

1 Inimeseõpetuse ainekava 2.-8. klass

1.1 Õppeaine kirjeldus

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

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

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on 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.

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.

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

III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Kuna III kooliastmega lõpeb kohustuslik kooliharidus, siis valmistavad inimeseõpetuse teemad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Kui II kooliastmes

puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis III kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.

1.2 Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

1.2.1 I kooliaste

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 1) näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümboolikat, 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 ning 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.

Kooliastme lõpuks taotletavad õpitulemused

Õpilane:

- 1) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha;
- 2) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümboolikat;
- 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 eesmärged ja seostab neid enda huvidega;
- 10) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega;
- 11) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;
- 12) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest;
- 13) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas;
- 14) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;
- 15) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;
- 16) demonstreerib õpitu olukorras üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist;
- 17) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;
- 18) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;
- 19) märkab liiklusohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks;
- 20) loetleb erinevaid teabeallikaid;
- 21) leiab infot erinevatest allikatest;

- 22) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusvääruse ja teabe sisu väärtuse poolest;
- 23) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;
- 24) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel;
- 25) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;
- 26) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust;
- 27) teab, et vägivaldal on eri vormid;
- 28) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;
- 29) teab abi saamise võimalusi inimväärikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;
- 30) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral;
- 31) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt;
- 32) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;
- 33) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest;
- 34) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;
- 35) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;
- 36) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve;
- 37) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult;
- 38) selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste;
- 39) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi;
- 40) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine;
- 41) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.

1.2.2 II kooliaste

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 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 ja 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 ning mõistab enda valikute tagajärgi;
- 15) mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.

Kooliastme lõpuks taotletavad õpitulemused

Õpilane:

- 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 murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 8) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;
- 9) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas;
- 10) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust;
- 11) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest;
- 12) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;
- 13) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;
- 14) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;
- 15) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;
- 16) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;
- 17) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;
- 18) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;
- 19) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;
- 20) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;
- 21) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;

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

1.2.3 III kooliaste

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 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 ning 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 ning 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 ja oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

Kooliastme lõpuks taotletavad õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;
- 2) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;
- 3) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;
- 4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 5) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;
- 6) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 7) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;
- 8) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;
- 9) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;
- 10) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 11) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 12) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;
- 13) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;
- 14) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;
- 15) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;
- 16) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;
- 17) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;
- 18) analüüsib suhtevägivalla 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;
- 21) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdselt ja lugupidavalt kohtlemisele;

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

1.3 Hindamine

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamist. Õpilase hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet. Hindamise aluseks on ainekavas kirjeldatud õpitulemused kooliastmete kaupa. Hindamisega toetatakse kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist, hoiakute kujunemist ning valdkonnapädevuse saavutamist. Ainealaste teadmiste ja oskuste kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemisele antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangute abil. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane hindamisprotsessi nii oma töö hindamisel kui ka kaasõpilaste tagasisidestamisel. Õpilasele on õppeprotsessi alguses teada, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppeprotsessi käigus oma õppimist ja püstitatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

I kooliastmes kasutatakse õpitulemuste hindamisel vastavalt kooli hindamisjuhendile sõnalisi hinnanguid.

II ja III (5., 6., 7. ja 8. klass) kooliastmes rakendatakse vastavalt kooli hindamisjuhendile kujundavat ja eristavat hindamist, mida esitletakse numbriliste hinnatena. Hinnatakse aktiivõppes valminud esitlusi ja rühmatöid, loovülesannete lahendamisel esitletud teadmisi ja oskusi ning nende seostamist. Aktiivõppe kõrval on olulisel kohal ka ainealaste mõistete tundmine ja korrektse terminoloogia kasutamine.

Kokkuvõttev hindamine toimub üldjuhul õppeperioodi või mahuka õppeteema lõpul, et kontrollida nii õppetöös püstitatud eesmärkide saavutamist kui ka riikliku õppekavaga sätestatud õpitulemuste saavutatust. Õppeteema kokkuvõttev hinne võib kujuneda õppeperioodi jooksul toimunud hindamise tulemusena, seejuures arvestatakse, et hinnetel võib sõltuvalt töö mahust olla erinev kaal.

Inimeseõpetus 2. klass

2. klassis on inimeseõpetus integreeritud loodusõpetusega ning ainekava on leitav kooli [kodulehelt](#).

Inimeseõpetus 3. klass

MINA JA MEIE

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suhtub positiivselt liikumisse kui kehalisse tegevusse; • nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega; • kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi; • väärtustab sõprust; • teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd; • eristab enda head ja halba käitumist; • kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu; • väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes; • nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid 	<p>Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus.</p>	<p>Suhtluspädevus. Rühmatööd: õpilaste ühine tegevus, praktilised tööd (kokkulepped käitumise ja töökorralduse osas ja kodukorra põhimõtted – tunnirahu, nutivahendid, kriisi- ja evakuitsiooniõppused, õppekäigud päästeametisse, kooliümbruse liiklusemärgidega tutvumine, karjäärpäev, kohtumised vilistlastega). Päevakajaliste sündmuste arutelud ja analüüs.</p>	<p>Eesti keel. Loodusaineid õppides ja loodusteaduslike tekstidega töötades arendatakse õpilaste teksti mõistmise ja analüüsimise oskust. Erinevaid tekste, nt esitlusi jm luues kujundatakse oskust ennast selgelt ja eakohaselt väljendada nii suuliselt kui ka kirjalikult. Õpilasi õpetatakse kasutama kohaseid keelevahendeid, ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgima õigekeelsusnõudeid. Õpilastes arendatakse oskust hankida teavet eri allikatest ja seda kriitiliselt hinnata. Juhitakse tähelepanu tööde korrektsele vormistamisele.</p>	<p>Rollimängud. Orienteerumismäng kooli ümbruskonnas. Klassireeglite sõnastamine. Klassiõhtu organiseerimine.</p>

<p>viise nendega toimetulekuks;</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest; • teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral; • mõistab, et kiusamine ei ole tunnustatud käitumine; • kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastustundlikkus ja südametunnistus; • väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist; • kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas; • nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust; • eristab tööd ja mängu; • selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada; • teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel; • väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust. 			<p>Liikumine. Loodusainete õppimine toetab kehalise aktiivsuse väärtustamist.</p>	
<p>MINA JA KODUMAA</p>				

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, et kaart on suurema maa-ala mudel ja, et värvid ja märgid kaardil on leppemärgid; • saab aru lihtsast plaanist või kaardist, leiab kooliümbruse plaanilt tuttavaid objekte; • kirjeldab kaardi abil tegelikke objekte, tunneb värvide järgi ära kaardil maismaa ja veekogud; • mõistab, et kaardi abil on võimalik tegelikkust tundma õppida; • teab põhiilmakaari ja vaheilmakaari; • teab õpitud kaardiobjekte ja oma kodukoha asukohta kaardil; • kirjeldab Eesti kaardi järgi objektide asukohti kasutades ilmakaari; • määrab kompassi abil põhja-lõuna suunda; • näitab Eesti kaardil oma kodukohta, suuremaid kõrgustikke, madalikke, saari, poolsaari, lahtesid, jõgesid, järvesid ja linnu; • seostab kaardiobjektid ilmakaartega (näit. Valga asub Lõuna-Eestis); 	<p>Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. Rahvakalendri tähtpäevad. Oma kooli tavad ja kombed. Eesti rahva tavad ja kombed. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.</p>	<p>Enesemääratluspädevus. Eesti rahvas, riik ja traditsioonidest ülevaate omandamine (rahvussümbolite tutvustamine, rahvuspühade tähistamine, näituste ülespanek ja külastamine, kino- ja teatrikülastused, muuseumid, rahvakalendri tähtpäevad, pööripäevad).</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus. Loodusega seotud elukutsete tutvustamine (karjäärpäev, kohtumised vilistlastega).</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Igapäevaeluga seotud probleemülesanded. Õpitakse tundma inimtegevuse mõju looduskeskkonnale.</p>	<p>Eesti keel. Loodusaineid õppides ja loodusteaduslike tekstidega töötades arendatakse õpilaste teksti mõistmise ja analüüsimise oskust. Erinevaid tekste, nt esitlusi jm luues kujundatakse oskust ennast selgelt ja eakohaselt väljendada nii suuliselt kui ka kirjalikult. Õpilasi õpetatakse kasutama kohaseid keelevahendeid, ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgima õigekeelsusnõudeid. Õpilastes arendatakse oskust hankida teavet eri allikatest ja seda kriitiliselt hinnata. Juhitakse tähelepanu tööde korrektsele vormistamisele.</p> <p>Kunstiained. Kunstipädevuse kujunemist toetavad uurimistulemuste vormistamine, esitluste tegemine, näitustel käimine, looduse ilu väärtustamine õppekäikudel</p>	<p>Kõnevõistlus. Klassi kaunistamine. Eestimaa kohta viktoriin. Erinevate tähtpäevade tähistamine.</p>

- saab aru, et ilmakaarte tundmine ning nende määramisoskus on elus vajalik;
- mõistab, et kaardi järgi on võimalik maastikul orienteeruda;
- mõistab, et kaartide kasutamine on vajalik ja uurimine põnev, saab aru kaardi legendi ja leppemärkide tundmise vajalikkusest, et kaardi või plaani (mudeli) abil on tegelikkust parem tundma õppida;
- tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- tunneb kodukoha sümbolikat;
- nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;
- väärtustab Eestit, oma kodumaad.

jms.

TEAVE JA ASJAD

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid; selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid; teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga; mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel; selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine; kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes. 	<p>Teave ja teabeallikad, nende kasutamine. Reklaami mõju. Raha teenimine, kulutamine, laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine. Fantaasia reaalsuse eristamine. Reklaami ja meediaga seonduvad ohud. Heategevus.</p>	<p>Digipädevus. Kasutatakse erinevaid digivahendeid ja interneti usaldusväärse ja asjakohase info otsimiseks. Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Igapäevaeluga seotud probleemülesanded. Matemaatika- ja loodusteaduste ning tehnoloogiaalane pädevus. Õpitakse mõistma uut tehnoloogiat ja tehnoloogilisi abivahendeid, lahendades õppeülesandeid. Õpipädevus. Lahendada probleeme ja kasutada uurimuslikku õpet. Teha vaatlusi ning koostada kokkuvõtteid. Loodusteadusliku info otsimine ja leidmine (erinevate infoallikate kasutamine).</p>	<p>Eesti keel. Loodusaineid õppides ja loodusteaduslike tekstidega töötades arendatakse õpilaste teksti mõistmise ja analüüsimise oskust. Erinevaid tekste, nt esitlusi jm luues kujundatakse oskust ennast selgelt ja eakohaselt väljendada nii suuliselt kui ka kirjalikult. Õpilasi õpetatakse kasutama kohaseid keelevahendeid, ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgima õigekeelsusnõudeid. Õpilastes arendatakse oskust hankida teavet eri allikatest ja seda kriitiliselt hinnata. Juhitakse tähelepanu tööde korrektsele vormistamisele. Kunstiained. Kunstipädevuse kujunemist toetavad uurimistulemuste vormistamine, esitluste tegemine, näitustel käimine, looduse ilu väärtustamine õppekäikudel</p>	<p>Rollimängud. Kohtumine oma ala spetsialistidega. Kooli raamatukogu külastamine. Klassiõhtu eelarve koostamine. Osaleda heategevus- programmides. Kooli kodukorra tutvustamine.</p>

			<p>jms.</p> <p>Matemaatika.</p> <p>Matemaatikapädevuste kujunemist toetavad loodusained uurimusliku ja probleemõppe kaudu, arendades loovat ning kriitilist mõtlemist.</p> <p>Uurimuslikus õppes on tähtis koht andmete analüüsil ja tõlgendamisel ning tulemuste esitamisel tabelite, graafikute ja diagrammidena. Loodusnähtuste seoseid uurides rakendatakse matemaatilisi mudeleid.</p>	
--	--	--	--	--

Inimeseõpetus 5. klass

TERVIS JA TERVISLIK ELUVIIS

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks); • toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist; • toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist; • teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid; • toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; • otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust; 	<p>Põhimõisted: tervis, füüsiline tervis, vaimne tervis, sotsiaalne tervis, tervisenäitajad (mõõdetavad ja hinnangulised), tervist mõjutavad tegurid, stress. Eluviis, toit ja toidugrupid, energia, söögikord, menüü, toidu koostisosad, vitamiinid ja mineraalained. Kehaline aktiivsus, tervisesport, tippsport, kehalised võimed, karastamine,</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda plaani; kasutab õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostab omandatud teadmisi varemõpituga;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja</p>	<p>Teema kordub 8. klassis. Matemaatika, kehaline kasvatus, eesti keel, informaatika.</p> <p>Eesti keel - loeb tekste, koostab definitsiooni ja mõistekaardi;</p> <p>kunstiõpetus - kujundab oma töid;</p> <p>matemaatika - objektiivsed tervise mõõdikud on numbrilised, arvutab kehamassiindeksi, mõõdab pulssi.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Loovülesandena enda terviseprofiili koostamine. Peale põhimõistete õppimist kirjeldab õpilane enda tervisekäitumist, kasutades selleks õpitud eakohast sõnavara. Situatsioonianalüüs. Aktiivõpe kasutades erinevaid toiduainete pakendeid. Aktiivsus- ja toitumispäevik. Lemmiksportlase tutvustamine esitluse vormis.</p>

	päevakava, tervislik õpikeskkond ja töökoht, puhkus ja uni.	mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja tarbetekste; ettevõtlikkuspädevus – suudab ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia.		
MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED				
<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane: • nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; • toob näiteid erinevast arengutempost murdeas; • selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust; • otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust; 	<p>Murdeea tunnused, poiste ja tüdrukute suguküpseks saamine, erinevad suhted ja seksuaalsus, kaitsevahendid.</p> <p>Suhtumine kehasse ja keha eest hoolitsemine.</p> <p>Põhimõisted: elukaar, murdeiga, kehalised muutused,</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab</p>	<p>Teema kordub 7. klassis.</p> <p>Eesti keel - kirjutab voldiku teksti selgitab mõisted;</p> <p>kunst - kujundab enda tööd;</p> <p>loodusõpetus - kasutab korrektseid mõisteid;</p> <p>Ainetevahelise ja läbivate teemade lõimingu võimalus: kehapuhtuse voldiku koostamine ja kujundamine.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Situatsioonianalüüsid, rollimängud. Videod, joonised. Grupitööna „ideaalse“ poissoõbra või tüdruksoõbra kujutamine.</p> <p>Iseseisev tutvumine eakohase teabekirjandusega (uute teadmiste otsimine ja</p>

	<p>suguküpsus, kasvuspurt, emotsionaalsed muutused, suhted, seksuaalsus.</p>	<p>oma väärtushinnanguid; kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab oma väärtushinnanguid; õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda plaani; kasutab õpitud erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostab omandatud teadmisi varemõpitudga; digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja</p>		<p>esitlemine).</p>
--	--	---	--	---------------------

		usaldusväärst.		
TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid meediaga seotud ohtudest; • selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele; • mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias; • selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid; • kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele; • demonstreerib õpituatsioon, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi; • toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest; • märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi; 	<p>Turvaline käitumine kodus, koolis ja õues. Käitumine liikluses. Jalgrattaga sõitmine. Eakaaslaste ja meedia mõju ning iseenda vastutus. Internetiohutuse põhitõed. Enesekohased ja sotsiaalsed oskused. Uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p> <p>Põhimõisted: turvalisus, liikluseadus, toetus, valikute tegemine, mõju ja mõjutamine, vahendatud suhtlemine,</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab oma väärtushinnanguid;</p> <p>enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise; lahendab suhtlemisprobleeme;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks,</p>	<p>Eesti keel - koostab teksti, definitsiooni, loeb tekste, kasutab korrektset keelt;</p> <p>kunst - kujundab oma tööd;</p> <p>loodusõpetus - kasutab korrektselt inimese kehaga seotud mõisteid.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Rollimängud ja situatsioonianalüüsid. Grupitööna sotsiaalmeedias nähtu ja kogetu kirjeldamine, esitlemine, analüüs. Meedia mõju näited ja analüüs, sotsiaalmeedia head ja vead.</p> <p>Eakohased õppevideod ja materjalid uimastite mõjust kasvavale organismile.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine; • demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist; 	<p>internetisuhtlus, identiteedivargus, uimastid, iidol, meedia, autoriõigused.</p>	<p>hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda plaani; kasutab õpitud erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostab omandatud teadmisi varemõpitudga;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja tarbetekste.</p> <p>ettevõtlikkuspädevus – suudab ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult</p>		
---	---	--	--	--

		muutustele.		
HAIGUSED JA ESMAABI				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi; toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist; toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest. 	<p>Erinevad haigused ja haigustekitajad. Nakkushaigused ja mittenakkushaigused. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Esmaabi põhimõtted. Põhimõisted: nakkushaigused, mittenakkushaigused, viirused, bakterid, herpesviirus, seened, parasiidid, epideemia, vaktsiinid, hügieen, allergia, diabeet, kasvajaad,</p>	<p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suudab ennast teostada; toimib aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna; enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise; lahendab suhtlemisprobleeme; suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja tarbetekste.</p>	<p>Teema kordub 8. klassis. Võimalusel spetsialistiga esmaabi praktikum. Eesti keel - koostab teksti, loeb teksti, kasutab korrektset keelt; kunst - kujundab oma töid; loodusõpetus - inimkeha tundmine; Ainetevahelise ja pädevuste lõimimise ülesanne: rollimäng - abi kutsumine, abi andmine, enda ohutuse tagamine abi andjana.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis. Situatsioonianalüüside toel õnnetuste ennetamise ja vajadusel tagajärgedega tegelemise kirjeldamine. Esmaabivahenditega tutvumine ja lihtsamate esmaabivõtete harjutamine. Hädaabikeskusesse helistamise harjutamine.</p>
KESKKOND JA TERVIS				

<ul style="list-style-type: none"> • Õpilane: • toob näiteid, milliste tagajärjedeni võivad erinevad otsused viia; • lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused; • mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest; • seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga. 	<p>Tervislik elukeskkond, keskkonna hoidmine.</p> <p>Tervis heaolu tagajana.</p> <p>Põhimõisted: elukeskkond, loodus- ja tehiskeskkond, müra, jäätmed.</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab oma väärtushinnanguid;</p> <p>sotsiaalne ja kodanikupädevus – suudab ennast teostada; toimib aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda plaani; kasutab õpitud erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostab omandatud teadmisi varemõpitudga; analüüsib oma teadmisi</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Erinevate keskkondade mõju tervisele. Pakendite märgistused.</p> <p>Loovülesandena jäätmekäitluse projekti koostamine.</p>
---	---	--	---

		<p>ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja tarbetekste.</p> <p>ettevõtlikkuspädevus – suudab ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult muutustele.</p>		
--	--	--	--	--

Inimeseõpetus 6. klass

MINA				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb; • toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta; • selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi. 	<p>Minu omadused ja eneseanalüüs.</p> <p>Enesehinnang ja -kontroll.</p> <p>Väärtushinnangud.</p> <p>Põhimõisted:</p> <p>füüsilised ja psüühilised omadused, eneseanalüüs, enesehinnang, enesesse uskumine, enesesse suhtumine, enesekontroll, emotsioon, väärtused ja väärtushinnangud, kogemused.</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas; planeerib õppimist ja järgib seda plaani;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada.</p>	<p>Võrdlemine elusloodusega, muusikapaladega, loomadega jms.</p> <p>Eesti keel - koostab teksti, loeb teksti, kasutab korrektset keelt;</p> <p>kunst - kujundab oma töid;</p> <p>liikumine- kasutab oma keha selgituste jagamiseks.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Äraarvamismängud, enda kirjeldamine ja võrdlemine objektidega.</p> <p>Mängud ja ülesanded erinevate väärtuste olulisekspidamise kohta.</p>

SUHTLEMINE				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab, millest suhtlemine koosneb; eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid; demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada; toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest; toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpisisituatsioonis teemakohaseid probleeme; märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi; demonstreerib õpisisituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist. 	<p>Vajadused ja suhtlemine.</p> <p>Suhtlemise komponendid.</p> <p>Suhtluskaaslase tajumine.</p> <p>Mõjutamine.</p> <p>Suhtlemisvahendid- ja oskused.</p> <p>Põhimõisted:</p> <p>vajadus, eneseteostus, Maslow püramiid, kehakeel, teave, teabe edastaja ja – vastuvõtja, teabekanalid, tajumine, mõjutamine, verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine, aktiivne kuulamine.</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega.</p> <p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; lahendab suhtlemisprobleeme;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada.</p>	<p>Eesti keel - koostab teksti, loeb teksti, kasutab korrektset keelt;</p> <p>kunst - kujundab oma töid;</p> <p>liikumine- kasutab oma keha selgituste jagamiseks.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Grupitöödena sõnaseletusmängud (verbaalne ja mitteverbaalne seletamine)</p> <p>Rollimängud ja situatsioonülesanded</p>

OMA KÄITUMISE JUHTIMINE				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele. 	<p>Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine. Vabandamine.</p> <p>Põhimõisted: agressiivne käitumine, alistuv käitumine, kehtestav käitumine ja kõneviis, vabandamine.</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; lahendab suhtlemisprobleeme;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada.</p>	<p>Eesti keel - koostab teksti, loeb teksti, kasutab korrektset keelt;</p> <p>kunst - kujundab oma töid;</p> <p>liikumine- kasutab oma keha selgituste jagamiseks.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Erinevate käitumisviiside praktiseerimine rollimängudes.</p>
KOOSTÖÖ				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonid teemakohaseid probleeme; lahendab loovalt ja koostöiselt 	<p>Üksteise aitamine, abi küsimine ja vastu võtmine, koostöö. Sallivus ja hoolivus.</p> <p>Põhimõisted:</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega situatsioonides; aktsepteerib inimeste</p>	<p>Eesti keel - loeb ja mõistab tekste, koostab tekste, kasutab korrektset keelt;</p> <p>kunst - kujundab oma töid, jonnistab erinevate tunnete väljendusi;</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p>

<p>probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused.</p>	<p>abistamine, koostöö, spetsialist.</p>	<p>ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel; enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; lahendab suhtlemisprobleeme; suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda plaani; kasutab õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostab omandatud teadmisi varemõpituga.</p>	<p>ühiskonnaõpetus - lapse õigused ja kohustused, hea kodanik, filosofoerimine.</p>	
--	--	---	--	--

ERINEVUSTE MITMEKESISUS				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära; toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus; toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi; toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust. 	<p>Erinemine on väärtus. Inimeste erivajadused. Eelarvamuste mõju suhetele.</p> <p>Põhimõisted: tõekspidamine, erivajadus, eelarvamus, diskrimineerimine.</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab oma väärtushinnanguid;</p> <p>sotsiaalne ja kodanikupädevus – teab ja järgib ühiskondlikke väärtusi ja norme; austab erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvuste omapära; teeb koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerib inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast</p>		<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p>

		selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada.		
SÕBRAD JA KAASLASED				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist; toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme. 	<p>Usaldus, empaatia ja vastutus suhtes.</p> <p>Rühma kuulumise ja kaaslaste mõju.</p> <p>Põhimõisted: sõprussuhe, empaatia, usaldus, vastutus.</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega;</p> <p>enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise; lahendab suhtlemisprobleeme;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja</p>	<p>Eesti keel - loeb teksti, koostab teksti, esitab teksti;</p> <p>kunst - kujundab oma töid.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Koomiks rühma kuulumisest ja kaaslaste mõjust.</p>

		mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada.		
KONFLIKTIDE LAHENDAMISE KUNST				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab konflikti häid ja halbu külgi; • kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise; • valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi; • lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused. 	<p>Konflikti olemus ja tekkepõhjused.</p> <p>Konflikti lahendamise meelespea. Kriitika.</p> <p>Põhimõisted: konflikt, läbirääkimised, kriitika.</p>	<p>Suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada;</p> <p>digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväarsust; osaleb digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik</p>	<p>Eesti keel - loeb teksti, koostab teksti, esitab teksti;</p> <p>kunst - kujundab oma töid;</p> <p>ühiskonnaõpetus - filosofoerimine, konfliktide põhjused ja liigid.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: videona valmiv rühmatöö konflikti tekke ja eduka lahendamise kohta.</p>

		<p>digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus; ettevõtlikkuspädevus – suudab ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele.</p>		
OTSUSTAMINE JA PROBLEEMILAHENDUS				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi; kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist; toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia; teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel. 	<p>Probleemi tõhusad ja ebatõhusad lahendused.</p> <p>Otsustamine ja vastutus.</p> <p>Põhimõisted: otsustamine, dilemma, eneseõigustamine, endale valetamine, ennastkahjustav</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada;</p>	<p>Eesti keel- koostab memo;</p> <p>kunst- kujundab oma töid;</p> <p>informaatika- kasutab IKT vahendeid.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: Probleemilahenduse memo koostamine.</p>

	käitumine, endasse tõmbumine, probleem.	enemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades.		
POSITIIVNE MÕTLEMINE				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta. 	Positiivsed sõnumid kaaslastele, Positiivsed minavormis sõnumid. Enda ja kaaslaste positiivsete omaduste valjuhääln/kirjalik sõnastamine. Põhimõisted: positiivne mõtlemine, mõtlemisviis.	Suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; enemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades.	Eesti keel- koostab tekste; kunst- kujundab oma töid.	

Inimeseõpetus 7. klass

INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast; seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega; analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel. 	<p>Inimese elukaar ja elutee</p> <p>Inimese areng, kasvamine, füüsilised ja vaimsed muutused elukaare läbimisel.</p> <p>Arenguperioodid.</p> <p>Inimene enda elutee kujundajana, keskkonna ja pärilikkuse mõjutused.</p> <p>Põhimõisted:</p> <p>areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, taandareng, elukaar, arenguperiood, murdeiga, enesekasvatus.</p>	<p>Enesemääratluspädevus- õpilane oskab paigutada elukaarele ning mõistab enda valikute olulisust elutee kujunemisel;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust.</p>	<p>Intervjueeritavaks võib valida endale meelepärase täiskasvanu kas pereringist, koolimajast, huviringist või silmapaistvate linnakodanike seast.</p> <p>Eesti keel - enesekirjelduse ja võrdluse kirjutamine, küsimuste koostamine ja neile vastamine.</p> <p>bioloogia- pärilikkus ja keskkonnategurid, inimese anatoomia ja füsioloogia ning murdeiga.</p> <p>matemaatika - arvandmete kasutamine.</p> <p>kunst - tööde kujundamine.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Intervjuu kolmes erinevas arenguperioodis oleva inimesega.</p>

MINA				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; • toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut; • analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus. 	<p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs</p> <p>Minapildi hinnanguline ja kirjeldav komponent.</p> <p>Põhimõisted: minapilt, enesehinnang, iseloomujoon, huvid, enda arendamine, enda väärtustamine.</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda, planeerida õppimist ja seda plaani järgida; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga;</p> <p>väärtuspädevus – teadvustab oma väärtushinnanguid.</p>	<p>Eesti keel - enesekirjelduse ja komplimentide kirjutamine. Selge eneseväljendus probleemi kirjeldamisel ja selle lahendamise.</p> <p>kunstiõpetus- minapildi kujutamine ja illustreerimine paberil.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Minapildi kujutamine paberil. Teoreetiline osa omandatakse inimeseõpetuse tunnis, pildi joonistamine ja illustreerimine toimub kunstiõpetuse tunnis.</p>
INIMENE GRUPIS				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata. 	<p>Konfliktide ennetamine ja lahendamine</p> <p>Läbirääkimised.</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab analüüsida oma käitumist erinevates olukordades ja lahendada suhtlemisprobleeme;</p>	<p>Eesti keel - selge eneseväljendus probleemi kirjeldamisel ja selle lahendamisel;</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Rollimängud ja</p>

	<p>Teistsuguste arusaamade ja väärtuste mõistmine.</p> <p>Põhimõisted: konflikt, enda avamine, läbirääkimised, kompromiss.</p>	<p>väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast. Tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimeste ja ühiskonnaga;</p> <p>sotsiaalne pädevus - aktsepteerib inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestab neid suhtlemisel.</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada.</p>	<p>ühiskonnaõpetus - lapse õigused ja kohustused;</p> <p>kunst - tööde kujundamine.</p>	<p>situatsioonülesanded.</p>
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest; toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist; analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpisituatsioonis toimetulekut rühma survega. 	<p>Inimene ja grupp. Normid ja rollid, gruppi kuulumise positiivsed ja negatiivsed küljed. Juhtimisstiilid. Põhimõisted: grupp, esmane grupp, teisane grupp, norm, roll, juht, autoritaarne juhtimisstiil, demokraatlik juhtimisstiil, minnalaskev juhtimisstiil, võim,</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, teadvustada oma väärtushinnanguid;</p> <p>enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust;</p>	<p>Loovülesande lahendamisel saab kasutada õpilase huviringis kehtivaid norme ja reegleid.</p> <p>Eesti keel - küsimuste koostamine ja vastuste analüüs;</p> <p>kunst- kujundab oma töid</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>Intervjuu täiskasvanuga</p> <p>Loovülesanne grupis kehtivate reeglite ja normide loomiseks</p>

	autoriteet.	sotsiaalne ja kodanikupädevus – austab erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvuste omapära; teeb koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerib inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel.		
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid; analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest. 	<p>Murdeealise õigused ja kohustused</p> <p>Põhimõisted: lapse õigused, lapse kohustused, seadused, lapse õiguste konventsioon, lasteombudsman.</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks vajaminevat teavet;</p> <p>digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.</p>	<p>Eesti keel- loeb ja kirjutab tekste;</p> <p>kunstiõpetus- voldiku kujundamine ja vormistamine.</p> <p>ajalugu- laste õigused ja kohustused läbi ajaloo;</p> <p>bioloogia- inimese füsioloogia.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: Internetiotsing</p> <p>Erinevate veebilehekülgedega tutvumine.</p>

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel; eristab enesekohaseid ja sotsiaalseid oskuseid ning oskab neid seostada toimetulekuga igapäevaelus. 	<p>Enesekohased ja sotsiaalsed oskused</p> <p>Põhimõisted: enesekohane oskus, sotsiaalne oskus, enda tundmaõppimise oskus, emotsioonidega toimetuleku oskus, kriitilise mõtlemise oskus, suhtlemisoskus, probleemide lahendamise oskus.</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi, analüüsib oma käitumist erinevates olukordades.</p>	<p>Eesti keel- loeb ja mõistab tekste, koostab skeeme.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p>
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi. 	<p>Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega</p> <p>Põhimõisted: kiusamine, kiusaja, ohver, kõrvalseisja,</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast;</p> <p>sotsiaalne ja kodanikupädevus – suudab ennast teostada; toimib aktiivse, teadliku, abivalmi ja</p>	<p>Informaatika: kasutab erinevaid digivahendeid video loomiseks.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: Õpetliku video loomine grupitööna</p>

	küberkiusamine, identiteedivargus.	<p>vastutustundliku kodanikuna;</p> <p>enesemääratluspädevus –analüüsib oma käitumist erinevates olukordades ja käitub ohutult;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada;</p> <p>digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleb digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel.</p>		
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; oskab eristada legaalseid ja illegaalseid uimasteid. 	<p>Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid ning nende liigitamine</p> <p>Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p>	<p>Enesemääratluspädevus –käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda</p>	<p>Bioloogia- inimese füsioloogia, eesti keel- loeb ja mõistab tekste, koostab esitluse ja kannab selle ette;</p> <p>informaatika: esitlusprogrammi kasutamine.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: internetiotsing, esitlusprogrammi kasutamine.</p>

	<p>Põhimõisted: uimastid, legaalsed uimastid, narkootikumid, psühheedelikumid, kannabinooidid, opioidid, stimulandid, virgatsaine.</p>	<p>plaani; kasutab õpitud erinevates olukordades ja probleeme lahendades; suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja tarbetekste.</p>		
MURDEEA MUUTUSED				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast; • seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega. 	<p>Kohanemine murdeea muutustega. Varane ja hiline küpsemine. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil.</p> <p>Põhimõisted: murdeiga, hormoonid, pärilikkus,</p>	<p>Õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, vajaminevat teavet;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust, kirjutab eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili.</p>	<p>Eesti keel: loeb ja mõistab ja koostab tekste;</p> <p>bioloogia- inimese füsioloogia ja anatoomia.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: elektronkirja kirjutamine.</p>

	suguküpsus, hügieen.			
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. 	<p>Naiselikkus ja mehelikkus, soorollid.</p> <p>Põhimõisted: bioloogiline sugu, sugukromosoomid, suguhormoonid, sugutunnused, sooroll, soostereotüüp, iluideaalid.</p>	<p>Suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada;</p> <p>kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab oma väärtushinnanguid;</p> <p>digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust; on teadlik digikeskkonna ohtudest ning oskab kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid</p>	<p>Informaatika- sotsiaalmeedia head ja vead;</p> <p>ajalugu- soostereotüübid läbi ajaloo;</p> <p>eesti keel- loeb ja koostab tekste;</p> <p>bioloogia- inimese füsioloogia ja anatoomia, terminoloogia.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: sotsiaalmeedia näited.</p> <p>Juhtumianalüüsid.</p>

		ja digitaalset identiteeti; järgib digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.		
LÄHEDUS MURDEEALISE SUHETES				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus. 	<p>Erinevad kiindumussuhted, lähedus, sõprus. Seksuaalhuvi.</p> <p>Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.</p> <p>Põhimõisted: kiindumussuhted, lähedus, meeldimine, sõprus, usaldussuhe, lähedussuhe, vabatahtlik suhe, armumine, kohtamas käimine, seksuaalhuvi, turvaline</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega;</p> <p>enemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise; lahendab suhtlemisprobleeme;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada, arvestades olukordi ja suhtluspartnereid, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja</p>	<p>Eesti keel- muinasjutu tunnused, õigekiri ja tekstiloome.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p>

	seksuaalkäitumine.	sobivat stiili; väärtustab õigekeelsust ning väljendusrikast keelt.		
--	--------------------	---	--	--

Inimeseõpetus 8. klass

TERVIS

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest; analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; analüüsib ja toob näiteid eluviisi, 	<p>Tervis kui heaoluseisund. Füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Rahvastiku tervis. Tervisenäitajad ja enamlevinud haigused. Tervislik eluviis ja tervislike valikute tegemine.</p> <p>Põhimõisted: tervis, vaimne heaolu, füüsiline heaolu, sotsiaalne heaolu, füüsiline ja vaimne</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise;</p> <p>digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.</p>	<p>Informaatika- kasutab internetti teabeallikatega tutvumiseks;</p> <p>matemaatika- loeb ja koostab skeeme, arvutab keskmisi;</p> <p>eesti keel- loeb ja mõistab tekste;</p> <p>bioloogia- inimese anatoomia ja füsioloogia.</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: tutvumine andmebaasidega statistiliste näitajate kasutamiseks</p>

<p>keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;</p> <ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis. 	<p>tervis, objektiivsed tervisenäitajad, subjektiivsed tervisenäitajad, nakkushaigused, mittenakkushaigused, bioloogilised tegurid, sotsiaalne keskkond, füüsiline keskkond, terviseteenused, eluviis, riskikäitumine.</p>			
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot; • analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust; • analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida. 	<p>Tervisealased teabeallikad. Tervisealaste teabeallikate usaldusväärsus ja kättesaadavus.</p> <p>Erinevate tervisele keskenduvate ja abistavaid teenuseid pakkuvate veebilehtedega tutvumine.</p>	<p>Õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda plaani; kasutab õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja</p>		<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: internetiotsing, veebilehe käsitlemine.</p>

		tarbetekste. digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleb digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel.		
--	--	---	--	--

KEHALINE AKTIIVSUS JA TOITUMINE

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. 	Kehaline aktiivsus. Erinevad kehalise aktiivsuse vormid ja võimalused. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Treening, tippспорт. Vigastuste vältimine. Põhimõisted: kehaline aktiivsus, treening, kehalised	Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda	Informaatika- kasutab interneti teabeallikatega tutvumiseks; matemaatika- loeb ja koostab skeeme, arvutab; eesti keel- loeb ja mõistab tekste; bioloogia- inimese anatoomia ja füsioloogia.	Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis. IKT: info otsimine ja esitlemine.

	<p>võimed, aeroobne ja anaeroobne treening, vastupidavus, jõud, paindumus.</p>	<p>plaani; kasutab õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades;</p> <p>suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja tarbetekste.</p> <p>digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleb digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel.</p>		
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. 	<p>Toitumine. Toitained ja energia. Toitumissoovitused ja tervisepüramiid. Toidu koostise analüüs. Söömishäired.</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise;</p> <p>digipädevus – suudab kasutada uuenevat digitehnoloogiat</p>		<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p> <p>IKT: info otsimine</p>

	<p>Põhimõisted: mikro- ja makrotoitained, süsivesikud, valgud, rasvad, kiudained, vitamiinid, mineraalained, lisaaained, vesi, toiduenergia, kilokalor, energiatasakaal, kehamassiindeks, anoreksia, buliimia.</p>	<p>toimetulekuks õppimisel; leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.</p>		
--	---	---	--	--

VAIMNE HEAOLU

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida. 	<p>Vaimne heaolu. Vaimse heaolu toetamine. Stress ja sellega toimetulek.</p> <p>Põhimõisted: vaimne heaolu, eneseaktsepteerimine, positiivne sisekõne,</p>	<p>Enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise; lahendab suhtlemisprobleeme;</p> <p>õpipädevus – suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hangib õppimiseks,</p>	<p>Informaatika- kasutab interneti teabeallikatega tutvumiseks;</p> <p>matemaatika- loeb ja koostab skeeme, arvutab;</p> <p>eesti keel- loeb ja mõistab tekste;</p> <p>bioloogia- inimese anatoomia ja füsioloogia.</p>	<p>Rühmatöö, juhtumianalüüsid.</p>

	toetusgrupp, stress, stressor, stressireaktsioonid.	hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerib õppimist ja järgib seda plaani; kasutab õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; suhtluspädevus – suudab ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; loeb ning eristab ja mõistab teabe- ja tarbetekste.		
--	---	--	--	--

SUHTED JA SEKSUAALSUS

Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust; kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus; selgitab suhete loomise, säilitamise ja 	<p>Suhe, lähisuhe. Suhete loomine ja hoidmine. Armastus. Seksuaalsus. Seksuaalõigused ja seksuaalsed erinevused. Suhtevägivald.</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga,; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab oma</p>	<p>Informaatika- kasutab interneti teabeallikatega tutvumiseks; eesti keel- loeb ja mõistab tekste; bioloogia- inimese anatoomia ja füsioloogia; ühiskonnaõpetus- võrdsed õigused, diskrimineerimine,</p>	<p>Eakohased õppevideod ja õppematerjalid e-koolikotis.</p>

<p>lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;</p> <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib suhtevägivalla avaldumisvormi ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest; • toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele; • analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi. 	<p>Põhimõisted: suhe, lähisuhe, armumine, armastus, armukadedus, seksuaalsus, seksuaalne minapilt, seks, inimõigused, seksuaalõigused ja -kohustused, seksuaalne mitmekesisus, seksuaalvähemused, seksuaalne suundumus.</p>	<p>väärtushinnanguid; sotsiaalne ja kodanikupädevus – aktsepteerib inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel; enesemääratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise; lahendab suhtlemisprobleeme.</p>	<p>ajalugu- seksuaalõigused ja suhtumine seksuaalsetesse erinevustesse läbi ajaloo.</p>	
<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust; • toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest; • mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele; • demonstreerib õpitu olukorras inimväärlikust alandavale käitumisele 	<p>Turvaline seksuaalkäitumine. Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. Ühiskond ja seksuaalsus. Pornograafia ja prostitutsioon. Seksuaalsus meedias. Soovimatust rasedusest hoidumine ja sugulisel teel</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus – suudab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga; hindab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustab inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustab oma väärtushinnanguid; sotsiaalne ja kodanikupädevus – aktsepteerib inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning</p>	<p>bioloogia- suguelundid ja viljastumine, bakter, viirus ajalugu- soovimatust rasedusest hoidumine läbi ajaloo; informaatika- IKT kasutamine;</p>	<p>Grupitööna esitlus</p> <p>IKT: info otsimine, esitlusprogrammide kasutamine.</p> <p>Kaitsevahenditega tutvumine.</p>

reageerimise viise ja abi saamise võimalusi.	levivad nakkushaigused. Põhimõisted: armatsemine, seksuaaliha, seksuaaltervis, turvaseks, tõhusad ja ebatõhusad kaitsevahendid, seksuaalsel teel levivad nakkused, haigustunnus, bakter, viirus, erootika, pornograafia.	arvestada neid suhtlemisel; ensemäaratluspädevus – suudab mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsib oma käitumist erinevates olukordades; käitub ohutult ja järgib tervislikke eluviise; lahendab suhtlemisprobleeme.		
ESMAABI				
Õpitulemus	Teema ja õppesisu	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm
Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi. 	Esmaabi. Haigused, mille puhul inimene võib vajada esmaabi.			Külalisektor esmaabi praktikumis.