

Õppeaine nimetus: Inimeseõpetus

I KOOLIASTME PÄDEVUSED

Õpilane:

- 1) väärtustab ennast, oma pere, kodu ja kodumaad;
- 2) arvestab teiste inimestega ning mõistab ja aktsepteerib erinevusi, on salliv;
- 3) õpib oma aega mõistlikult kasutama ja tegevusi planeerima;
- 4) teab, et inimestel on õigused ja kohustused;
- 5) mõistab üldtunnustatud käitumisharjumiste ja seaduste järgimise vajalikkust;
- 6) mõistab asjade väärtust;
- 7) mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.

VALDKONNAPÄDEVUSED I KOOLIASTMES

I kooliastmes arendatakse õpilastes võimet mõista ühiskondlikke seoseid ja teha teadlikke valikuid vastutustundlikult. Inimeseõpetus toetab õpilase sotsiaalset küpsust, empaatiat ja toimetulekuoskusi igapäevaelus. Õppeaine eesmärgiks on õpilastes tervikliku isiksuse kujundamine - sotsiaalne kompetentsus, terviseteadlikkus ja inimlikud väärtused (ausus, hoolivus, vastutustunne). Õppeaine raames tutvustatakse õpilastele kultuurilist mitmekesisust, demokraatia tähtsust ja ühiskonna jätkusuutlikkust. Lõiminguga taotletakse, et õpilastel areneks positiivne suhtumine endasse, teistesse ja ühiskonda.

TEEMAD (kooliastmes)	TEEMAD (klasside kaupa)	ÕPITULEMUS
	2. klass	

Mina Mina ja tervis Mina ja minu pere Aeg ja asjad Mina ja kodumaa Mina ja keskkond	Mina. Enda ja kaaslaste väärtustamine. Mina ja tervis. Tervislik eluviis, abi kutsumine, esmaabi. Mina ja minu pere. Kodu traditsioonid, rahvakalendritähtpäevad, perekond. Aeg ja asjad. Asjade väärtus. Mina ja kodumaa. Eesti, kodukoht, koduarmastus. Mina ja keskkond. Keskkonnahoid, jätkusuutlik tarbimine.	Õpilane: 1) väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse; märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi. 2) teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest; 3) oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist; 4) oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi; 5) näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku. Teab eesti rahvakombeid. 6) mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel; 7) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused; 8) suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse; 9) mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.
	3. klass	
Mina Mina ja Eesti Teave ja asjad Mina ja minu pere	Mina Mina. Igaühe väärtuslikkus. Positiivne suhtumine endasse. Inimeste erinevused: bioloogiline ja sotsiaalne. Sallivus.	Õpilane: 1) teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana; 2) teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust; 3) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda;

Mina ja tervis. Mina ja teised. Mina: teave ja asjad. Mina: aeg ja asjad. Turvaline meediakäitumine ja tarbimine.	Inimeste õigused ja kohustused. Vastutus. Laste õigused ja kohustused: peres, koolis, lähikonnas. Mina ja tervis. Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. Tervislik eluviis. Terviseriskid. Hoidumine tervist ohustavatest olukordadest. Esmaabi. Abi saamise võimalused. Mina ja teised. Reeglid ja käitumisnormid. Seadused. Üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimine.	4) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi; 5) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi; 6) teab, kuidas püsida terve. 7) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi; 8) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust; 9) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid; 10) märkab liiklusohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks; 11) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua; 12) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust; 13) teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust; 14) teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana; 15) mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.
---	--	--

	Käitumisnormide ja seaduste järgimine koolis ja lähiümbruses. Liiklusreeglid ja nende järgimine. Turvaline käitumine liikluses koduteel ja koduümbruses. Vägivald ja selle erinevad vormid. Vägivaldse käitumise negatiivsed tagajärjed. Abi saamise võimalused koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral. Sõprus ja sõpruse hoidmine. Koostöö vajalikkus. Hoolitsemine ja abistamine ning prosotsiaalse käitumise väärtustamine. Heategemine ja heategevus. Mina: teave ja asjad. Teave. Erinevad teabeallikad ja nende kasutamine ning usaldusväärsus. Meedia kasutusvõimalused ja ohud.	
--	--	--

	Turvaline meediavahendite kasutamine. Raha. Raha teenimine, kasutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste plaanimine. Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel. Enda võimalused keskkonna hoidmisel lähiümbruses.	
--	---	--

II KOOLIASTME PÄDEVUSED

Õppimise ja õpetamise kaudu soovitakse saavutada:

- 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.

VALDKONNAPÄDEVUSED II KOOLIASTMES

Õpilane:

- 1) omandab adekvaatse enesehinnangu ning teadmisi, oskusi ja hoiakuid, mis toetavad tervikliku ja autonoomse inimese kujunemist, terviseteadlikkuse, tervist tugevdava käitumise ning tervisliku eluviisi;
- 2) omandab tervikliku arusaama ühiskonna nähtustest ja protsessidest ning nende seostest ja mõjust;
- 3) mõistab kultuurilist mitmekesisust ja demokraatia tähtsust ning ühiskonna jätkusuutliku arengu vajalikkust, aktsepteerides erinevusi;
- 4) hindab väärtusi, nagu vabadus, inimväärikus, võrdõiguslikkus, ausus, hoolivus, sallivus, vastutustunne, õiglus ja isamaalisus ning lugupidamine enda, teiste inimeste ja keskkonna vastu.

TEEMAD (kooliastmes)	TEEMAD (klasside kaupa)	ÕPITULEMUS
	4. klass	
Tervis	Tervise olemus: Füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	Õpilane: 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.
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.	Õpilane: 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.
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.	Õpilane: 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 igaühel on oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
Keskkond ja tervis	Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.	Õpilane: 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.
	5. klass	
Tervis Tervise hindamine.	Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.	Õpilane: 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.

	Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	Õpilane: 1) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; 2) õpilane väärtustab oma tervist.
Tervislik eluviis Tervislik päeva- ja nädalamenüü	Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.	Õpilane: 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; 2) õpilane kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 3) õpilane selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. Õpilane kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.
Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine.	Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.	Õpilane: 1) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; 2) õpilane oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 3) õpilane hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; 4) õpilane väärtustab tervislikku eluviisi.
Murdeiga ja kehalised muutused Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ja tõhus toimetulek arengumuutustega.	Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.	Õpilane: 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 igaühel oma arengutempo.
	Suguline küpsus ja soojätkamine.	Õpilane: 1) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Turvalisus ja riskikäitumine Internetiga seonduvad ohud	Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine.	Õpilane: 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.
Valikud ja vastutus seoses uimastitega	Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.	Õpilane: 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; 2) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile; 3) väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.
Haigused ja esmaabi Vaktsineerimine.	Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.	Õpilane: 1) oskab kirjeldada, kuidas hoiduda levinumatest nakkus- ja mittenakkushaigustest; 2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega; 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIV-ga nakatumise eest.

Esmaabivahendid koduapteegis.	Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.	Õpilane: 1) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral; 2) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste); 3) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada; 4) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.
Keskkond ja tervis Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana	Tervisliku elukeskkonna hoidmine. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga	Õpilane: 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.
	6. klass	
Mina ja suhtlemine Enesesse uskumine. Enesehinnang Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine	Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine. Enesekontrolli võtted.	Õpilane: 1) analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi; 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb; 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega; 4) oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ja teistelt seda vastu võtta; 5) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.

Suhtlemine teistega	Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.	Õpilane: 1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.
	Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.	Õpilane: 1) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist; 2) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.
Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine.	Suhtlemine ja viisakus.	Õpilane: 1) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid, mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele; 2) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid; 2) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid.
Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.	Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine.	Õpilane: 1) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele; 2) teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral; 3) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
Suhted teistega Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus.	Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt.	Õpilane: 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; 3) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.
	Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve	Õpilane: 1) demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast; 2) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist; 3) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat; 3) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi.
	Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.	Õpilane: 1) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
Konfliktid	Konfliktide olemus ja põhjused.	Õpilane: 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.
Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed	Kriitikaga hakkama-saamine. Läbirääkimiste pidamine.	Õpilane: 1) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise; 2) kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.
Otsustamine ja probleemilahendus	Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks.	Õpilane: 1) teab ja oskab õpitu olukorras otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise; 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid.

Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel	Sotsiaalsete dilemma lahendamine otsustamisel.	Õpilane: 1) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi; 2) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.
Positiivne mõtlemine Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.	Positiivne mina.	Õpilane: 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi; 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

III KOOLIASTME PÄDEVUSED

Soovitakse:

- 1) toetada õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas.
- 2) toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides tundma ennast, kujundama vastutustundlikult oma suhteid, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.
- 3) kujundada esmased teadmised ja hoiakud sotsiaalsest võrdsusest, võrdväärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest.

VALDKONNAPÄDEVUSED III KOOLIASTMES

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.

TEEMAD (kooliastmes)	TEEMAD (klasside kaupa)	ÕPITULEMUS
	7. klass	
Inimese elukaar ja murdekoht selles	Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares Elukaare etapid. Muutunud suhted lähedastega.	Õpilane: 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka; 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid; 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel; 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust; 5) kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi.
Inimese mina	Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.	

	Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.	6) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares; 7) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid; 8) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.
Konfliktide vältimine ja lahendamine	Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid.	Õpilane: 1) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi; 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
Inimene ja rühm	Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.	Õpilane: 1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi; 2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele; 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel; 4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi.
	Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. Juhtimine, võim ja autoriteet grupis. Juhtimisstiilid.	Õpilane: 1) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi; 2) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega; 3) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;

		4) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.
Turvalisus ja riskikäitumine	Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.	Õpilane: 1) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukorras: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.
Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.	Erinevate uimastitega seotud riskid. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel.	Õpilane: 1) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis; 2) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid; 3) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.
Inimese mina ja murdeea muutused	Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus.	Õpilane: 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi; 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus.
	Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine.	Õpilane: 1) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; 2) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; 3) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist; 4) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhtes;

		5) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.
Õnn	Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. Väärtused kui valikute mõõdupuu.	Õpilane: 1) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.
	8. klass	
Tervis	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 usaldusvärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumist mõjutavad tegurid.	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 õpitu olulisust tervisele; viise otsuste langetamisel tervisele seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust; 5) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; 6) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana.; 7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavalt tervisliku toidu põhimõtetele;

		8) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.
	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.	Õpilane: 1) teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; 2) selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid.; 3) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; 4) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
Suhted ja seksuaalsus	Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng.	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 ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.

	Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused.	Õpilane: 1) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; 2) kirjeldab millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele; 3) kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.
	Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.	Õpilane: 1) kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse; 2) kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi; 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 4) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; 5) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.
Turvalisus ja riskikäitumine	Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.	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.
	Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused.	Õpilane:

	Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.	1) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; 2) kirjeldab ja demonstreerib õpistuatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.
	Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.	Õpilane: 1) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsub abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; 2) demonstreerib õpistuatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.
Inimene ja valikud	Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.	Õpilane: 1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.