

Tartu Veeriku Kooli õppekava Lisa 16

Tartu Veeriku Kooli inimeseõpetuse ainekava

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, lõimides õppesisu kõikides kooliastmetes ning toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas. Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides tundma ennast, kujundama vastutustundlikult oma suhteid, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Õpetus on inimeseõpetuses isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku mina poole ning situatiivselt vahetu ümbruse tajumiselt ühiskonna sotsiaalsele tunnetusele. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõpimeetodid. Inimeseõpetuses käsitletakse eakohaselt õpilaste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele kaasa aitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Samuti kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud sotsiaalsest võrdsusest, võrdväarsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest. Õppesisu valib aineõpetaja arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud teadmised, oskused ja hoiakud, üld- ja valdkonnapädevused ning õpitulemused oleksid saavutatavad.

Inimeseõpetuses väärtustatakse tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi, positiivse minapildi kujunemist ning üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii ükski kui ka koos teistega.

Õppetegevus

Õppetegevus on õppijakeskne, toetab õpimotivatsiooni hoidmist ja õpilaste kujunemist aktiivseteks ja iseseisvateks õppijateks ning loovateks ja kriitiliselt mõtlevateks ühiskonnaliikmeteks, kes suudavad teha valikuid ja võtta vastutust oma õppimise eest. Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöö koostamine, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- 7) arvestatakse õpilaste võimete ja suutlikkuse ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega;
- 8) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel;
- 9) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

Hindamine

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esitluste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavate õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamise oskust. Õpilase hoiakuid ja väärtushinnanguid mõõdetakse ja tagasisidestatakse vaatluse, õpilase antud hinnangute ja otsustuste ning juhtumianalüüsi alusel.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel.

Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

Õpitulemused

II kooliaste

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

6. klassi lõpetaja:

- 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;
- 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 koostegemise 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;
- 15) mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.

5. klass	
Tervis	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; 5) väärtustab oma tervist. <p>Õppesisu</p> <p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>

Tervislik eluviis	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; 2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; 3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 4) selgitab, kuidas on toitumine seotud terviselega; 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut; 6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; 7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; 9) väärtustab tervislikku eluviisi. <p>Õppesisu Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>
Murdeiga ja kehalised muutused	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; 2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igäihel oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. <p>Õppesisu Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine. Võimalusel õppekäik seksuaalhariduskeskusesse, probleemülesannete lahendamine, kooli meditsiiniõe kaasamine ainetundi.</p>

Turvalisus ja riskikäitumine	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; 2) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda; 4) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele; 5) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest; 6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; 8) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile; 9) väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta. <p>Õppesisu</p> <p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p>
-------------------------------------	--

Haigused ja esmaabi	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mitterakkushaigusi; 2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega; 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest; 4) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral; 5) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste); teab püsivat küliliasendit ja šokiasendit, oskab vajadusel asetada kaaslast vastavasse asendisse.;nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada; 6) väärtustab enda ja teiste inimeste elu. <p>Õppesisu Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mitterakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Lõimimine kooli meditsiiniõega – esmaabi praktikum, sidumine.</p>
Keskkond ja tervis	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast; 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks; 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. <p>Õppesisu Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>

6. klass	
Mina ja suhtlemine	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi; 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb; 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega; 4) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga. <p>Õppesisu Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.</p>
Suhtlemine teistega	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid; 2) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; 3) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist; 4) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele; 5) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid; 6) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele; 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid; 8) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid; 9) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele; 10) teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral; 11) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse. <p>Õppesisu Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.</p>

Suhted teistega	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus; 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta; 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist; 4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu; 5) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast; 6) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist; 7) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat; 8) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi; 9) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi. <p>Õppesisu Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed</p>
Konfliktid	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust; 2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise; 3) kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhuseid viise ning väärtustab neid. <p>Õppesisu Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</p>

Otsustamine ja probleemilahendus	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise; 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid; 3) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi; 4) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; 5) väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades. <p>Õppesisu Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.</p>
Positiivne mõtlemine	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi; 2) väärtustab positiivset mõtlemist. <p>Õppesisu Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.</p>

III kooliaste

Kooliastme õpitulemused

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 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 seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

7. klass	
Inimese elukaar ja murdeea koht selles	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka; 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid; 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel; 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust. <p>Õppesisu</p> <p>Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.</p>

Inimese mina	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 2) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares; 4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid; 5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu; 6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi; 7) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise. <p>Õppesisu</p> <p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>
Inimene ja rühm	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi; 2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele; 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel; 4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi; 5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi; 6) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega; 7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes; 8) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme. <p>Õppesisu</p> <p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. Võimalusel direktori külaskäik. Õpilased saavad küsida kooli juhtimise kohta ja juhi rollis olemise kohta.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Turvalisus ja riskikäitumine</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus; 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivald korral koolis; 3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid; 4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele. <p>Õppesisu Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Inimese mina ja murdeea muutused</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi; 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus; 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist; 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. <p>Õppesisu Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Õnn</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu. <p>Õppesisu Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.</p>

8. klass

Tervis	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;10) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. <p>Õppesisu Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p>
---------------	---

Suhted ja seksuaalsus	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; 2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes; 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus; 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhtes; 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; 8) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse; 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi; 10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks; 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhtes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; 13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. <p>Õppesisu</p> <p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.</p> <p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p> <p>Võimalusel õppekäik Tartu Noorte Seksuaaltervise Keskusesse.</p>
------------------------------	--

Turvalisus ja riskikäitumine	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; 2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; 5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; 6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral. <p>Õppesisu</p> <p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.</p> <p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>
Inimene ja valikud	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus. <p>Õppesisu</p> <p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus. Mina ja teised kui väärtus.</p>