

## **1.Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilasesterviklikku isiksust, sotsiaalse kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, lõimides õppesisu kõigis kooliastmeis.

**II kooliastmes on keskmes õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis.**

**II kooliastmes keskendutakse õpilase ealiste iseärasuste (murdeiga) ja arenguülesannetega**

**toimetulekule, tervise tervikkäsitlusele ning enese- ja sotsiaalsetele oskustele.**

1.1. Väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana

1.2. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd

1.3. Kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest

1.4. Kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas.

1.5. Kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevaeluses, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada.

1.6. Kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendamise viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda

1.7. Väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus.

1.8. Teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda.

1.9. Kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

## **2.Õppetegevus ja läbivad teemad**

Inimeseõpetuses käsitletakse eakohaselt õpilaste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele kaasa aitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

Rõhk on väärtuskasvatusel, eelkõige hoiakute kujundamisel. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemisearendamisele 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 üksi kui ka koos teistega. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses

- 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning
- 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

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.

1. Individuaalne tegevus õpiku, töövihiku ja töölehtedega- juhendatud ja iseseisev töö.
2. Paaris- ja rühmatöö.
3. Arutelu.
4. Diskussioon.
5. Juhtumianalüüs.
6. Rollimäng.
7. Loovtöö kirjutamine.
8. Praktiline ja uurimuslik ülesanne.
9. Infootsing teabeallikatest.
10. Intervjuud erinevate inimestega.
11. Õpimapi koostamine.

Põhitähelepanu on järgmistel läbivatel teemadel: VK, TK, KK, TO

### **3.Õppesisu ja üldpädevused**

#### **5. klass**

##### **3.1. Tervis**

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

Üldpädevused: enesemääratluspädevus, õpipädevus, suhtluspädevus.

##### **3.2. Tervislik eluviis**

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted.

Toitumist mõjutavad tegurid.

Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

Üldpädevused: õpipädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, : enesemääratluspädevus

##### **3.3. Murdeiga ja kehalised muutused**

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.

Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.  
Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.  
Suguline küpsus ja soojätkamine.

Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus,

### **3.4. Turvalisus ja riskikäitumine.**

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise 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.

Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, õpipädevus, tehnoloogiaalane pädevus.

### **3.5. Haigused ja esmaabi.**

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

Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades.

Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Üldpädevused: õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus

### **3.6. Keskkond ja tervis.**

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

Üldpädevused: sotsiaalne ja kodanikupädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.

## **6. klass**

### **3.7. Mina ja suhtlemine.**

Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.

Üldpädevused: kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.

### **3.8. Suhtlemine teistega.**

Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.

Üldpädevused: kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, õpipädevus.

### **3.9. Suhted teistega.**

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatiat. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

Üldpädevused: sotsiaalne ja kodanikupädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.

### **3.10. Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus**

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

Üldpädevused: õpipädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus, suhtluspädevus.

### **3.11. Positiivne mõtlemine.**

Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

Üldpädevused: õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.

## **4.Õpitulemused**

### **5.klass**

#### **4.1. Tervis.**

1.Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.

2.Teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust.

3.Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.

4.Kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.

#### **4.2. Tervislik eluviis.**

1.Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.

2.Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.

3. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.
4. Oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.
5. Väärtustab tervislikku eluviisi.

#### **4.3. Murdeiga ja kehalised muutused.**

1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.
2. Aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.
3. Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähele on oma arengutempo.
4. Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega

#### **4.4. Turvalisus ja riskikäitumine.**

1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.
2. Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.
3. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda.
4. Õistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
5. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.
6. Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.
7. Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

#### **4.5. Haigused ja esmaabi.**

1. Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.
2. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.
3. Kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.
4. Teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm).
5. Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.

#### **4.6. Keskkond ja tervis**

1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.
2. Toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.
3. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

### **6. klass**

#### **4.7. Mina ja suhtlemine**

- 1) Analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset.
- 2) Mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist

3) Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.

#### **4.8.Suhtlemine teistega.**

1) Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust.

2) Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.

3) Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid.

4) Mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.

5) Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses.

6) Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele.

7) Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.

#### **4.9.Suhted teistega.**

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) Demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist.

6) Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.

7) Kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi.

8) Mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

9) Nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

#### **4.10.Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus.**

1) Teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada.

2) Kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi.

- 3) Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut.
- 4) Selgitab konfliktide häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.
- 5) Teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonides.

#### **4.11. Positiivne mõtlemine.**

- 1) Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.
- 2) Väärtustab positiivset mõtlemist.

#### **5. Hindamine**

1. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.
  2. Õpitulemuste hindamise vormid peavad olema mitmekesised.
  3. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.
  4. Hindamise kriteeriumid ja hindamise korraldus on täpsemalt kirjas kooli õppekavas.
  5. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisuga, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.
  6. Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.
  7. Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla.
  8. Praktiliste tööde puhul hinnatakse mitte ainult tulemust, vaid ka protsessi kulgu.
- Inimeseõpetuses** tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks.
- Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta.
- Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö