

KOLGA KOOL

PÕHIKOOLI AINEKAVAAinevaldkond: **sotsiaalsained**

ÕPPEAINE NIMETUS	INIMESEÕPETUS
ÕPPEAINE KIRJELDUS	<p>Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.</p> <p>Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.</p> <p>Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.</p> <p>Inimeseõpetuse I kooliastme teemad ja õpitulemused lähtuvad õpilase minast (huvid, omadused jms) ja tema eluga kõige lähemalt seotud igapäevaelu teemadest nagu suhted pere ja sõpradega, tervis, käitumisnormid jms. Eesmärgiks on, et laps oskab märgata, mõista ja selgitada enda ja tema eluga otseselt seotud küsimusi. I kooliastme inimeseõpetuses käsitletakse ka ühiskonnaõpetuse teemasid nagu Eesti Vabariik, kodukoht, reeglid, õigused ja kohustused lapse seisukohalt jms.</p> <p>II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.</p>

	<p>III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Kuna III kooliastmega lõpeb kohustuslik kooliharidus, siis valmistavad inimeseõpetuse teemad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Kui II kooliastmes puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis III kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.</p>
	<p>TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD</p>
<p>I KOOLIASTE</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku. 2) Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse. 3) Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel. 4) Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused. 5) Mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust. 6) Tunneb liiklusreegleid. 7) Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust. 8) Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi. 9) Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust. 10) Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida. 11) Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana. 12) Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse. 13) Oskab oma tervist hoida. 14) Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest. 15) Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist. 16) Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi. 17) Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana. 18) Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.
<p>II KOOLIASTE</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist. 2) Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv. 3) Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. 4) On loov ja ettevõtlik.

	<ol style="list-style-type: none"> 5) On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest. 6) Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena. 7) Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid. 8) Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi. 9) Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust. 10) Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. 11) Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust. 12) Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida. 13) Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele. 14) Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi. 15) Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevat riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.
<p>III KOOLIASTE</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist. 2) Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas. 3) Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse. 4) Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel. 5) On loov ja ettevõtlik. 6) Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena. 7) Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv. 8) Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega. 9) Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi. 10) Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise. 11) Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi. 12) Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid. 13) Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.

	14) Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaalintervist puudutavate küsimuste kohta.
--	---

I kooliaste

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 1) Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku.
- 2) Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse.
- 3) Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel.
- 4) Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.
- 5) Mõistab üldtunnustatud käitumisharjumiste ja seaduste järgimise vajalikkust.
- 6) Tunneb liiklusreegleid.
- 7) Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.
- 8) Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi.
- 9) Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.
- 10) Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida.
- 11) Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana.
- 12) Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse.
- 13) Oskab oma tervist hoida.
- 14) Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest.

Kooliastme õpitulemused

I kooliastmes käsitletakse järgmisi teemasid: mina, mina ja teised, mina ja tervis, mina ja minu pere, mina ja Eesti, mina: aeg ja asjad ning mina: teave ja asjad.

Õpilane:

- 1) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha;
- 2) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat;
- 3) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva;
- 4) teab, kes on Eesti Vabariigi president;
- 5) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku;
- 6) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi;
- 7) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;
- 8) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada;
- 9) sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega;
- 10) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega;
- 11) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;
- 12) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest;
- 13) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas;
- 14) toob näiteid käitumisharjumistest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;
- 15) põhjendab käitumisharjumiste ja seaduste järgimise vajalikkust;
- 16) demonstreerib õpitu olukorras üldtunnustatud käitumisharjumiste ja seaduste täitmist;
- 17) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;

- | | |
|--|---|
| <p>15) Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist.</p> <p>16) Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi.</p> <p>17) Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana.</p> <p>18) Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.</p> | <p>18) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;</p> <p>19) märkab liiklusohutikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks;</p> <p>20) loetleb erinevaid teabeallikaid;</p> <p>21) leiab infot erinevatest allikatest;</p> <p>22) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest;</p> <p>23) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;</p> <p>24) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel;</p> <p>25) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;</p> <p>26) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust;</p> <p>27) teab, et vägivaldal on eri vormid;</p> <p>28) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;</p> <p>29) teab abi saamise võimalusi inimväärlikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;</p> <p>30) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivald korral;</p> <p>31) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt;</p> <p>32) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;</p> <p>33) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest;</p> <p>34) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;</p> <p>35) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;</p> <p>36) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve;</p> <p>37) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult; 38) selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste;</p> <p>38) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi;</p> <p>39) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine;</p> |
|--|---|

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

2. klassi õpitulemused	Õppesisu teemavaldkonnad	Lõimingu võimalused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi; 2) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda; 3) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi; 4) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust; 5) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid; 6) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi; 7) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest; 8) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas; 9) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha; 10) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva; 11) teab, kes on Eesti Vabariigi president; 12) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat; 13) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku; 	<p>Mina: positiivne hinnang ja suhtumine endasse ja teistesse kui enesekohase kompetentsi ja heaolu arendamise alus.</p> <p>Mina ja tervis: terviseteadlikkus ja tervislik eluviis kui heaolu allikas.</p> <p>Mina ja minu pere: prosotsiaalse käitumise kui tõhusa sotsiaalse oskuse väärtustamine ja sotsiaalne sidususe arendamine lähikeskkonnas.</p> <p>Mina ja Eesti: kodanikupädevuste arendamine kujundamaks aktiivset ja vastutustundlikku kogukonna- ja ühiskonna liiget.</p> <p>Mina: aeg ja asjad: enesejuhtimis- ja õpioskuste arendamine.</p>	<p>Eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi.</p> <p>Matemaatika: tunneb kella ja kalendrit ning seostab neid teadmisi oma elu tegevuste ja sündmustega.</p> <p>Kunst: kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires.</p> <p>Tööõpetus: märkab ning nimetab positiivset oma ja teiste töödes; toob näiteid tervisliku toiduvaliku kohta; toob näiteid isikliku hügieeni vajalikkuse kohta; märkab esemetel rahvuslikke elemente ja kasutab neid oma töös; viib alustatud töö lõpule ja räägib oma tööst ning tulemusest.</p> <p>Muusika: väljendab lauldes muusika sisu ning meeleolu.</p> <p>Kehaline kasvatus: teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.</p> <p>Loodusõpetus: saab aru kaardist; leiab Eesti kaardil oma kodukoha, suuremad kõrgustikud, saared, poolsaared, lahed, jõed, järved ja linnad; märkab kodukoha elurikkust ja maastiku</p>

<p>14) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt;</p> <p>15) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest;</p> <p>16) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;</p> <p>17) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult;</p> <p>18) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada;</p> <p>19) sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega;</p> <p>20) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega.</p>		<p>mitmekesisust ning selgitab nende olulisust; sõnastab oma meeltega saadud kogemusi.</p>
---	--	--

3. klassi õpitulemused	Õppesisu teemavaldkonnad	Lõimingu võimalused
<p>Suuline keelekasutus</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda; 2) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi; 3) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi; 4) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas; 5) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve; 	<p>Mina: enesejuhtimise ja kodaniku pädevuste arendamine ühiskondlikus kontekstis.</p> <p>Mina ja tervis: turvaline tervisekäitumine ning keskendumine füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele kui heaolu allikale.</p> <p>Mina ja teised: turvaline käitumine ja kohanemine erinevas sotsiaalses ümbruses kodanikupädevustena. Riskikäitumine ja selle ennetamine – tõhusad sotsiaalsed oskused.</p> <p>Mina: teave ja asjad: turvaline meediakäitumine ja tarbimine.</p>	<p>Eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; lahendab lihtsamaid probleemülesandeid paaris- ja rühmatöös; vormistab lihtsama kirjaliku töö arvutis, järgib õpitud keelereegleid.</p> <p>Matemaatika: kirjeldab mõõtühikute suurust endale tuttavate suuruste kaudu.</p> <p>Tööõpetus: märkab ning nimetab positiivset oma ja teiste töödes; toob näiteid tervisliku toiduvaliku kohta; arvestab ühiselt töötades kaaslasiga; kasutab materjale säästlikult.</p> <p>Kunst: kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires; teab säästlikkuse ja kestlikkuse tähtsust; teab, kes</p>

<p>6) selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste;</p> <p>7) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi;</p> <p>8) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;</p> <p>9) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;</p> <p>10) demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist;</p> <p>11) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;</p> <p>12) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;</p> <p>13) märkab liiklusohlike kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks;</p> <p>14) teab, et vägivaldal on eri vormid;</p> <p>15) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;</p> <p>16) teab abi saamise võimalusi inimväärikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;</p> <p>17) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral;</p> <p>18) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust;</p> <p>19) loetleb erinevaid teabeallikaid;</p> <p>20) leiab infot erinevatest allikatest;</p> <p>21) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest;</p> <p>22) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;</p>		<p>on autor; ei tee digitaalkujutiste salvestamise ja edastamisega kellelegi kahju.</p> <p>Loodusõpetus: liigub looduses turvaliselt, kahjustamata loodust, teisi ja iseennast; tarbib vastutustundlikult, väldib enda ja teiste tervise kahjustamist; toob näiteid, kuidas inimene loodust oma tegevusega mõjutab; teeb ettepanekuid lähiümbruse keskkonnanohiuks ning osaleb sellesuunalistes tegevustes.</p> <p>Kehaline kasvatus: märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; arvestab tegevustes kaaslasid.</p>
--	--	---

<p>23) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel;</p> <p>24) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine;</p> <p>25) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.</p>		
--	--	--

II kooliaste	
<p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist. 2) Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv. 3) Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. 4) On loov ja ettevõtlik. 5) On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest. 6) Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena. 7) Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid. 	<p>Kooliastme õpitulemused</p> <p>II kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi, konfliktid ja probleemilahendus, positiivne mõtlemine.</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid; 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; 3) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust; 4) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb; 5) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta; 6) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi; 7) nimetab murdeeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; 8) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi; 9) toob näiteid erinevast arengutempost murdeeas; 10) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust;

- | | |
|--|---|
| <p>8) Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi.</p> <p>9) Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust.</p> <p>10) Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</p> <p>11) Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.</p> <p>12) Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.</p> <p>13) Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.</p> <p>14) Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.</p> <p>15) Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.</p> | <p>11) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest;</p> <p>12) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;</p> <p>13) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;</p> <p>14) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;</p> <p>15) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;</p> <p>16) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;</p> <p>17) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;</p> <p>18) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;</p> <p>19) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;</p> <p>20) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;</p> <p>21) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;</p> <p>22) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;</p> <p>23) selgitab konflikti häid ja halbu külgi;</p> <p>24) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;</p> <p>25) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele;</p> <p>26) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi;</p> <p>27) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused;</p> <p>28) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;</p> <p>29) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele;</p> <p>30) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;</p> <p>31) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;</p> <p>32) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust;</p> <p>33) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi;</p> <p>34) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära;</p> |
|--|---|

	<p>35) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus;</p> <p>36) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;</p> <p>37) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);</p> <p>38) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;</p> <p>39) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;</p> <p>40) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;</p> <p>41) selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid;</p> <p>42) demonstreerib õpituatsioonid esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi;</p> <p>43) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;</p> <p>44) demonstreerib õpituatsioonid, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</p>
--	---

5. klassi õpitulemused	Õppesisu teemavaldkonnad	Lõimingu võimalused
<p>Õpilane:</p> <p>1) Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid: nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid</p> <p>2) Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks): nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid; selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad.</p> <p>3) Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid: mõistab</p>	<p>Tervis: tervist toetavate valikute tegemiseks vajab õpilane tõenduspõhiseid teadmisi tervise olemuse ja seda mõjutavate tegurite kohta.</p> <p>Murdeiga ja kehalised muutused: murdeea muutused on oluline osa inimese arengust. Murdeea toimivate füüsiliste, emotsionaalsete, vaimsete ja sotsiaalsete muutuste tundmine annab noorele tuge oma arengu iseärasuste mõistmisel ja nende aktsepteerimisel ning murdeea arenguülesannetega toime tulemisel.</p> <p>Turvalisus ja riskikäitumine: tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused</p>	<p>Eesti keel: loeb tekste, koostab definitsiooni ja mõistekaardi; kirjutab voldiku teksti selgitab mõisted; koostab teksti, definitsiooni, loeb tekste, kasutab korrektset keelt.</p> <p>Kunstiõpetus: kujundab oma töid.</p> <p>Matemaatika: objektiivsed tervise mõõdikud on numbrilised, arvutab kehamassiindeksi, mõõdab pulssi.</p> <p>Loodusõpetus: geograafilise kaardi kasutamine; kasutab korrektseid mõisteid; inimkeha tundmine.</p> <p>Liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud</p>

<p>reklaamide eesmärged; eristab arvamust faktist.</p> <p>4) Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.</p> <p>5) Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.</p> <p>6) Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.</p> <p>7) Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi.</p> <p>8) Toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.</p> <p>9) Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises: <i>iskikäitumine on käitumine, kui rikutakse teiste inimeste ja/või ühiskonnas kehtivaid reegleid ja norme nii, et sellise käitumise tagajärjed on kahjulikud inimesel endale (nt terviseriskid) ja/või teistele (nt vägivald);</i></p> <p>10) Selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.</p> <p>11) Toob näiteid meediaga seotud ohtudest.</p> <p>12) Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine.</p> <p>13) Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust.</p> <p>14) Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.</p> <p>15) Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</p>	<p>riskikäitumise (sh terviseriskide) ennetamisel on võtmevaldkond turvalisuse ja heaolu loomisel.</p> <p>Haigused ja esmaabi: abi andmine ja saamine ning esmaabi andmine on turvalise ja ohutu keskkonna loomise aluseks, tagades heaolu.</p>	<p>tundides.</p> <p>Kokandus: tervislike toiduampsude valmistamine.</p> <p>Ainetevahelise ja läbivate teemade löimingu võimalus: klassi projektülesanne - tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine nt klassi matk, liikumisvahetund, kokandus; kehapuhtuse voldiku koostamine ja kujundamine; liiklusohutuse või uimastite kasutuse vältimise teemalise lauamängu loomine rühmades; rollimäng - abi kutsumine, abi andmine, enda ohutuse tagamine abi andjana.</p>
---	--	--

<p>16) Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.</p> <p>17) Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.</p>		
--	--	--

6. klassi õpitulemused	Õppesisu teemavaldkonnad	Lõimingu võimalused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> Selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb: mõistab enesehinnangu olemust; saab aru, et enesehinnang on osa tema minapildist. Selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi: oskab nimetada enda erinevaid omadusi; mõistab, et ennast saab pidevalt arendada. Mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest: mõistab, et tema ise saab suunata oma tegevusi. Seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga: õpib tundma oma huvisid ning seostama neid tulevikuga. Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb: mõistab suhtlemise olemust; toob näiteid suhtlemise komponentide kohta. Eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid: mõistab suhtlemise kompleksust. Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele: iseloomustab erinevaid käitumisviise. 	<p>Mina ja suhtlemine</p> <p>Suhtumine endasse, enda positiivsete külgede nägemine ja mõistmine on nii eneseregulatsiooni kui tõhusate suhete loomise aluseks.</p> <p>Suhtlemine teistega</p> <p>Tõhusate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste õpetamine seoses tõendus põhise riskikäitumise ennetamise ja sekkumisega tagab turvalisuse ja heaolu.</p> <p>Suhted teistega</p> <p>Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine ja prosotsiaalne käitumine kui enesemääratluspädevuse/eneseregulatsiooni alus.</p> <p>Konfliktid ja probleemilahendus</p> <p>Konfliktide ja suhteprobleemide ennetamise ja lahendamise oskused on olulisemaid sotsiaalseid oskusi, mis tagavad turvalisuse ja heaolu.</p> <p>Positiivne mõtlemine</p>	<p>Eesti keel: õpilane valib ühe muinasjutu või õpetaja annab kõigile sama muinasjutu. Õpilane valib loost endale kõige sarnasema tegelase. Tabelis analüüsib tegelase positiivseid ja mitte positiivseid omadusi ning käitumisviise. Seejärel toob välja enda sarnasused tegelasega. Mitte positiivsete omaduste korral toob näiteid kuidas neid muuta. Loeb ja kirjutab tekste; jutukese kirjutamine mitmetähenduslike sõnadega, koostab definitsiooni, kasutab korrektset keelt, esitab küsimusi.</p> <p>Kirjandus: sobivate kirjandusteoste või filmidega tutvumine.</p> <p>Ühiskonnaõpetus: ettepanekud kohalikule omavalitsusele. Loovülesanne "Unistuste kool". Ettevõtete külastused; uudise kirjutamine, erinevate rahvaste suhtlemisviiside võrdlemine, mõjutamisviiside näited, turvalise internetikasutuse reeglid, hooliv suhtlemine (hea kodaniku tunnused).</p> <p>Kunst: kujundab oma töid, jonistab erinevate tunnete väljendusi; exhibits, oma tööde kujundamine.</p> <p>Liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud</p>

<p>8) Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära.</p> <p>9) Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus.</p> <p>10) Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust.</p> <p>11) Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.</p> <p>12) Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi: nimetab kahjustavaid käitumisviise; selgitab, kuidas enese eest seista ilma teisi kahjustamata.</p> <p>13) Toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme: mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades.</p> <p>14) Toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi: nimetab inimeste erivajadusi.</p> <p>15) Toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest: selgitab miks sõbralik käitumine on kasulik.</p> <p>16) Demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist: nimetab sotsiaalseid oskusi; toob näiteid sotsiaalsete oskuste kohta.</p> <p>17) Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada: mõistab, et kõik tunded on normaalsed; oskab oma tundeid väljendada ennast ja teisi kahjustamata.</p>	<p>Inimeses positiivse nägemine on sallivuse ning toetavate inimsuhete ja heaolu aluseks.</p>	<p>tundides.</p> <p>Ühiskonnaõpetus: lapse õigused ja kohustused, hea kodanik, filosoferimine, konfliktide põhjused ja liigid; positiivsed omadused kattuvad ka heaks kodanikuks olemisega.</p> <p>Muusika: loovülesanne sõprusest.</p>
---	---	---

<p>18) Selgitab konflikti häid ja halbu külgi.</p> <p>19) Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise.</p> <p>20) Valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi.</p> <p>21) Näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi: nimetab erinevaid probleeme; toob näiteid erinevate tõhusate probleemilahenduste kohta.</p> <p>22) Lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused.</p> <p>23) Kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist: nimetab mõjutamise viise.</p> <p>24) Toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia: mõistab enda vastutust oma otsuste ja tegude eest.</p> <p>25) Toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta.</p> <p>26) Märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi.</p>		
--	--	--

III kooliaste	
<p>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist. 2) Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas. 	<p>Kooliastme õpitulemused</p> <p>III kooliastmes käsitletakse inimese arengu, turvalisuse, tervise- ja riskikäitumisega seotud teemasid, sh inimese areng ja murdeiga, inimene ja rühm, suhted ja seksuaalsus ning inimene, valikud ja õnn.</p> <p>Õpilane:</p>

<ol style="list-style-type: none">3) Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.4) Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.5) On loov ja ettevõtlik.6) Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.7) Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.8) Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.9) Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.10) Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.11) Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.12) Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.13) Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.14) Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaalravist puudutavate küsimuste kohta.	<ol style="list-style-type: none">1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;2) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;3) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;5) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;6) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;7) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;8) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;9) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;10) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;11) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpitu olulisuses toimetulekut rühma survega;12) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;13) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;14) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;15) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;16) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;17) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;18) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;19) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;20) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;
---	--

	<p>21) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;</p> <p>22) demonstreerib õpitu olukorras inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>23) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;</p> <p>24) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>25) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;</p> <p>26) analüüsib enda tervise seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;</p> <p>27) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;</p> <p>28) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;</p> <p>29) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;</p> <p>30) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>31) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p> <p>32) demonstreerib õpitu olukorras esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;</p> <p>33) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele; 34) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.</p>
--	---

7. klassi õpitulemused	Õppesisu teemavaldkonnad	Lõimingu võimalused
<p>Õpilane:</p> <p>1) Kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja</p>	<p>Inimese areng ja murdeiga</p> <p>Inimese areng erinevates arenguvaldkondades ja erinevatel arenguperioodidel toetab teadlike</p>	<p>Eesti keel: enesekirjelduse, komplimentide ja võrdluse kirjutamine, küsimuste koostamine ja neile vastamine. Selge eneseväljendus probleemi kirjeldamisel ja selle lahendamise;</p>

<p>hariduse mõju inimese arengule ja otsustele.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega. 3) Selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast. 4) Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. 5) Toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut. 6) Analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus. 7) Analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel. 8) Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest. 9) Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist; 10) Analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades. 11) Kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpitu olulisust toimetulekut rühma survega. 12) Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida. 13) Analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest. 14) Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning 	<p>(k a terviseteadlike) otsuste tegemist eaperioodi arenguülesannete täitmisel.</p> <p>Inimene, valikud, õnn</p> <p>Eneseregulatsiooni oskuste ja õpioskuste arendamine turvalisuse ja heaolu allikana.</p> <p>Inimene ja rühm</p> <p>Inimene on sotsiaalne olend ning teeb koostööd erinevate inimestega erinevates rühmades, säilitades samal ajal sõltumatuse.</p> <p>Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</p> <p>Inimese teaduspõhised teadmised oskused ja hoiakud toetavad tema heaolu ja tervisekäitumist isiklikul ja ühiskonna tasandil.</p>	<p>juhtumite lugemine ja analüüsi kirjutamine.</p> <p>Bioloogia: pärilikkus ja keskkonnategurid, inimese anatoomia ja füsioloogia ning murdeiga; inimese füsioloogia seoses uimastite mõjuga.</p> <p>Matemaatika: arvandmete kasutamine.</p> <p>Kunst: tööde kujundamine, kollaaži tegemine ja loovülesande kujundamine.</p> <p>Liikumisõpetus: liikumispausid tunnis.</p> <p>Ühiskonnaõpetus: lapse õigused ja kohustused.</p>
--	---	--

<p>sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil.</p> <p>15) Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid.</p>		
--	--	--

8. klassi õpitulemused	Õppesisu teemavaldkonnad	Lõimingu võimalused
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest. 2) Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. 3) Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. 4) Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot. 5) Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust. 6) Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida. 7) Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest. 8) Analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis. 9) Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus. 	<p>Tervise käitumine</p> <p>Turvaline tervisekäitumine ning keskendumine füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele tagab inimese heaolu lähiümbruses ja ühiskonnas. Valdkonna allikakriitilisus ja allikate usaldusväärsus iseloomustab nüüdisaegset õpikeskkonda.</p> <p>Suhted ja seksuaalsus</p> <p>Tervete ja turvaliste suhete (sh seksuaalsuhete) hoidmine ja väärtustamine. Seksuaalsus ja seksuaalkäitumise mitmekesisus. Keha ja välimuse muutmine, sh võimalikud terviseriskid, müüdid.</p> <p>Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</p> <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused aitavad riskikäitumist vähendada nii isiklikul ja ühiskonna tasandil.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus: kriitiline infoallikate kasutamine, usaldusväärse allika tunnuste teadmine. Probleemidele lahenduste pakkumine KOV tasandil.</p> <p>Eesti keel: tekstist olulise leidmine. Korrektnee keelekasutus esitlusel, plakatitel, soovitude kirjutamisel ja analüüsis; loeb ja mõistab loetut, korrektnee tekstilooime, videote vaatamine; selge asjakohane eneseväljendus. Korrektnee keelekasutus küsimuste koostamisel ja vastamisel ning infovoldiku tegemisel.</p> <p>Kunst: plakatite kujundamine. Kokkuvõtte tegemine kasutades sümboteid ja pilte; tööde kujundamine.</p> <p>Kirjandus: arutluse kirjutamine.</p> <p>Bioloogia: tervisenäitajate olemuse avamine ja mõistmine; inimese anatoomia ja füsioloogia.</p> <p>Geograafia: keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.</p> <p>Matemaatika: keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine. Tervisenäitajate vahemike hindamine.</p> <p>Liikumisõpetus: liikumispausid tundides,</p>

<p>10) Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis.</p> <p>11) Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata.</p> <p>12) Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus.</p> <p>13) Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest.</p> <p>14) Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust.</p> <p>15) Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele.</p> <p>16) Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest.</p> <p>17) Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.</p> <p>18) Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele.</p> <p>19) Demonstreerib õpituatsioonis inimväärlikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi.</p> <p>20) Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil.</p> <p>21) Demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.</p>		<p>liikumisviiside harjutamine.</p> <p>Kokandus: tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine.</p> <p>Inglise keel: rahvusvahelised väljendid esmaabis ja uimastitega seonduvalt.</p>
---	--	---

Kinnitatud direktori 29. augusti 2024. a käskkirjaga nr 1-3/20