

## **Tartu Luterliku Peetri Kooli õppekava üldosa LISA 9 „Inimeseõpetuse ainekava”**

### **Inimeseõpetuse ainekava I kooliastmele**

#### **Aine üldkirjeldus**

I kooliastmes on eesmärgiks õpilase positiivse minapildi kujundamine ning enese suhestamine lähiümbrusega. Inimeseõpetuses käsitletakse eakohaselt õpilaste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele kaasa aitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Inimeseõpetuse õpetamisel on rõhk väärtuskasvatusel. Inimeseõpetus toetab õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks.

#### **Lõiming**

Sotsiaalinete õppimisel areneb õpilastel lugemise, kirjutamise, teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku teksti loomise oskus ehk emakeelepädevus.

Matemaatikapädevuse kujunemist toetab inimeseõpetus eelkõige uurimusliku õppe kaudu, arendades loovat ja kriitilist mõtlemist. Uurimuslikus õppes on oluline koht andmete analüüsil ja tõlgendamisel, tulemuste esitamisel tabelite, graafikute ja diagrammidena. Oluline on lapsel oskus planeerida oma aega ja tegevusi kavandada.

Kunstipädevuse kujunemist toetavad uurimistulemuste vormistamine, esitluste tegemine, näitustel käimine, erinevate kunstiteoste loomine.

Inimeseõpetuses kasutatavad teemad ja õpioskused on igapäevaselt lõimunud teiste õppeainetega: eesti keel (suuline keelekasutus tekstide mõistmine); muusikaõpetus (vastavateemalised laulud); tööõpetus (kodundus, hubane kodu kui perele oluline väärtus, laua katmine, kaunistamine ja koristamine), matemaatika (ajauhikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender, kaalumise, mõõtmine); loodusõpetus (inimese välisehituse kirjeldus); kehaline kasvatus (liikumise vajalikkus ja mõju inimesele, toiduvajadus sõltuvalt kehalisest aktiivsusest); (Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud), muusikaõpetus (eesti rahvalaulud ja rahvapillid, traditsioonilised eesti laulumängud ja pärimustantsud).

Mitmed teemad, mida usuõpetuses käsitletakse, haakuvad inimeseõpetusega. Nii klassijuhataja kui ka nende ainete õpetajatega tehtav koostöö rikastab vastastikku ning on heade suhete aluseks. Usuõpetusel on inimeseõpetuses käsitletavate teemade kohta oma kindel nišš. Näiteks käsitletakse inimõigusi 3. klassi inimeseõpetuse tundides. Usuõpetuse tund peaks avama inimõigused just usuga seotud aspektidest (õigus uskuda ja mitte uskuda, õigus oma usku vahetada jne). Samuti on omavahel tihedas seoses inimeseõpetus ning meedia- ja kommunikatsiooniõpetus, kuna käsitlevad sarnaseid teemasid erineva vaatenurga alt.

## Hindamine

Hindamise eesmärk on toetada eelkõige õpilase arengut ja õpimotivatsiooni. Kõige olulisem on näidata, kuidas õpitu praegu ja tulevikus õpilase enda eluga seotud on – kuidas õpitud kasutada saab. Õpitulemusi hinnatakse selle vanuseastme hindamispõhimõtete järgi. Hinnates kasutatakse sõnalisi hinnanguid, mis toovad esile õpilase tugevused ja edusammud. Õpilane õpib õpetaja juhendamisel ise oma tööle hinnangut andma. Õppetöö vältel tuuakse esile oskused ja teadmised, mis on hästi omandatud ja mille omandamiseks peab veel tööd tegema. Inimeseõpetuse tundide arv nädalas: 2. klass – 1 tund, 3. klass – 1 tund.

## Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- oskab kirjeldada, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- teab, mis on ennastkahjustav käitumine;
- oskab ohuolukorras abi kutsuda;
- teab, mis on perekond, kodu, kodukoht, kodumaa, riik;
- teab kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesi;
- tunneb Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike;
- teab kõlbelise käitumise norme ja käitumisreegleid;
- oskab suhelda ja käituda, teistega arvestada;
- teab, mis on ausus, õiglus, kohustused ja vastutustunne;
- oskab teha koostööd, suhelda ja teistega arvestada;
- oskab anda hinnangut oma tegevusele;
- oskab planeerida oma aega ja tegevusi;
- oskab hinnata asjade ja raha väärtust;
- saab aru, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- mõistab oma õigust jääda eriarvamusele ja keelduda ühistegevusest, kui see on ennastkahjustava iseloomuga;
- oskab leida vajalikku infot erinevatest teabeallikatest.

## 2. klass

2. klassi lõpetaja õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus
- kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;	Mina Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja

<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad sugupooled;</li> <li>- nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest;</li> <li>- väärtustab iseennast ja teisi;</li> <li>- mõistab viisaka käitumise vajalikkust;</li> <li>- kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;</li> <li>- eristab vaimset ja füüsilist tervist;</li> <li>- kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;</li> <li>- nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;</li> <li>- väärtustab tervislikku eluviisi;</li> <li>- kirjeldab, mille poolest perekonnad; erinevad ja sarnanevad;</li> <li>- väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;</li> <li>- teab oma kohustusi peres;</li> <li>- selgitab lähemaid sugulussuhteid;</li> <li>- kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;</li> <li>- teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;</li> <li>- kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;</li> <li>- jutustab oma pere traditsioonidest;</li> <li>- oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;</li> <li>- kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;</li> <li>- väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu; - eristab, mis on aja kulg ja seis;</li> <li>- oskab koostada oma päevakava väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;</li> <li>- väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete</li> </ul>	<p>sarnasused nendega. Iga inimese väärtus.</p> <p>Bioloogiline ja sotsiaalne sugu</p> <p>Viisakas käitumine.</p> <p>Mina ja tervis</p> <p>Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid.</p> <p>Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.</p> <p>Mina ja minu pere</p> <p>Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased. Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd.</p> <p>Abivalmidus, kohuse-ja vastutustunne. Kodu traditsioonid.</p> <p>Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond.</p> <p>Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses.</p> <p>Mina: Aeg ja asjad</p> <p>Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus.</p> <p>Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.</p> <p>Mina ja kodumaa</p> <p>Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. Rahvakalendri tähtpäevad</p>
--	--

<p>tunnete tekkimise allikaks;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selgitab asjade väärtust;</li> <li>- oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;</li> <li>- väärtustab ausust asjade jagamisel;</li> <li>- tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;</li> <li>- oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;</li> <li>- leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;</li> <li>- tunneb kodukoha sümboolikat;</li> <li>- nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;</li> <li>- kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;</li> <li>- väärtustab Eestit, oma kodumaad.</li> </ul>	
---	--

### 3. klass

3. klassi lõpetaja õpitulemused	Õppesisu ja -tegevus
<ul style="list-style-type: none"> <li>- väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega;</li> <li>- väärtustab inimese õigust olla erinev;</li> <li>- selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;</li> <li>- nimetab enda õigusi ja kohustusi;</li> <li>- teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused;</li> <li>- kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: toitumine, uni ja liikumine;</li> <li>- eristab vaimset ja füüsilist tervist;</li> <li>- kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;</li> <li>- nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;</li> <li>- väärtustab tervislikku eluviisi;</li> <li>- nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja</li> </ul>	<p>Mina</p> <p>Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus.</p> <p>Mina ja endasse suhtumine.</p> <p>Lapse õigused ja kohustused.</p> <p>Mina ja tervis</p> <p>Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis.</p> <p>Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.</p> <p>Mina ja meie</p> <p>Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine.</p> <p>Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine.</p> <p>Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine.</p> <p>Oskus panna end teise inimese olukorda.</p> <p>Keeldumine kahjulikust tegevusest.</p> <p>Minu hea ja halb käitumine.</p> <p>Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu</p>

<p>võrdle võrdleb enda vajadusi teiste omadega;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;</li> <li>- väärtustab sõprust;</li> <li>- teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd;</li> <li>- eristab enda head ja halba käitumist;</li> <li>- kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;</li> <li>- väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;</li> <li>- nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus needtekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;</li> <li>- demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;</li> <li>- teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;</li> <li>- mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;</li> <li>- kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;</li> <li>- väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;</li> <li>- kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;</li> <li>- nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;</li> <li>- teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;</li> <li>- eristab tööd ja mängu;</li> <li>- selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;</li> <li>- teab tegureid, mis soodustavad või</li> </ul>	<p>käitumise mõju ja tagajärjed.</p> <p>Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine.</p> <p>Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö.</p> <p>Tööjaotus.</p> <p>Mina: teave ja asjad</p> <p>Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine.</p> <p>Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas.</p> <p>Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.</p> <p>Mina ja kodumaa</p> <p>Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid.</p> <p>Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid.</p> <p>Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.</p>
--	---

<p>takistavad keskendumist õppimisel;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;</li><li>- selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist käitumist meediakeskkonnas;</li><li>- teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;</li><li>- mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;</li><li>- selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;</li><li>- kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas;</li><li>- leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;</li><li>- nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid;</li><li>- kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid;</li><li>- väärtustab oma kodumaad.</li></ul>	
--	--

## **Inimeseõpetuse ainekava II kooliastmes**

### **Tartu Luterlik Peetri Kool**

#### **Aine üldkirjeldus**

Inimeseõpetus toetab õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Aine üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja ausust, hoolivust, vastutustunnet ning õiglust. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt. Vastavalt kooli õppekavale kasutatakse II ja III kooliastmes lõimitud aineõpetust. Inimeseõpetuse tundide arv nädalas: 5. klassis – 1 tund, 6. klassis – 1 tund.

#### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

##### Inimeseõpetuse õppeaines õpilane:

- 1) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 2) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
- 5) kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teistega arvestada;
- 6) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 7) väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 8) teab, kuidas toimida ohuolukorras ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;
- 9) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

#### **Hindamine**

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi

enesehindamiseks ja kaaslastele toetava tagasiside andmiseks. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid, rühmatöö ja praktilised tööd, kus hinnatakse mh plaanimise, tõlgendamise, järeldamise, põhjendamise ja tulemuste esitamise oskust. Teemapõhisest lõimingust lähtuvalt hinnatakse ühe teemaperioodi lõppedes kõigi ainete ühist õpitulemust või praktilist tööd.

## Õpitulemused ja -sisu

### 5. klass

5. klassi õpilase õpitulemused	Õppesisu ja -tegevused
<p><b>Tervis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;</li> <li>- teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;</li> <li>- nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</li> <li>- kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.</li> </ul>	<p><b>Tervis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis;</li> <li>- tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid;</li> <li>- tervist tugevdavad ja kahjustavad tegevused;</li> <li>- hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</li> </ul>
<p><b>Tervislik eluviis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</li> <li>- kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</li> <li>- teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</li> <li>- oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervislikueluviisi komponentidest;</li> <li>- väärtustab tervislikku eluviisi.</li> </ul>	<p><b>Tervislik eluviis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tervisliku eluviisi komponendid;</li> <li>- tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid;</li> <li>- kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted;</li> <li>- päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni ja selle mõju tervisele.</li> <li>- elurütmi kaudu ülevaade oma eluviisi tervislikkusest.</li> </ul>
<p><b>Murdeiga ja kehalised muutused</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses</li> </ul>	<p><b>Murdeiga ja kehalised muutused</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas;</li> </ul>



<p>keha ning tunnetega;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on teadlik oma kehalistest muutustest ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</li> <li>- teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;</li> <li>- teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li> <li>- teab, et on inimesena väärtuslik ja tal on õigus turvalisele arengule.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine;</li> <li>- kehaliste muutuste erinev tempo murdeas;</li> <li>- suguline küpsus ja soojätkamine;</li> </ul>
<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;</li> <li>- selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;</li> <li>- teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning oskab abi kutsuda;</li> <li>- 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;</li> <li>- kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;</li> <li>- väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</li> </ul>	<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues;</li> <li>- liikluseeskiri;</li> <li>- enda säästmine õnnetuse korral ja abi kutsumine;</li> <li>- tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</li> </ul>
<p><b>Haigused ja esmaabi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;</li> <li>- teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;</li> <li>- kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;</li> <li>- teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda</li> </ul>	<p><b>Haigused ja esmaabi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused; Haigustest hoidumine.</li> <li>- HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS;</li> <li>- käitumine õnnetusjuhtumi korral;</li> </ul>

<p>ja abi kutsuda ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);</p> <p>- nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.</p>	<p>- esmaabi põhimõtted; esmaabi erinevates olukordades.</p>
<p><b>Keskkond ja tervis</b></p> <p>- kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;</p> <p>- toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;</p> <p>- kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p><b>Keskkond ja tervis</b></p> <p>- tervislik elukeskkond. Tervis heaolu tagajana;</p> <p>- tervislik õpikeskkond.</p>

## 6. klass

<b>6. klassi õpilase õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja -tegevused</b>
<p><b>Mina ja suhtlemine</b></p> <p>- analüüsib enda iseloomujooni ja - omadusi, väärtustades endas positiivset;</p> <p>- mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;</p> <p>- mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.</p>	<p><b>Mina ja suhtlemine</b></p> <p>- enesesse uskumine;</p> <p>- enesehinnang ja eneseanalüüs;</p> <p>- enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.</p>
<p><b>Suhtlemine teistega</b></p> <p>- teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</p> <p>- kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;</p> <p>- demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;</p> <p>- mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;</p> <p>- teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele</p>	<p><b>Suhtlemine teistega</b></p> <p>- suhtlemise komponendid;</p> <p>- verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine;</p> <p>- aktiivne kuulamine.</p> <p>- tunnete väljendamine. Eneseavamine;</p>

<p>ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</li> <li>- teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine ning demonstreerib õpitu olukorras kehtestava käitumise võtteid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eelarvamused;</li> <li>- kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine;</li> <li>- ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.</li> </ul>
<p><b>Suhted teistega</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;</li> <li>- oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</li> <li>- väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</li> <li>- demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</li> <li>- väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</li> <li>- kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;</li> <li>- mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;</li> </ul>	<p><b>Suhted teistega</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine;</li> <li>- abi pakkuja ja vastuvõtja roll;</li> <li>- hoolivus. Sallivus enda ja teiste vastu;</li> <li>- empaatia;</li> <li>- sõprussuhted. Usaldus suhetes;</li> <li>- kaaslaste mõju ja surve. Vastutus suhetes;</li> <li>- erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed;</li> </ul>
<p><b>Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpitu olukorras kasutada;</li> <li>- kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;</li> <li>- selgitab ja kirjeldab eri olukorras sobiva parima käitumisviisi valikut;</li> </ul>	<p><b>Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otsustamine ja probleemide lahendamine;</li> <li>- erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades;</li> <li>- tagajärgede arvestamine</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning konflikte kui osa elust;</li> <li>- teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.</li> </ul>	<p>probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konfliktide olemus ja põhjused;</li> <li>- tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</li> </ul>
<p><b>Positiivne mõtlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- väärtustab positiivset mõtlemist;</li> <li>- nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.</li> </ul>	<p><b>Positiivne mõtlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- positiivne mõtlemine;</li> <li>- positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.</li> </ul>

## **Inimeseõpetuse ainekava III kooliastmes**

### **Tartu Luterlik Peetri Kool**

#### **Aine üldkirjeldus**

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, eesmärgiga toetada õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas aidates õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks.

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

1. enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
2. füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
3. tervis ja tervislik eluviis;
4. turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
5. üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

#### **Lõiming**

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna kasutades lõimingut. Õppe lõimimine saavutatakse erinevate ainevaldkondade õppeainete ühisosa järgimisel, õppeainete, koolisiseste projektide ja läbivate teemade ühiste temaatiliste rõhuasetuste, õppeülesannete ning – viiside ning kooli väärtuskasvatuse abil. Lõimingu kaudu püüdleme selles suunas, et teadmisi õpitaks kriitiliselt ja läbi mõeldult ning seostades reaalse eluga. 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 üksi kui ka koos teistega. Kolmandas kooliastmes keskendutakse õpilase ealiste iseärasuste (murdeiga) ja arenguülesannetega toimetulekule, tervise tervikkäsitlusele ning enese- ja sotsiaalsetele oskustele. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt.

#### **Ainetevaheline lõiming III kooliastmes**

Inimeseõpetust lõimitakse teiste õppeainetega järgmistele põhilistele teemadele kaupa:

- 1) bioloogia: inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid;
- 2) eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;

- 3) matemaatika: arvnäitajate ja diagrammide lugemine, tõlgendamine, analüüsimine;
- 4) loodusõpetus: inimene, inimese meeled ja avastamine, ohutusnõuded, inimene ja inimese elukeskkond;
- 5) võõrkeel: mina ja teised, igapäevaelu, õppimine ja töö, vaba aeg;
- 6) ajalugu: silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ning maailmas;
- 7) kehaline kasvatus: kehaline aktiivsus, tervislik eluviis;
- 8) ühiskonnaõpetus: vastutus valikute eest, probleemide lahendamine, uimastite tarvitamise mõju, hakkamasaamine riskikäitumisega, uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal; sallivus, inimõigused; kooli sisekord, sõpruskond, koolipere, seadus kui regulatsioon, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, ühiskonna liikmete õigused; sotsiaalne tõrjutus, eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine.

### **Lõiming läbivate teemade kaupa:**

1. elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: enesehinnang, väärtushinnangud ja prioriteedid elus;
2. keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid;
3. kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: inimene oma elutee kujundajana, vastutus valikute eest;
4. kultuuriline identiteet: erinevustega arvestamine;
5. teabekeskond: kriitiline mõtlemine, tervise infoallikad ja nende usaldusvärsus;
6. tervis ja ohutus: tervis kui heaoluseisund, terviseaspektid ja nende omavahelised seosed, tervislik eluviis, vastutus seksuaalsuhetes, kriis ja käitumine kriisiolukorras, esmaabi põhimõtted ning käitumine ohuolukordades;
7. väärtused ja kõlblus: enese arendamine, inimsuhteid toetavad normid ja reeglid.

Inimeseõpetuse tundide arv nädalas: 7. klassis – 2 tundi, kus ühe aasta jooksul läbitakse kahe aasta programm.

### **Hindamine**

Hindamine toimub lähtuvalt TLPK hindamise korraldusest, millest tulenevalt võib III kooliastme inimeseõpetuse õppeaines kasutada mitmeeristavat hindamist: arvestatud „A“ ja mittearvestatud „MA“.

- Hinne „arvestatud“ saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on kooli õppekavas märgitud piisavaks õpitulemuseks või ületab selle.

- Hinne „mittearvestatud“ saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on kooli õppekavas märgitud piisavast õpitulemusest madalamal tasemel.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel. Aineteadmisi ja -oskusi ning hoiakuid hinnates on põhirõhk kujundaval hindamisel, mis keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu.

#### Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nendevahelisi 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, lähtudes õpiülesannete sisust.

#### Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

### **Õpitulemused**

#### 9. klassi lõpetaja:

- 1) nimetab ja demonstreerib õpisisu olukorras mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) kirjeldab tervisliku eluviisi põhimõtteid, toob näiteid nende kasutamise kohta igapäevaelus, analüüsib enda vastutust valikuid tehes;
- 3) toob näiteid tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtete kohta ning analüüsib nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
- 4) kirjeldab murdeas toimuvaid arengumuutusi ja toob näiteid murdeas erisuse kohta teiste eluperioodide seas;
- 5) iseloomustab seksuaalsuse olemust ja oma vastutust selles;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpisisu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;

- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) kirjeldab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, toob näiteid hoolivuse, aususe, õigluse ja vastutustunde vajalikkuse kohta igapäevaelus;
- 9) oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 10) toob näiteid, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; kirjeldab sõprust ja armastust kui vastastikuse toetuse allikat;
- 11) kirjeldab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadusi jms ning analüüsib enda sobivust selleks tööks.

### Õpitulemused ja õppesisu 7. klass

7. klassi õpilase õpitulemused	Õppesisu ja -tegevused
<p><b>Inimese elukaar ja murdeea koht selles</b></p> <p>1) iseloomustab murde ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka;</p> <p>2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;</p> <p>3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada;</p> <p>4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid;</p>	<p>Areng ja kasvamine, seda mõjutavad tegurid.</p> <p>Inimese elukaar, elukaare etapid, olulised sündmused.</p> <p>Inimene oma elutee kujundajana.</p> <p>Enesekasvatuse alused ja võimalused. Arutelu enesekasvatuse võtetest ja tähtsusest inimese arengus. Vastutus seoses valikutega.</p>
<p><b>Inimese mina</b></p> <p>1) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;</p> <p>2) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks;</p> <p>3) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>4) demonstreerib õpituatsioonis konfliktide lahendamise viise</p>	<p>Minapilt ja enesehinnang. arutlus: milline inimene ma olen, minapilt, milles minapilt väljendub.</p> <p>Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.</p> <p>Mina sõnum, läbirääkimised, enesekehtestamine.</p> <p>Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p> <p>Erimeelsused suhetes, vabanduse palumine, konfliktid suhetes, konflikt kui üks elu osa.</p> <p>Kiusamine koolis. Kuidas ennetada ja toime tulla?</p>
<p><b>Inimene ja rühm</b></p> <p>1) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja</p>	<p>Erinevad rühmad ja rollid, rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid</p>



<p>kohustusi erinevates rühmades;</p> <p>2) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</p> <p>3) demonstreerib õpisisituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p> <p>4) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.</p>	<p>rühmas, ühiselu reeglid ja nende vajalikkus.</p> <p>Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.</p> <p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas.</p> <p>Rühma surve ja toimetulek sellega.</p> <p>Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet</p>
<p><b>Inimese mina ja murdeea muutused</b></p> <p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;</p> <p>3) selgitab soorolli olemust, kirjeldab soostereotüüpset suhtumist.</p>	<p>Varane ja hiline küpsemine. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil.</p> <p>Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus.</p> <p>Soorollid ja soostereotüübid.</p>
<p><b>Suhted ja seksuaalsus</b></p> <p>1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;</p> <p>2) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;</p> <p>3) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;</p> <p>4) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;</p> <p>5) nimetab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;</p> <p>6) nimetab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;</p> <p>7) eristab ja kirjeldab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise viise ja vältimise võimalusi.</p>	<p>„Suhte ehituskivid“</p> <p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhte loomine, säilitamine ja katkemine. Suhte väärtustamine.</p> <p>Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Igatsus; pühendumine, tunded, emotsioonid. Armastus, usaldus ja andustus.</p> <p>Pühendumine ja usaldus selleks, et suhe oleks turvaline. Terved suhted ning vägivallavaba elu peredes, näited Piiblist. Konfliktid; sõnad; teod; Lähedus ja seksuaalhuvi, intiimsus ja seksuaalsus. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine, rasestumisvastased meetodid.</p> <p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.</p> <p>HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused</p>
<p><b>Tervis</b></p> <p>1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;</p> <p>2) analüüsib erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja</p>	<p>Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid, nende omavahelised seosed.</p> <p>Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervise seotud valikuid.</p> <p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise</p>

<p>usaldusväärset;</p> <p>3) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>4) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;</p> <p>5) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>6) kirjeldab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid ning toimetuleku viise;</p> <p>7) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras.</p>	<p>infoallikate usaldusväärsus.</p> <p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.</p> <p>Vaimne heaolum seda säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.</p> <p>Stress. Stressorid. Stressi kujunemine, toimetulek.</p> <p>Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p>
<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></p> <p>1) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral;</p> <p>2) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</p> <p>3) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust;</p> <p>4) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;</p> <p>5) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi ja pikaajalist mõju tervisele.</p> <p>6) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</p> <p>7) kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;</p> <p>8) kirjeldab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid</p> <p>9) Toob näiteid turvalisest käitumisest ohuolukorras, oskab kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu</p>	<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, vältimaks riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p> <p>Levinumad riskikäitumise liigid.</p> <p>Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Kuidas seista vastu rühma survele. Kuidas öelda EI? Mida teha küberkiusamise korral?</p> <p>Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi ja pikaajaline mõju. Uimastid ja nende toime tervisele. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.</p> <p>Inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadused ja sobivus antud valdkonnas töötamiseks. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>

<p>korral;</p> <p>10) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).</p>	
<p><b>Inimene, valikud ja õnn</b></p> <p>1) analüüsib ennast, lähtudes oma huvidest ja võimetest.</p>	<p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn.</p>