutamist ja hoidmist, mängus osalemist, reeglitest kinnipidamist, mängu algatamist, rollide ja vajalike mänguasjade jagamist jne. Kohati võib olla keeruline rollimängudes osalemine. Õpilased vajavad pidevat motiveerivat tagasisidet oma tegevuse ja saavutuste kohta.</p> <p>Võrreldavate situatsioonide ja illustratsioonide (joonised, fotod) toel õpitakse märkama ja eristama (puhas/must, meeldib / ei meeldi jne) ümbritsevate esemete, ruumide ja inimeste (sh iseenda) esteetilisi omadusi. Õpitakse eristama isiklikke, võõraid ja ühiseid esemeid, neisse heaperemehelikult ja turvaliselt suhtuma ning neid kasutama. Õpitakse ka märkama ja eristama</p>	<p>märkama, eristama ja mõistma igapäevaolu olukordi, sealhulgas ohuolukordi, verbaalseid ja mitteverbaalseid eneseväljendusviise, tundeid jms. Täiendatakse ühis- ja koostegevuse oskusi (sh hooliv ja teisi arvestav suhtlemine) ja viisaka käitumise oskusi. Õpetaja abiga saab õpilane aru pere ja koduga seotud teemadest, teadvustab laste ning vanemate vastastikuseid õigusi ja kohustusi.</p> <p>Järjepidevalt kujundatakse õpilaste sotsiaalset teadlikkust ja verbaalset aktiivsust: õpilased kirjeldavad abivahendite toel enda ja kaaslaste tegevust ja emotsionaalset seisundit. Õppimist toetavad aktiivõppemeetodite kasutamine, õppekäigud, praktilised ülesanded, lühipalade lugemine ja analüüsimine. Järjest enam võimaldab tunnetustegevuse tase õpilastel aktiivsemalt ja iseseisvamalt osaleda</p>	<p>selgitamine ja kaitsmine). Individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemise, enda ja teiste tegevuste kommenteerimise kaudu suureneb õpilaste verbaalne aktiivsus, kujunevad avaliku esinemise esmased oskused.</p> <p>Õpitakse mõistma ja nimetama tegevuse eesmärke, tingimusi, põhjuseid ja tagajärgi, käitumisaktis ilmnevat emotsioone. Juhendamisel leitakse seoseid tegevus-, suhtlus- ja käitumisakti vahel, tehakse järeldusi ning planeeritakse ja/või korrigeeritakse edasist tegevust/käitumist.</p> <p>Arenguliselt on õpilaste jaoks oluline pöörata tähelepanu muutustele enda organismis ja käitumises (seksuaalsus, suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid eri situatsioonides jms) ning oma tervisekäitumisele (sh</p>	<p>kasutamine ja säästlik tarbimine, eluasemega seotud küsimused. Õpilased tutvuvad ja õpivad kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi; omandavad teadmise, kuidas otsida, küsida ja kasutada elus vajaminevat teavet ja abi.</p> <p>Õpilane harjutab iseseisva elu alustamise ja soolise küpsemisega seotud rollikäitumist. Teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles, tunneb ära lähisuhtevägivalla. Oluline on teadvustada pere loomise ja laste saamisega seotud vastutust.</p> <p>Õppetegevuses rakendavad õpilased eelnevatel aastatel omandatud eri situatsioonidele vastavaid suhtlemisoskusi. Kujuneb oskus hinnata oma ning kaasinimeste individuaalset ja rühmakäitumist (põhjus-tagajärg seosed, otstarbekus, vastavus ühiskonnainormidele).</p>
--	---	--	---

<p>eakaaslaste käitumisviise. Harjutatakse viisakat käitumist (tervitamine, palumine, tänamine, eakaaslase ja täiskasvanu poole pöördumine, võimalik keeldumine jne).</p>	<p>(õpi)tegevuste kavandamisel, sooritamisel ja kontrollimisel ning abivahendite valimisel ja kasutamisel.</p> <p>Praktiliste ja tekstis kirjeldatud situatsioonide analüüsil pööratakse tähelepanu nendes osalejate tegevusviisidele, motiividele ja kavatsustele, situatsioonide tingimustele, tegevuste tulemustele ja tagajärgedele. Õpitakse juhendamise järgi situatsioonidele alternatiivseid lahendusi leidma ning kaaslastele soovitusi andma.</p>	<p>hoolitsemine oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise eest, enesekehtestamine, riskikäitumine).</p> <p>Õpitakse märkama ja teadvustama kultuurilisi erinevusi. Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, teadlikuks ja säästlikuks tarbimiseks (prügi sorteerimine, pakendiinfo jmt). Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKTvahendeid.</p>	
---	---	--	--

#### 4. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

##### Õpitulemused I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) alustab ja jätkab dialoogi (vastab küsimusele, esitab küsimusi, nõustub või loobub kutsest);
- 2) teab viisaka käitumise reegleid, püüab neid täita;
- 3) hindab õpituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist (õige/vale, meeldib / ei meeldi);
- 4) tunneb ära ja nimetab näoilme ja hääletooni järgi kaaslaste 4–6 emotsiooni;
- 5) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb, teab oma keha osasid;

- 6) räägib õpetaja suunamisel ja abivahendite toel tervisliku eluviisi põhimõtetest: liikumine, toitumine, puhkus ja enese eest hoolitsemine;
- 7) hoolitseb oma hügieeni eest, hoiab puhtust ja korda;
- 8) teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning Eesti riigi sümboleid;
- 9) liikleb ohutult kooliteel ning palub abi õnnetusjuhtumi korral.

Õpitulemused I kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Läbivad teemad
<p><b>1 klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede vendade ja vanemate nimed;</li> <li>2) nimetab küsimuste abil oma lemmiktegevusi;</li> <li>3) osaleb ühistes (õppe)mängudes ja järgib meelde tuletamisel mängureegleid;</li> <li>4) vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;</li> <li>5) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;</li> <li>6) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;</li> <li>7) teab oma kehaosi (pea, kael, kõht, selg, käed, jalad, juuksed ja nägu);</li> </ol>	<p><b>MINA JA MEIE</b> Mina: minu välimus ja mulle meeldivad tegevused. Tervitamine (igapäevane tervitamine koolis, tervitusele vastamine). Enesetutvustamine ja kaaslastega tutvumine dialoogis (nimi, kool, klass). Õpitegevused koolis, õppevahendid. Tüli; vabandamine, leppimine (dialoogi repliigid). Peo-, töö-, spordiriietus (riietusesemed, riietuse sobitamine situatsiooniga).</p> <p><b>MINA JA TERVIS</b> Kehaosad (pea, kael, keha, käed, jalad), juuksed ja nägu. Kehaosade (nägu, kael, käed, jalad) pesemine, küünte eest hoolitsemine. Hammaste pesemine. Tualeti kasutamine.</p> <p>Toitumine (toidud: supp, praad jne, toidunõud). Käitumine söögilauas: toidu palumine, tänamine.</p> <p><b>MINA JA PERE</b> Pereliikmed (vanemad, õed vennad, vanavanemad), nende nimed. Pereliikmete kodused tööd, pereliikmete</p>	<p>“Väärtused ja kõlblus” (läbi lugemispalade, arutelude)</p> <p>“Kultuuriline identiteet” (läbi (ette)lugemispalade, arutelude)</p> <p>“Elukestev õpe ja karjääri planeerimine”, (läbi funktsionaalse lugemisoskuse, suulise väljendamisoskuse ja tekstilooma) “Teabekeskond” (teabe hankimine)</p>

<p>8) järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);</p> <p>9) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;</p> <p>10) nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses;</p> <p>11) teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt;</p> <p>12) teab, et elab Eestis; teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses.</p>	<p>abistamine, minu kohustused kodus. MINA JA MINU KODU (4 tundi) Kodumaja (tulumaja/ eramu/korter suures majas); ruumid kodus (esik, köök, elutuba jt). Mööbel kodus ja koolis (esemed, nende otstarve). Kodu asukoht (Eestimaa; küla/linn/alev). Eestimaa, minu kodumaa. Eesti Vabariigi lipp.</p> <p>MINA JA AEG Nädal (töö- ja puhkepäevad; eile, täna, homme). Ööpäeva osad (hommik, päev, õhtu, öö). Aasta (aastaajad: laste tegevused, riietus, ohud jalakäijatele liikluses).</p> <p>MINA JA ASJAD Minu oma, kaaslaste oma (enda ja kaaslaste, sh õpetaja asjade kuuluvuse eristamine), asjade palumine kasutamiseks. Ausus asjade jagamisel. Koristustööd ja – vahendid klassiruumis ning kodus.</p> <p>MINA JA TURVALISUS Sõidutee ohutu ületamine (valgusfoor, ülekäigurada, maantee ületamine). Liikumine jalakäijate teel üksi ja rühmaga. Helkur. Ühissõidukid kodukohas (sõiduki ootamine, sisenemine, väljumine; tänava (sõidutee) ületamine; sõidupilet). Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialoogi repliigid).</p>	
<p><b>2 klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides; kutsub õpetaja suunamisel</p>	<p>MINA JA MEIE Tervitamine: erinevad tervitusväljendid; eakaaslaste ja täiskasvanute tervitamine. Enesetutvustamine ja tutvumine kaaslastega dialoogis (vanus, sünnipäev). Kaaslase kutsumine ühistegevusse. Klassi reeglid (sõnastamine vestluses), reeglite vajalikkus.</p>	<p>“Väärtused ja kõlblus” (läbi lugemispalade, arutelude)</p> <p>“Kultuuriline identiteet” (läbi (ette)lugemispalade, arutelude)</p> <p>“Elukestev õpe ja karjääri planeerimine”, (läbi</p>

<p>kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, jagab mänguasju;</p> <p>2) tavaolukatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab; käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust);</p> <p>3) teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi, nimetab oma kodukohta;</p> <p>4) kirjeldab tegevusi, mis talle rõõmu pakuvad;</p> <p>5) hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;</p> <p>6) eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;</p> <p>7) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);</p> <p>8) tunneb ära olukatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;</p> <p>9) järgib ise ja õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevastes tegevustes (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);</p> <p>10) nimetab näitvahenditele toetudes tervisele kasulikke toite;</p> <p>11) nimetab oma lähisugulasi;</p> <p>12) teab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;</p> <p>13) teab oma vanemate ja koolitöötajate ametid;</p>	<p>Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon (rõõmus, kurb, sõbralik, vihane, üllatunud). Kiusamine (äratundmine), täiskasvanult abi palumine. Oma eksimuse tunnistamine ja vabandamine; positiivne reageerimine vastuseks vabandamisele. Koolitöötajate ametid.</p> <p>MINA JA TERVIS Isiklik hügieen: igapäevane pesemine, dušš, vann, saun; pesemisevahendid ja nende korrashoid. Hügieen enne ja pärast igapäevaseid tegevusi (söömine jne), nohu-köha korral. Hammaste tervishoid: värske aed- ja puuvili, kommid; hambaarst. Liikumise vajalikkus ja võimalused; mängukohad väljas, ohutusnõuded. Toitumine (söögikorrad, sobivad toidud; sooja koolilõuna vajalikkus). Käitumine söögilauas: toidu tõstmine, vestlus söögilauas.</p> <p>MINA JA PERE Pereliikmete tegevused, ühised tegevused ja mängud, pereliikmetega arvestamine. Vanemate ametid. Sugulased (onu, tädi; onude, tädide lapsed).</p> <p>MINA JA MINU KODU Minu kodu (ruumid, sisustus), aadress. Lemmikloom kodu. Koduarmastus. Koolis tähistatavad riiklikud ja rahvakalendripühad (olulisemate tegevuste nimetamine illustatsioonide järgi).</p> <p>MINA JA AEG Aasta (aastaaegadele vastavad kuud, välitööd koduümbruses aastaaegade kaupa; vanus, sünnipäev: kuupäev, kuu). Kellaeg täistundides. Päevakava: minu ja kaaslaste</p>	<p>funktsionaalse lugemisoskuse, suulise väljendamisoskuse ja tekstiloome) "Teabekeskond" (teabe hankimine erinevatest allikatest, sh lugemispaladest) "Keskond ja jätkusuutlik areng" (teemakohased tekstid, suuline arutus) "Tervis ja ohutus" (teemakohased tekstid, suuline arutus)</p>
---	---	---

<p>14) tunneb kella täistundides;</p> <p>15) teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega suhtlemisel;</p> <p>16) oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks.</p>	<p>tegevused koolis ja kodus; tegevused, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks. MINA JA ASJAD</p> <p>Minu oma, kaaslase oma, meie oma (esemete hoidmine ja kasutamine; andmine, laenamine, varastamine, löhkumine; kadedus, lahkus). Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. Transpordivahendid kodu ja kooli vahel liiklemiseks. Käitumine liiklusvahendites. Telefoni viisakas vastuvõtmine; helistamine vanematele. MINA JA TURVALISUS Sagedasemad lastega toimuvad õnnetusjuhtumid: kukkumised, liiklusõnnetused jalakäijatega (sõidutee valesti ületamine, seisva liiklusvahendi varjust väljumine, liiklemine talvisel teel); juhtumist teatamine lähimale täiskasvanule. Käitumine võõraste inimestega (koju sisse laskmine, võõraga kaasaminek, asjade/maiustuste vastuvõtmine jms; hädaolukorras abi palumine). Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialogi repliigid), vanemale helistamine.</p>	
<p><b>3 klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);</p> <p>2) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb;</p>	<p>KÄITUMINE JA SUHTLEMINE Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Uhkustamine. Valetamine (valetamise tagajärjed, vale ülestunnistamine, tõe rääkimine). Käitumine koduümbruses (trepikojas, õues, tänaval), naabritega arvestamine. Sünnipäeva tähistamine, peo planeerimine (tegevuste/mängude valik ja peo</p>	<p>“Väärtused ja kõlblus” (läbi lugemispalade, arutelude)</p> <p>“Kultuuriline identiteet” (läbi (ette)lugemispalade, arutelude)</p> <p>“Elukestev õpe ja karjääri planeerimine”, (läbi funktsionaalse lugemisoskuse, suulise väljendamisoskuse ja</p>



<p>3) hindab õpituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib /ei meeldi;</p> <p>4) teab erinevates kohtades ja olukordades viisaka käitumise reegleid;</p> <p>5) tunneb näoilme ja hääletooni järgi ära ja nimetab kaaslaste 4–6 emotsiooni;</p> <p>6) teab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise vahendeid ja vajalikkust;</p> <p>7) teab terve ja haige inimese tunnuseid; märkab oma enesetunnet ning teavitab sellest kaaslasti;</p> <p>8) teab, et ravimeid võetakse haige olles, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;</p> <p>9) kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;</p> <p>10) kõneleb õpetaja suunamisel oma perekonnast: pere suurus, pereliikmete nimed,</p> <p>11) õdede vendade vanus, vanemate tegevus;</p> <p>12) küsimustele toetudes räägib enda ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel;</p> <p>13) teab, mis on tema kodukoht ja kodumaa; väärtustab Eestit – oma kodumaad; tunneb Eesti</p>	<p>ettevalmistamine), sobilikud kingitused. Külla kutsumine, küllaminek, käitumine külas. Telefonivestlus sõbraga (kutse koostegevusele, dialoog). Käitumine söögilauas (igapäevane laua katmine ja koristamine, hügieeninõuded). Käitumine raamatukogus (kooli raamatukogus lugejaks registreerimine, raamatu laenutamine), raamatu hoidmine. Suhtluspartnerite näoilmed, hääletoon (viha, hirm, vastikus, häbi, üllatus, rõõm)</p> <p>INIMENE JA TERVIS Õpilase välimus (keha ja riiete puhtus-korrashoid), selle mõju enesetundele ja suhetele kaaslastega. Terve ja haige inimene, haiguse tunnused (nohu, köha, palavik, valu, lööbed), teavitamine halvast enesetundest; nakkuse levikut vältiv käitumine, ravimite võtmine. Haiguste ennetamine (riietus, ruumide õhutamine, karastamine). Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.</p> <p>INIMENE JA PEREKOND Peretüübid: suurpere, väikepere. Õdede-vendade, vanemate, vanavanemate andmed (nimi, vanus, tegevus). Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne, üksteisega arvestamine. INIMENE JA KODUMAA Eestimaa minu kodumaa. Eesti Vabariigi sümbolid: vapp, hümn. Pealinn. President. Eesti rahvussümbolid: suitsupääsuke, rukkilill. Pühad ja kombed (vastlapäev, kadripäev, mardipäev, advent, jõulud). INIMENE JA AEG Aastaaegade</p>	<p>tekstiloome) “Teabekeskond” (teabe hankimine erinevatest allikatest, sh lugemispaladest) “Keskond ja jätkusuutlik areng” (teemakohased tekstid, suuline arutlus) “Tervis ja ohutus” (teemakohased tekstid, suuline arutlus)</p>
---	---	--

<p>14) sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill);</p> <p>15) tunneb kella täis- ja</p> <p>16) pooltundides;</p> <p>17) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;</p> <p>18) teab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;</p> <p>19) palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi.</p>	<p>jagunemine kolmeks perioodiks (varakevad jne), inimeste tegevused, ohuolukorrad sõltuvalt aastaajast (kõndimine jäätunud veekogul jms). Kalender, selle vajalikkus (aasta, kuud, nädalad; tähtpäevad). Kellaaeg õpilase päevakavas (täis- ja pooltund, tegevuste ajaline järjekord). Vaba aja mitmekülgse sisustamise võimalused.</p> <p><b>INIMENE JA TURVALISUS</b></p> <p>Koolitee ja selle ümbrus, kooli tuleku aeg ja viis. Käitumine tundmatute ainetega, vedelikega. Päästeteenistus: kiirabi, politsei, tuletõrje; abi vajadus. Abipalve esitamine hädaabi numbril 112. Turvakodu.</p>	
---	---	--

## Õpitulemused II kooliastmes

### 6. klassi lõpetaja:

- 1) märkab ja aktsepteerib inimeste erinevusi (rahvus, välimus, vanus, tervis jm);
- 2) leiab õpetaja juhendamisel infot erinevatest teabeallikatest (sh tekstidest ja internetist);
- 3) tunneb kella ja kalendrit ning seostab seda oma elu tegevuste ja sündmustega;
- 4) mõistab oma õigusi ja kohustusi (suhtlemine, käitumine, õppetöö) ning teadvustab põhjuseid ja tagajärgi;
- 5) analüüsib ja hindab enda ja kaaslaste käitumist ning kasutab tuttavates olukordades situatsioonist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;
- 6) teab murdeeaga seotud muutusi ning oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi;

- 7) teab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, tule kasutamisel, toitumisel, uimastite tarbimisel ja internetis suhtlemisel, oskab abi küsida;
- 8) teab olmejäätmete käitlemise viise kodus majapidamises, oskab prügi sorteerida;
- 9) selgitab, milleks kasutatakse raha; mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust.

Õpitulemused II kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Läbivad teemad
<p><b>4. klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade);</li> <li>2) nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid;</li> <li>3) analüüsib õpetaja juhendamisel situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumise ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi;</li> <li>4) jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;</li> <li>5) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest</li> <li>6) täiskasvanule/õpetajale teatada;</li> <li>7) teab enda tervist tugevdavaid ja nõrgestavaid tegureid (toitumine, liikumine, uni) ja</li> </ol>	<p>Käitumine ja suhtlemine</p> <p>Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus, sooline kuuluvus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused. Sõbrad ja tuttavad: sõprade valimine ja hoidmine, ühistegevus. Klassiõhtu: sisukate peotegevuste valik ja planeerimine. Eakaaslaste ja täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus klassis (abi vajamine ja küsimine, abi vastuvõtmine, abivajaja märkamine ja abi pakkumine). Vägivaldne käitumine (tõukamine, ehmatamine, narrimine jne); võimalikud konfliktid igapäevases koolielus. Teatamine, kaebamine.</p> <p>Inimene ja tervis</p> <p>Õppimise tervishoid (rüht, õige istumine, silmade tervishoid, puhkus, sport). Kahjulikud harjumused (liigne telerivaatamine, liigne arvutikasutamine jms; suitsetamine ja alkoholi tarvitamine), nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele.</p>	<p>Väärtused ja kõlblus; kultuuriline identiteet (lugemispalad, arutelud); elukestev õpe ja karjääri planeerimine; teabekeskond; keskkond ja jätkusuutlik areng;</p>

<p>8) harjumusi ning nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;</p> <p>9) nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus;</p> <p>10) kirjeldab oma pere traditsioone; 9) kirjeldab ja väärtustab oma kodukohta;</p> <p>11) tunneb kella veerandtunnise täpsusega, seostab kellaaegu oma päevakavaga;</p> <p>12) leiab koostegevuses teavet koolistendilt ja kooli kodulehelt;</p> <p>13) teab erinevaid ameteid; mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;</p> <p>14) planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;</p> <p>15) sorteerib täiskasvanu suunamisel klassis ja kodus tekkivaid olmejäätmeid;</p> <p>16) teab ja kirjeldab turvalise käitumise viise igapäevaelus (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).</p>	<p>Isiklikud toitumisharjumused, mõju enesetundele. Esmased kodused ravivõtted külmetushaiguste korral. Esmaabi lihtsamate vigastuste puhul (löikehaav, ninaverejooks jne. Esmaabi lihtsamate vigastuste puhul (löikehaav, ninaverejooks jne Meie kool ja teised ümbruskonna koolid. Muuseumid kodukohas, käitumine muuseumis.</p> <p>Kodukoha sümbolid: lipp, vapp. Kodukoha rikkused. Pühad ja kombed (uusaasta, EV aastapäev, volbripäev, jaanipäev jne). Inimene ja aeg Kellaaja määramine veerandtunnise täpsusega. Kellaajast kinnipidamine: täpsus; hilinemine, selle tagajärjed. Õpilase päevakava koostamine, õppimine, puhkus, vaba aja tegevused. Inimene ja teave Koolistend, ajakiri lastele, kuulutus ajalehes/stendil (teabeallikate kasutamine).</p> <p>Inimene ja töö, inimene ja asjad.</p> <p>Töö, selle eesmärk ja tulemus (produkt, tasu); pereliikmete tööd (tööde jaotus, koostöö) koduses majapidamises, õpilase töö koolis, kohuse- ja vastutustunne töö tegemisel, tööarmastus. Lapse taskuraha, selle otstarbekas kulutamine (lihtsamate ostude sooritamine), raha kogumine. Ostud toidupoes: ostja ja müüja suhtlemine, raha kasutamine lihtsamates tehingutes. Tehingud postkontoris. Kirja saatmine. Inimene, säästlikkus ja turvalisus Olmejäätmete tekkimine klassis ja koduses majapidamises (tegevused, nende tagajärjel tekkiv prügi); jäätmete individuaalne käitlemine.</p>	
---	--	--

	<p>Liiklusmärgid kodu ümbruses ja kooliteel (ülesanne, vajalikkus). Jalgrattaga (rulaga, rulluisukodega) sõitmine, ohud. Tuleohutuseeskirjade järgimine lapse igapäevastes tegevustes; käitumine tulekahju korral; käitumine tulekahjuhäire korral. Käitumine veekogude juures, basseinis, veekeskuses. Käitumine metsas, loodusmatkal (loodussäästlik käitumine, käitumine eksimise korral).</p>	
<p><b>5. klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes;</li> <li>2) osaleb eri tüüpi dialoogides (teade – küsimus – vastus jne);</li> <li>3) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;</li> <li>4) kirjeldab ja analüüsib õpetaja suunamisel oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (soovid, põhjus-tagajärg);</li> <li>5) kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi, teab hoolitsematuse tagajärgi;</li> <li>6) kirjeldab uimastite (alkoholi, tubaka) tarbimise mõju õppimisvõimele ja käitumisele;</li> </ol>	<p>Käitumine ja suhtlemine</p> <p>Mina: olulisemad isikuandmed, meeldivad ja ebameeldivad tegevused; sarnasused ja erinevused võrreldes eakaaslastega. Enesetutvustamine dialoogis, arvestades vestluspartneri vanust (eakaaslane, täiskasvanu). Suhtlemine võõrastega, milliseid isikuandmeid võib kellele avaldada. Igapäevased suhtlussituatsioonid kodus ja koolis (positiivsed-negatiivsed ettepanekud, konfliktid jne): hindamine (tingimused, põhjus, tagajärg); suhtlemiseesmärkide mõistmine (käsk, korraldus, palve, keeld, teave jne). Vägivaldse (füüsiline, vaimne) käitumise äratundmine, käitumine ohvri ja pealtnägijana. Abivalmidus (vanad inimesed, nooremad kaaslased, erivajadustega inimesed): abivajaja märkamine ja abi pakkumine, abistamine. Abi vajaduse ja enda võimaluste hindamine abi pakkumisel.</p> <p>Inimene ja tervis</p> <p>Meeleelundite (nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis-, kompimis- ja lõhnalund) ülesanded, tervishoid.</p>	<p>Kultuuriline identiteet (lugemispaalad, arutelud); elukestev õpe ja karjääri planeerimine; teabekeskond; keskkond ja jätkusuutlik areng; tervis ja ohutus</p> <p>Väärtused ja kõlblus; keskkond ja jätkusuutlik areng;</p>

<p>7) jutustab tugikava abil pühade ja rahvakommete tähistamisest oma perekonnas;</p> <p>8) teab erinevaid rahvuskombeid;</p> <p>9) mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga;</p> <p>10)määrab aega minutilise täpsusega; koostab õpetaja abiga endale päevakava;</p> <p>11)otsib õpetaja juhendamisel teavet teatmeteostest või internetist;</p> <p>12)teab, kuidas suhelda sotsiaalmeedias;</p> <p>13)teadvustab reklaamide eesmärke;</p> <p>14)mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;</p> <p>15)kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;</p> <p>16)nimetab olmejäätmete käitlemise viise kodus majapidamises;</p> <p>17) kirjeldab ja teadvustab pürotehnika jt ohtlike ainete väärkasutusega kaasnevat tagajärge.</p>	<p>Erivajadustega inimesed (meeleelundite kahjustuste tagajärjel), alternatiivsed suhtlemisvahendid. Enesetunde kirjeldus dialoogis arstiga (levinumad külmetus- ja nakkushaiguste tunnused), ravirežiimi järgimine. Haiguste ennetamine (tervislikud eluviisid). Tervisesport ja liikumine, sportimisvõimalused kodukohas, Eesti tuntumad sportlased. Piisava une ja puhkuse vajalikkus. Valikud toitumisel. Esmaabi põletuse, külmumise, minestuse korral. Uimastid: tubakas, alkohol, narkootikumid (kanep); alkoholi ja tubaka mõju õppimisvõimele ja käitumisele. "Ei" ütlemine uimastitega seotud situatsioonides. Perekond ja kodukoht. Elu maal ja linnas, kodukoha eluolu (levinumad tegevusvaldkonnad, ametid jms). Kodukoha rahvariided, rahvariide kandmine tänapäeval ja minevikus. Kodukoha tähtsamad traditsioonid (laulu- ja tantsupidu jms). Peretraditsioonid (pereliikmete ühised tegevused, peretraditsioonide määratlemine vestluses, sarnasused-erinevused kaaslastega). Pühad ja kombed (ülestõusmispühad, karjalaskepäev, Jüri päev, hingede päev) Inimene ja aeg Aja määramine minutilise täpsusega, kellaaja kahesugune määramine (toetudes ööpäeva osadele). Päeva ja nädala ajakava, vaba aja tegevuste mitmekesisus (positiivsed ja negatiivsed. harjumused päevakavas: ajakulu, valikute tegemine jne). Inimene ja teave.</p>	
---	---	--

	<p>TV-kava (sisu, eakohased saated, telesaadete hulgast valikute tegemine). Pilt-teatmeteosed, Internet: kooli kodulehekülg (teabeallikate kasutamine). Reklaamide sisu ja eesmärk.</p> <p>Inimene ja töö, inimene ja asjad.</p> <p>Palgatöö, selle tulemus ja eesmärk, ametis püsimise üldised tingimused (võrdlus õpilase käitumisega koolis). Kulutused peres lapse heaolu eest hoolitsemisel (lapse põhivajadused ja soovid, pere majanduslike võimalustega arvestamine jms), asjade väärtus sõltuvalt nende vajalikkusest. Raha hoidmise viisid: hoiukarp, pank. Raha kogumine.</p> <p>Inimene, säästlikkus ja turvalisus.</p> <p>Vee ja elektri säästlik tarbimine koolis ja kodus. Olmejäätmete (tava-, taaskasutatavad, ohtlikud jäätmed) käitlemine koduses majapidamises (prügi sorteerimine ja ära paigutamine, kogumispunktid, jäätmete kompostimine). Liiklusõnnetuste peamised põhjused, liiklusõnnetusest teatamine ja abi kutsumine. Pürotehnika (ost-müük alaealistele, kasutamine). Pommiähvarduse tegemisega kaasnevad ohud ja tagajärjed, käitumine pommiähvarduse korral.</p>	
<p><b>6. klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast ja kohatut käitumist/suhtlemist;</p>	<p>Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega.</p> <p>Suhtlemisstrateegiate eristamine (õpetaja abiga): selgitamine, veenmine, meelitamine, ähvardamine jm. Suhtluspartnerite motiivid ja kavatsused.</p> <p>Suhtlemine sõprade ja "sõpradega": "kambavaim", jäljendamine; isiklik arvamus, vastutus; keeldumine</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Väärtused ja kõlblus Tervis ja ohutus</p>

<p>2) analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe);</p> <p>3) kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;</p> <p>4) mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;</p> <p>5) kirjeldab ja hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);</p> <p>6) teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid;</p> <p>7) nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke;</p> <p>8) teab murdeeaga seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;</p> <p>9) kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;</p> <p>10) hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;</p>	<p>mittesoovitud tegevustest. Suhtlemine vastassugupoolega (tähelepanu köitmine, tunnete verbaalne ja mitteverbaalne väljendamine, reageerimine (eba)meeldivatele ettepanekutele jms). Suhtlemine internetiportaalides, enda kohta edastatava infoga seotud turvalisus ja ohud. Suhtlemine koduste ja eakaaslastega: rääkimine, ärakuulamine; pinged konfliktid, arusaamatused, nende vältimine ja lahendamine. Suhtlemisprobleemid kodus: muutunud suhted ja rollid, iseseisvumine: laste ja vanemate vastutus. Valetamine, vaikimine, hädavale. Süüteo ülestunnistamine ja vabandamine.</p> <p>Mina ise</p> <p>Mina-pilt: oskused ja võimed, huvid, tugevused ja nõrkused; sarnasused ja erinevused kaaslastega, sallivus. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga õpilaste käitumine sarnastes situatsioonides).</p> <p>Inimene ja tervis</p> <p>Sissejuhatus inimese anatoomiasse lähtuvalt elundite funktsioonidest (nahk, meeleeelundid, aju, kopsud, magu, neerud, maks, suguelundid). Toidu- ja toitained. Toiduainete pakendiinfo (eri toitainete sisaldumine; parim enne jms). Kiirtoit – populaarsuse põhjused, mõju inimese organismile. Üle- ja alatoitumine (sh dieetid ja näljutamine), selle mõju tervisele. Esmaabi (toidu- jms) mürgituse, looma- ja putukahammustuse korral. Uimastite (sh alkoholi ja</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Teabekeskond</p>
---	---	--



<p>11) koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);</p> <p>12) hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);</p> <p>13) oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;</p> <p>14) mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske;</p> <p>15) teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi;</p> <p>16) kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p>tubaka) mõju organismile (ülevaatlikult) ja käitumisele.</p> <p>Inimese areng</p> <p>Murdeiga, muutused tüdrukute ja poiste organismis. Erinev arengutempo ja muutuste aktsepteerimine. Poiste ja tüdrukute hügieen, ravikosmeetika vajadus ja kasutamine. Muutused tüdrukute ja poiste käitumises, sh suhtlemises; sobivad ja ebasobivad käitumismallid.</p> <p>Inimese välimus</p> <p>Noorte mood – riietusesemete otstarbekus).</p> <p>Riiete ja jalanõude puhtuskorrashoid: pesemis- ja hooldusvahendite kasutamine; keemiline puhastus, kingsepp (oma soovide väljendamine suhtlemisel).</p> <p>Juuste igapäevane hooldamine: hooldusvahendid, juuksevärvid (pakendiinfo, kasutamine). Suhtlemine juuksuriga (oma soovide väljendamine, soovitude küsimine jms). Küünte hooldamine, maniküür, pediküür. Olukorrale ja eale sobiv dekoratiivkosmeetika.</p> <p>Inimene ja kodu</p> <p>Kodu ja koduümbros (kirjeldus, soovid muudatuste osas; igapäevane korrashoid). Suurpuhastus kodus (tööde järjekord, jagamine pereliikmetega, vahendid). Külaskäik ja külaliste vastuvõtmine (suulise ja kirjaliku kutse saamine, ettevalmistused sõltuvalt küllakutsest, külas viibimine). Kodukoha (ja Eesti riigi) tuntud inimesed, nende tegevusalad, elukutsed (seos</p>	
--	---	--

	<p>päevakohaste sündmustega). Kodukoha ettevõtted ja nende toodang, töötajate ametid.</p> <p>Inimene ja teave</p> <p>Olulisemad päevauudised, nende edastamine kaaslastele. Teatmeteosed, Internet (kodukoha tuntumate paikade ja inimeste kohta lühiinfo hankimine ja edastamine koostegevuses). Transport kodukohas, kodukoha ümbruses (orienteerumine sõiduplaanides, teabe hankimine; sõidusoodustused). Telefoni otstarbekas kasutamine (telefonikaart, mobiiltelefon).</p> <p>Inimene, säästlikkus ja turvalisus</p> <p>Kodukeemia kasutamine (WC, vanni, pliidi ja akna puhastamine), piktogrammide pakendil, kodukeemia väärkasutuse võimalikud tagajärjed. Tulekahju tekkimise oht koduses majapidamises: ohuolukorra hindamine, tulekahju kustutamine (esimeste tulekustutusvahendite kasutamine, hädaabi). Ohutusnõuded ujumisel ja veesõidukite kasutamisel, päästevahendite kasutamine.</p>	
--	--	--

### Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

1) mõistab ühiselu reegleid; suhtleb tavaolukorras vastavalt olukorrale ning reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes;

36

2) väärtustab turvalisi lähisuhteid; teab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli

- perekonnas; mõistab lapse saamisega seotud vastutust;
- 3) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;
- 4) teab oma tugevaid ja nõrku külgi; otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;
- 5) teab, kuidas kodust ja tööelu korraldada (eluaseme soetamine, raha teenimine ja kulutamise planeerimine; lepingutega seotud kohustused ja õigused);
- 6) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid (liiklus, vesi, nutivahendite kasutamine, toitumine, uimastid), oskab ohuolukorras reageerida;
- 7) oskab küsida teavet ning kasutada erinevaid teabeallikaid (sh nõustamis- ja kriisiabi leidmiseks);
- 8) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (sh tervishoiusüsteemi, maksude suhtes); tunneb end Eesti kodanikuna.

Õpitulemused III kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Läbivad teemad
<p><b>7. klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite</p> <p>2) seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;</p> <p>3) teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada</p>	<p>Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega</p> <p>Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslase arvamusega); konfliktide lahendamise võimalused.</p> <p>Suhtlussituatsioonid ja – strateegiad: agressiivne, ennast kehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel. Iseloomujooned ja</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Teabekeskond</p>

<p>negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;</p> <p>4) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);</p> <p>5) järgib viisakusreegleid,</p> <p>6) teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades;</p> <p>7) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;</p> <p>8) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi);</p> <p>9) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi</p> <p>10) kutsuda; demonstreerib õpituatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;</p> <p>11) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta;</p>	<p>käitumine, mida sõprades, sh vastassugupoole hinnatakse. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine/keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne). Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral.</p> <p>Mina ise</p> <p>Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused-erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laitusele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms.; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused).</p> <p>Minu tervis</p> <p>Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalise aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). Arsti (kiirabi, perearst,</p>	
--	---	--

<p>12) koostab oma tegevuste kohta nädalaplani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);</p> <p>13) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);</p> <p>14) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt</p> <p>15) tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;</p> <p>16) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;</p> <p>17) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused);</p> <p>18) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;</p> <p>19) teab jätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab jätmeid sorteerida.</p>	<p>hambaarst) poole pöördumine (registratuur, vestlus vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel). Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine). Enamlevinud nakkushaigused, levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaaabi mao- ja puugi hammustuse korral. Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.</p> <p>Kodu ja kodukoht</p> <p>Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu kaunistamine tähtpäevadeks (seos peretraditsioonidega). Vaba aja ja tegevuste planeerimine (võimalused ja pakkumised kodukohas ja lähiümbruses jne), tegevuste mitmekesisus. Matk, ekskursioon kodukohas, koduümbruses (planeerimine koostegevuses: info otsimine vaatamisväärsuste kohta, valikute tegemine, ettevalmistuste planeerimine (sh reisikoti pakkimine); kirjalik meespea kaaslastele; plaani tutvustamine ja põhjendamine jms). Noorte üritused, -peod (kodused peod; kooli-, linna- jm peod: käitumine, riskid). Peo praktiline planeerimine sünnipäeva ja klassiõhtu näitel. Inimene, aeg ja teave (8 tundi) Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle muretsemine ja kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda</p>	
--	---	--

	<p>ja teiste kohta info edastamine internetis, sellega kaasneda võivad ohud ja ohtude vältimine. Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähitud kiri; e-mail, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubad-teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine, keeldumine.</p> <p>Inimene ja töö, inimene ja raha</p> <p>Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus).</p> <p>Inimene, säästlikkus ja turvalisus</p> <p>Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reisimine, erinevad transpordivahendid, hääletamine (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid). Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral.</p>	
<p><b>8. klassis</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <p>1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega;</p>	<p>Käitumine rühmas</p> <p>Rühmakäitumine: Erinevad rühmad ja rollid. 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.</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Tervis ja ohutus Teabekeskond</p> <p>Kultuuriline identiteet</p>

<p>2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis olukordadele sobivaid lahendusi;</p> <p>3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;</p> <p>4) nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;</p> <p>5) kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega;</p> <p>6) teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;</p> <p>7) kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (registreerimine vastuvõtule, koju kutse, hädaabi);</p> <p>8) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;</p> <p>9) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhte vägivalda;</p>	<p>Lähisuhted ja perekond</p> <p>Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine. Ajutised ja püsivad suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkuminek. Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused.</p> <p>Seksuaalkäitumine ja vastutus: sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine, mõju tervisele, ravi, ennetamine); nõustamisteenused.</p> <p>Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus. Peremudelid (perekond, üksikpered, kasu- ja hoolduspered): pereliikmete roll perekonnas (vrdl minevikuga), kohustused ja vastutus. Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine. Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.</p> <p>Tervise hoidmine</p> <p>Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt. Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonehaiguste ja pahaloomuliste kasvaja põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine. Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahuldamatus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale). Arstiabi</p>	
---	---	--

<p>10) teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;</p> <p>11) teab ja leiab olulisi infoallikaid tervise teabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;</p> <p>12) mõistab riskikäitumisega kaasnevat ohtusid liikluses, vees, toitumisel, nutivahendite kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel;</p> <p>13) hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide tähendusi;</p> <p>14) teab erinevaid panga- ja e-teenuseid ning vastavaid veebikeskkondi;</p> <p>15) teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevaid ja nõrku külgi;</p> <p>16) teab sobiva elukutse omandamise võimalusi.</p>	<p>kodukohas (lähi naabruses): meditsiini asutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, koju kutse telefoni teel; tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja sotsiaalsüsteem Eestis. Koduapteek (sisu, kasutamine, ravimipakendi teabeleht). Esmaabi lämbumise, põrutuse korral. Väsimus, stress, depressioon (tundemärgid, nõustamis- ja kriisiabi). Tervisealased infoallikad, nende kasutamine ja usaldusväärsus. Kaitseüstimine haiguste ennetamise eesmärgil (laste haigused, gripp, puugihammustustega kaasnevad haigused); kaitseüstimine enne välisreise. Allergia: peamised allergiaallikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi.</p> <p>Riskikäitumise ennetus</p> <p>Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühmakäitumisele; nõustamis- ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole. Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi. Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi.</p> <p>Mängurlus: loterii, hasartmängud (mänguautomaadid, kasiino jne) - riskid, sõltuvus, abi saamise võimalused.</p>	
--	---	--



	<p>Inimene ja välimus  Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt kooli lõpupidu); suhtumine vanemate, eakaaslaste, moeajakirjade soovitusesse. Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid.</p> <p>Inimene ja teave  Avalik infopunkt. Kohalik ajaleht. Eestis ilmuvad ajalehed ja ajakirjad; ajakirjanduse tellimine. Uudiste portaalid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet.</p> <p>Inimene, asjad ja raha  Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine (sularahaautomaat jne). Maksete liigid kodus majapidamises, maksete tasumise võimalused, täpsus. Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud. Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, käitumisetikett (sh kaaslaste kutsumine); toidu koju tellimine). Kataloogikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine). Postipaki saamine ja saatmine. Küla-/linnaraamatukogus lugejaks registreerumine, teabe hankimine otsitava kirjanduse kohta.</p> <p>Karjääri planeerimine  Eneseanalüüs (töölased huvid, võimed, oskused, isiksuseomadused). Jätkuõppevõimalused (erialad, õppeasutused).</p>	
<p><b>9. klassis</b></p>	<p>Lähisuhted ja perekond</p>	<p>Väärtused ja kõlblus  Tervis ja ohutus</p>

<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erineelsustele, tunnistab oma eksimusi);</li> <li>2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;</li> <li>3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;</li> <li>4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;</li> <li>5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;</li> <li>6) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamisega seotud tegevusi;</li> <li>7) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;</li> <li>8) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe</li> </ol>	<p>Lähisuhted, suhete alustamine ja hoidmine, vastutus ja austus. Kooselu, abiellumine ja pere loomine. Raseduse planeerimine; loote areng; loote ja ema tervist hoidev käitumine. Lapse sündimine: ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed kohustused (nimepanek, tervisekindlustus, meditsiiniline kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused. Lapse saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid lapseas), lapse hooldamisele kuluv aeg. Puudega laps. Imiku- ja lapseiga (peamised arengutingimused, suhtlemine lapsega, lapse õigused (alus)haridusele). Lapse arendamine-õpetamine (eakohased mänguasjad, raamatud jms); mängude õpetamine noorematele õpilastele. Peretülid ja – vägivald (tagajärjed, lahendused, valehäbi, nõustamis- ja kriisiabi). Uimastite tarbija perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele. Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused. Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel.</p> <p>Eelarve planeerimine  Pere sissetulekud (palk, toetused). Igapäevaste kulutuste planeerimine (eluase, toit, riietus, transport, vaba aeg); kulutuste kasv perekonna suurenemisel (sh lemmiklooma võtmisel). Suurte väljaminekute planeerimine (soovid, võimalused, riskid: raha säästmine ja hoiustamine, järelmaks, krediit, laen, liising). Kaupade-teenuste garantii (müüjalt teabe hankimine, garantii võimaluste-tingimuste kohta).</p>	<p>Teabekeskond  identiteet</p> <p>Kultuuriline</p>
--	---	---

<p>võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;</p> <p>9) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;</p> <p>10) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;</p> <p>11) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);</p> <p>12) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.</p>	<p>Eluase</p> <p>Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja võimalusi (müügikuulutused, kinnisvarafirmad). Üürileping, selle tingimused (üürniku õigused ja kohustused, „halva” lepingu ohud). Eluaseme sisustuse planeerimine: hädavajalik sisustus, sisustuse hankimise (ostude) järjekord, ratsionaalne paigutus, kujundusdetailid. Eluaseme, olmetehnika soetamine, hooldus ja remont: teabe hankimine võimaluste, tingimuste ja abiteenuste kohta (müüja, telefoniraamat, kasutusjuhend jne).</p> <p>Karjääri planeerimine</p> <p>Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid, võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud jms); kutsenõustamine. Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenused töötajale, töötus. Töötaja põhilised õigused ja kohustused, lepinguta töötamisega kaasnevad riskid ja tagajärjed, ümbrikupalk. Abi leidmine tööõigusega seotud küsimustes. Inimkaubandus: tööorjus ja prostitutsioon, ohvriks sattumise põhjused, inimkaubandusele viitavad märgid (kuulutuses, tööpakkuja käitumises), ohtude teadvustamine, käitumine ohvriks sattumise korral, ohvriabi.</p>	
--	---	--