

# INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 2.KLASSILE

1 tund nädalas, kokku 35 tundi õppeaastas

## 1. Mina ja tervis

### 1.1.Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- 2) kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- 3) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 5) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
- 6) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

### 1.2. Õppesisu

Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.

## 2. Mina ja minu pere

### 2.1.Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 2) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- 3) teab oma kohustusi peres;
- 4) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 5) kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;
- 6) teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
- 7) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 8) jutustab oma pere traditsioonidest;
- 9) oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;
- 10) kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 11) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.

### 2.2.Õppesisu

Kodu. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased. Pereliikmete tegevus ja rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid. Ohud kodus ja koduümbruses.

## 3. Mina: aeg

### 3.1.Õpitulemused

Õpilane:

- 1) eristab, mis on aja kulg ja seis;
- 2) väärtustab aktiivset vaba aja veetmist;
- 3) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;

### 3.2. Õppesisu

Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine.

## 4. Mina ja kodumaa

### 4.1. Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- 2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- 3) leiab Euroopa kaardilt Eesti;
- 4) tunneb kodukoha sümboolikat;
- 5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- 6) kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;
- 7) väärtustab Eestit, oma kodumaad.

### 4.2. Õppesisu

Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Rahvakalendri tähtpäevad.

### Hindamine

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning Illuka Kooli õppekavas hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), 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. Inimeseõpetuses ei hinnata õpilase hoiakuid ega väärtusi.

## INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 3. KLASSIS

1 tund nädalas, kokku 35 tundi õppeaastas

### 1. Õpitulemused

Õpilane:

- eristab mängu, tööd ja õppimist.
- teab, et igaks tööks ja oskuseks on vaja õppida ja harjutada.
- teab, et õppimine on vajalik.
- teab elukestva õppimise mõistet, et ka täiskasvanud õpivad.
- teab, et põhiharidus on kohustuslik.
- teab, et erinevad ametid nõuavad erinevat haridust ja ettevalmistust.
- teab võimalusi teabe hankimiseks.
- oskab töötada rühmas.
- oskab töötada tekstiga.
- teab, et igal lapsel on õigused ja kohustused.
- selgitab, kuidas lapse õigused rakenduvad tema elus.

- teab, millised kohustused on tal koolis, kodus ja avalikkuses.
- mõistab liiklusreeglite vajalikkust.
- teab, kus ja kuidas ületada sõiduteed.
- teab, et jalgrattaga võib sõiduteel sõita 10-aastane jalgrattur, kellel on jalgratturi juhiluba.
- mõistab viisaka käitumise vajalikkust.
- teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab neid ning kirjeldab, mis on hea ja halb käitumine.
- teab, mis on sõprus, väärtustab sõprust.
- teab, kuidas olla hea sõber.
- kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi.
- eristab head ja halba käitumist.
- teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.
- mõistab, et kiusamine ei ole tunnustatud käitumine.
- nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks.
- kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu.
- väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes.
- mõistab, et inimesed on erinevad.
- teab, mida tähendab sallivus.
- teab jõulukombeid ja traditsioone.
- teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga.
- selgitab, mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine.
- kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.
- selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid.
- teab interneti võimalusi ning selle kasutamisega kaasnevat ohtusid.
- teab, et Eesti asub Euroopas ja kuulub Euroopa Liitu.
- teab Eesti naaberriikide nimesid, oskab neid näidata Euroopa kaardil.
- on tutvunud oma kodukoha sümboolikaga.
- teab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.
- väärtustab oma kodumaad.
- oskab nimetada Eestis elavaid teisi rahvusi.
- teab, et teistel rahvastel on erinevad tavad ja kombed ning austab neid.
- teab, et inimese kehas on palju elundeid.
- teab, et inimestel on erinevad vaimsed ja füüsilised võimed.
- teab, et toit peab olema mitmekesine ja piisav.
- on tutvunud mõistega tasakaalustatud toit.
- on tutvunud tervisliku toidu päevamenüü koostamisega.
- teab mõistet „meelemürk“.
- teab, et meelemürgid on ohtlikud vaimsele ja füüsilisele tervisele.
- teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.
- teab, et loodust peab hoidma puhtana.
- teab, et on jäätmeid, mis lagunevad looduses ja on jäätmeid, mis looduses ei lagune.
- on tutvunud jäätmete sorteerimise põhimõtetega.
- teab, et jäätmete taaskasutamine aitab loodust säästa.

## **2.Õppesisu**

### **2.1.Mina**

Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine. Õppimine, Lapse õigused ja kohustused. Sõprus, ausus, kohusetunne, vastutus, südametunnistus.

### **2.2. Raha ja asjad**

Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine. Reklaami mõju. Reklaami ja meediaga seonduvad ohud. Interneti ohud.

### **2.3. Eesti Vabariik**

Eesti teiste riikide seas. Euroopa Liit. Naaberriigid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Küla, vald, linn, maakond. Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus. Riiklikud tähtpäevad. Laulu-ja tantsupidu.

### **2.4. Tervislik eluviis**

Mina. Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Liikumine ja tervis. Tervislik toitumine. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Kahjulikud harjumused. Esmaabi. Lapse kaitse. Lapse turvalisus.

### **2.5. Keskkond ja jätkusuutlik areng**

## **3. Hindamine**

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning Illuka Kooli õppekavas hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhiohk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), 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. Inimeseõpetuses ei hinnata õpilase hoiakuid ega väärtusi.

## **INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 5. KLASS**

1 tund nädalas , kokku 35 tundi õppeaastas

### **I Teema „ Tervis“**

#### **1.Tervis**

##### **1.1.Õppesisu**

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

## Laiendav ja süvendav:

Tervise hindamine.

### 1.2. Õpitulemused

- 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.

## **2.Tervislik eluviis**

### 2.1.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

## Laiendav ja süvendav:

1. Tervislik päeva- ja nädalamenüü.
2. Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega.
3. Sobiva kehalise aktiivsuse valik.
4. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus.
5. Karastamine.

### 2.2. Õpitulemused:

- 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 terviseiga;
- 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.

### **3. Murdeiga ja kehalised muutused**

#### **3.1. Õppesisu**

- Murdeiga inimese elukaas. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine
- Suguline küpsus ja soojätkamine

#### Laiendav ja süvendav:

Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega

#### **3.2. Õpitulemused:**

- 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.

### **4. Turvalisus ja riskikäitumine**

#### **4.1. Õppesisu**

- Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise- ja ohukäitumisele valikuid tehes; iseenda vastustus. 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.

#### Laiendav ja süvendav:

Internetiga seonduvad ohud.

#### **4.2. Õpitulemused:**

- 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 õpitu olukorras, 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.

## **5. Haigused ja esmaabi**

### 5.1. Õppesisu

- 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

### Laiendav ja süvendav:

#### 1. Vaktsineerimine

#### 2. Esmaabivahendid koduapteegis

### 5.2. Õpitulemused:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 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 õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- 6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;

7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

## **6. Keskkond ja tervis**

### 6.1. Õppesisu

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

#### Laiendav ja süvendav:

1. Tervisliku elukeskkonna hoidmine.
2. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.

### 6.2. Õpitulemused:

- 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.

## **II Hindamine**

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning Illuka Kooli õppekavas hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest.

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Hindamise eesmärk on eelkõige toetada õpilase arengut.

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures tähtis 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.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

#### Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende 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 praktilises õpituatsioonis;



- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

## **INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 6.KLASS**

1tund nädalas, kokku 35 tundi õppeaastas

### **I Teema „Suhtlemine“**

#### **1. Mina ja suhtlemine**

##### 1.1.Õppesisu

- Enesesse uskumine
- Enesehinnang

Laiendav ja süvendav teema:

Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine

- Eneseanalüüs. Enese kontroll. Oma väärtuste selgitamine

Laiendav ja süvendav teema:

Enese kontrolli võtted

##### 1.2.Õppetulemused

- Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi.
- Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.
- Mõistab enese kontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega.
- Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ning teistelt seda vastu võtta.
- Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.

#### **2. Suhtlemine teistega**

##### 2.1.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 ennast ja teisi kahjustava käitumise korral

##### 2.2.Õppetulemused

- Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.

- Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist.
- Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.
- Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid; mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele.
- Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid.
- Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid.
- Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele.
- Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.
- Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.

### 3. Suhted teistega

#### 3.1. 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
- 

#### 3.2. Õppetulemused.

- Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus.
- Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.
- Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.
- Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.
- Demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast.

- Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist.
- Väärtustab sõprust kui
- Mõistab isikuiseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste

#### 4. **Konfliktid**

##### 4.1. Õppesisu

- Konfliktide olemus ja põhjused
- Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed (2 tundi)

##### 4.2. Õppetulemused

- Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.
- Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise.
- Kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.

#### 5. **Otsustamine ja probleemilahendus**

##### 5.1. Õppesisu

- Otsustamine ja probleemide lahendamine.
- Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks
- Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses.
- Vastutus otsustamisel
- 

##### 5.2. Õppetulemused

- Teab ja oskab õpitu olukorras otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise.
- Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid.
- Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi.
- Selgitab ja kirjeldab eri olukorras sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.

#### 6. **Positiivne mõtlemine**

##### 6.1. Õppesisu

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

##### 6.2. Õppetulemused

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

## II Hindamine

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning Illuka Kooli õppekavas hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Hindamise eesmärk on eelkõige toetada õpilase arengut.

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures tähtis 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.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

### Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende 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 praktilises õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

## INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 7. KLASS

1 tund nädalas, kokku 35 tundi õppeaastas

### **1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles.**

#### 1.1.Õpitulemused:

- Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka.
- Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.

- Toob näiteid inimesevõimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel.
- Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.

## 1.2. Õppesisu:

- 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.

## 2. Inimese mina.

### 2.1. Õpitulemused:

- Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang.
- Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares.
- Väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid.
- Kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.
- Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi.
- Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

### 2.2. Õppesisu:

- Minapilt ja enesehinnang.
- Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.
- Konfliktide vältimine ja lahendamine

## 3. Inimene ja rühm

### 3.1. Õpitulemused:

- Iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi.
- Kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele.
- Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel.
- Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi
- Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi.
- Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega.
- Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.

- Väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

### 3.2. Õppesisu:

- 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.

## 4. Turvalisus ja riskikäitumine

### 4.1. Õpitulemused:

- Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.
- Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral koolis.
- Eristab legaalseid ning illegaalseid uimasteid.
- Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

### 4.2. Õppesisu:

- Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga.
- Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

## 5. Inimese mina ja murdeea muutused

### 5.1. Õpitulemused:

- Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi.
- Selgitab, milles seisneb suguküpsus.
- Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks.
- Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist.
- Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist.
- Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes.
- Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

## 5.2. Õppesisu:

- Varane ja hiline küpsemine – igapäev 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.

## 6. Õnn

### 6.1. Õpitulemused:

- Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

### 6.2. Õppesisu:

- Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

## Hindamine

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning Illuka Kooli õppekavas hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest.

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Hindamise eesmärk on eelkõige toetada õpilase arengut.

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures tähtis 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.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

### Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende 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 praktilises õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

# INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 8. KLASS

1 tund nädalas, kokku 35 tundi

## 1.Tervis

### 1.1.Õpitulemused

Õpilane:

1. Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost.
2. Analüüsib enda tervise seisundit.
3. Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega. Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsus.
4. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana.
5. Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.
6. Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.
7. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid.
8. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.

### 1.2. 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 usaldusväärsus.

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.



## 2. Suhted ja seksuaalsus

### 2.1. Õpitulemused

#### Õpilane

1. Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis.
2. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes.
3. Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine.
4. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes.
5. Selgitab seksuaalsuse olemust seksuaalse arengu ja individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.
6. Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.
7. Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele.
8. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.
9. Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi.
10. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida.
11. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest.
12. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.

### 2.2. Õppesisu:

Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus.

Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine.

Seksuaalne areng 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.

### **3. Turvalisus ja riskikäitumine**

#### 3.1. Õpitulemused

Õpilane:

1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule.
2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning 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.

#### 3.2. Õppesisu:

Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetuleku.

Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades

### **4. Inimene ja valikud**

#### 4.1. Õpitulemused

Õpilane:

Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.

#### 4.2. Õppesisu:

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus

## **Hindamine**

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning Illuka Kooli õppekavas hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest.

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Hindamise eesmärk on eelkõige toetada õpilase arengut.

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures tähtis 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.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

### Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende 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 praktilises õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.