

# INIMESEÕPETUS

Esimese kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Esimese kooliastme lõpuks 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 käitumishormide ja seaduste järgimise vajalikkust.
- 6) Tunneb liiklusreegleid.
- 7) Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.
- 8) Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi.
- 9) Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.
- 10) Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida.
- 11) Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana. 12. Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse.
- 12) Oskab oma tervist hoida.
- 13) Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest.
- 14) Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist.
- 15) Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi.
- 16) Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana.
- 17) Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.

## 1. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<b>Õpilane</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi;</li><li>2) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;</li><li>3) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;</li></ol>	<b>Mina</b> <p>Enese ja teiste tundmine, iseloom. Emotsioonid.</p> <p>Mina ise. Iseseisvus ja enesekindlus. Mina ja teised. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus.</p>

- 4) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;
- 5) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;
- 6) teab hädaabinumbrit ja oskab vajadusel kutsuda abi;
- 7) kirjeldab enda ja pereliikmete kohustusi kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest;
- 8) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust;
- 9) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha;
- 10) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat;
- 11) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva;
- 12) teab, kes on Eesti Vabariigi president;
- 13) oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- 14) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada;
- 15) sõnastab enda õppimise eesmärged ja seostab neid enda huvidega;
- 16) teab erinevaid teabeallikaid;
- 17) leiab infot erinevatest allikatest.

### **Mina ja tervis**

Minu tervis. Tervise eest hoolitsemine.

Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport.

Terve ja haige inimene. Abi saamise võimalused. Abi kutsumine.

Kätepesu ja hammaste pesemine (r-õpe).

### **Mina ja minu pere**

Kodu. Erinevad pered. Pereliikmete tegevus ja rollid. Sugulased. Lemmikloomad.

Lapse kohustused ja õigused.

Lapse otsused ja valikud.

### **Mina ja teised**

Koostöö ja mäng. Iga inimese väärtus. Käitumisreeglid.

Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses.

Liiklus ja liiklemine. Liiklus ja ohutus.

### **Mina ja Eesti**

Me elame Eestis. Ilus Eestimaa. Eesti Vabariigi sünnipäev.

Eesti sümbolid.

Eesti Vabariigi sünnipäeva projekt „Minu Eestimaa“- koolimaja kaunistamine.

Kõige suuremad rahvapeod. Kuidas vanasti elati?

Eesti rahvakombed ja tavad minevikus ja tänapäeval.

*Realica*: kooli sünnipäev, Reaali Poiss, Eesti Vabariik, emakeelepäev.

### **Mina: aeg ja asjad**

Aeg ja aja planeerimine. Mida teha, et aju areneks hästi. Õppimisnõksud.

	<p>Erinevad meeled oma õpitegevuse ja vaba aja tegevuse kavandamisel. Oma õpitegevuse eesmärkide seos oma huvide ja võimetega.</p> <p><i>Õpilaspäevikus eesmärkide seadmine ja nädala kokkuvõtte, eneseanalüüs.</i></p> <p><b>Mina: teave ja asjad</b></p> <p>Teave. Erinevad teabeallikad. Teabeallikate kasutamine.</p> <p>Õpioskuste võistlus: info otsimine erinevatest allikatest.</p> <p>Kätepesu ja hammaste pesemine, tund kooliõega (<i>r-õpe</i>).</p>
--	--

## 2. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;</li> <li>2) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;</li> <li>3) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest koolis ja ühiskonnas;</li> <li>4) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega;</li> <li>5) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve;</li> <li>6) selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste;</li> <li>7) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;</li> <li>8) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;</li> </ol>	<p><b>Mina</b></p> <p>Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Inimeste õigused ja kohustused. Vastutus. Laste õigused ja kohustused: peres, koolis; lähikonnas.</p> <p><b>Mina ja tervis</b></p> <p>Abi saamise võimalused. Esmaabi. Ravimid. Hammaste tervis. Tervislik toitumine ja liikumine (<i>r-õpe</i>).</p> <p><b>Mina ja teised</b></p> <p>Reeglid ja käitumisnormid. Seadused. Käitumisnormide ja seaduste järgimine koolis ja lähiümbruses.</p>

<p>9) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;</p> <p>10) demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist;</p> <p>11) teab, et vägivallal on eri vormid;</p> <p>12) teab abi saamise võimalusi inimväärikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;</p> <p>13) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral;</p> <p>14) teab ja väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevusega, õigust olla erinev;</p> <p>15) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;</p> <p>16) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;</p> <p>17) märkab liiklusohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks.</p>	<p>Vaimne ja füüsiline vägivald. Abi saamise võimalused.</p> <p>Sõprus ja sõpruse hoidmine. Koostöö vajalikkus. Heategemine ja heategevus.</p> <p><b>Mina ja liiklus</b></p> <p>Turvaline käitumine liikluses. Turvalisust tagavad märgid ja tähised. Liiklusreeglite järgimine. Liiklusohtlikud kohad ja olukorrad. Lahendused turvaliseks liiklemiseks.</p> <p>Liiklusmärgid ja ohutu liiklemine kooli ümbruses (r-õpe).</p>
---	--

### 3. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <p>1) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku;</p> <p>2) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest;</p> <p>3) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt;</p> <p>4) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;</p> <p>5) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse osas;</p>	<p><b>Õppesisu:</b></p> <p><b>Mina ja Eesti</b></p> <p>Oma kodukoha olulised paigad ja inimesed. Kodukoha inimeste tavad ja kombed. Oma klassi tavad. Enda roll tavade ja kommete hoidja ja kandjana. Mineviku pärand. Eesti traditsioonid, ajalugu ja naabrid.</p> <p><i>Realica:</i> kooli sünnipäev, Reaali Poiss, Eesti Vabariik, emakeelepäev.</p> <p><b>Mina: teave ja asjad</b></p>

<p>6) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;</p> <p>7) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel;</p> <p>8) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine;</p> <p>9) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine;</p>	<p>Erinevate teabeallikate kasutamine. Teabeallikate usaldusväärsus.</p> <p>Õpioskuste võistlus: info otsimine erinevatest allikatest.</p> <p>Meedia kasutusvõimalused ja ohud. Turvaline meediavahendite kasutamine. Reklaami mõju.</p> <p>Raha teenimine, kasutamine ja laenamine.</p> <p>Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel.</p> <p>Prügi sorteerimine ja taaskasutuse põhimõtetega tutvumine (r-õpe).</p>
---	--

Teise kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Teise kooliastme lõpuks 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. 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 meediat tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
- 11) Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.
- 12) Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
- 13) Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
- 14) Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.

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

## 5. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;</li> <li>2) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);</li> <li>3) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;</li> <li>4) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</li> <li>5) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;</li> <li>6) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</li> <li>7) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;</li> <li>8) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;</li> <li>9) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</li> <li>10) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</li> <li>11) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;</li> </ol>	<p><b>Tervis</b></p> <p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervisenäitajad.</p> <p>Tervist mõjutavad tegurid.</p> <p>Hea ja halb stress.</p> <p><b>Tervislik eluviis</b></p> <p>Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Tervislik päeva- ja nädalamenüü. Kehaline aktiivsus. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p> <p><b>Murdeiga ja kehalised muutused</b></p>

- 12) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 13) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust;
- 14) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas;
- 15) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
- 16) selgitab, mis on normid sh liikluseeskiri kohustuslik kõigile ning järgib neid;
- 17) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele;
- 18) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;
- 19) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;
- 20) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ning mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine
- 21) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust;
- 22) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;
- 23) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 24) demonstreerib õpituatsioonid, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavatest tegevustest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi;
- 25) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 26) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 27) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haiguseid;
- 28) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;

Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Suguline küpsus ja soojätkamine

### **Turvalisus ja riskikäitumine**

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele. Internetiga seonduvad ohud.

### **Haigused ja esmaabi.**

Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja hoidumise võimalused. AIDS.

<p>29) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;</p> <p>30) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;</p> <p>31) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);</p> <p>32) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;</p> <p>33) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p> <p>34) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiseskeskkonnast;</p> <p>35) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;</p> <p>36) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p><b>Keskkond ja tervis.</b></p> <p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>
---	--

## 6. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <p>1) analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;</p> <p>2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;</p> <p>3) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi;</p> <p>4) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;</p> <p>5) oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ja teistelt seda vastu võtta;</p>	<p><b>Mina ja suhtlemine, positiivne mõtlemine</b></p> <p>Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll.</p> <p>Oma väärtuste selgitamine. Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes.</p>



- 6) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga;
- 7) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 8) väärtustab positiivset mõtlemist;
- 9) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;
- 10) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;
- 11) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 12) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;
- 13) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 14) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- 15) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;
- 16) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud ning tunneb need ära;
- 17) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus;
- 18) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- 19) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 20) teab, et „ei” ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei” ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;
- 21) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
- 22) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 23) demonstreerib õpitu olukorras sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;

### **Suhtlemine teistega**

Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid.

Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.

Aktiivne kuulamine.

Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine.

„Ei” ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.

Suhtlemine ja viisakus.

### **Suhted teistega**

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.

Sallivus enda ja teiste vastu. Kaaslaste mõju ja surve.

Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine.

### **Konfliktid**

Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

<p>24) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</p> <p>25) mõistab individuaalseid erinevusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p> <p>26) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;</p> <p>27) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;</p> <p>28) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi;</p> <p>29) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;</p> <p>30) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob välja erinevate lahenduste eelised ja puudused;</p> <p>31) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;</p> <p>32) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;</p> <p>33) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;</p> <p>34) väärtustab otsuseid langetades vastutust;</p> <p>35) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest;</p> <p>36) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga.</p>	<p>Läbirääkimiste pidamine.</p> <p><b>Otsustamine ja probleemilahendus</b>  Otsustamine ja probleemide lahendamine.  Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades.  Tagajärgedest mõtlemine.</p>
--	---

Kolmanda kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Kolmanda kooliastme lõpuks 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. 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

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka;</li> <li>2) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;</li> <li>3) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</li> <li>4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;</li> <li>5) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;</li> <li>6) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;</li> <li>7) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</li> <li>8) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise</li> <li>9) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;</li> <li>10) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;</li> </ol>	<p><b>Inimese elukaar ja murdeea koht selles</b></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.</p> <p><b>Inimese mina</b></p> <p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine. Suhtlemise tasemed. Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid.</p> <p><b>Inimene ja rühm</b></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. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. Murdealise õigused ja</p>

<p>11) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;</p> <p>12) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;</p> <p>13) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;</p> <p>14) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest</p> <p>15) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;</p> <p>16) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p> <p>17) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi.</p> <p>18) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;</p> <p>19) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele.</p>	<p>kohustused. Juhtimine, võim ja autoriteet grupis. Juhtimisstiilid.</p> <p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. Erinevate uimastitega seotud riskid.</p> <p><b>Inimese mina ja murdeea muutused.</b></p> <p>Varane ja hiline küpsemine – igapähe oma tempo. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Neiu, keda noormehed hindavad, ja noormees, keda neiu hindavad. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.</p> <p><b>Õnn</b></p> <p>Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.</p>
---	---

## 8. klass

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <p>1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</p>	<p><b>Tervis</b></p> <p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik</p>

<p>2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;</p> <p>3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpisiituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel terviseiga seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</p> <p>4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;</p> <p>5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</p> <p>6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</p> <p>8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>9) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;</p> <p>10) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;</p> <p>11) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</p> <p>12) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest</p> <p>13) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;</p> <p>14) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;</p>	<p>eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>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> <p><b>Suhted ja seksuaalsus</b></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.</p>
---	---

<p>15) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;</p> <p>16) kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi;</p> <p>17) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</p> <p>18) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi;</p> <p>19) demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajadusel otsida abi.</p>	<p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused</p> <p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></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.</p> <p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p> <p>Meediakäitumine</p> <p>Veebisuhtlus ja meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil.</p> <p>Veebisuhtluse eesmärgid, võimalused ja ohud.</p> <p>Veebikäitumine. Veebis kommenteerimine.</p> <p>Keeleviisakus ja -väärikus.</p>
---	--