

AINEKAVA INIMESEÕPETUSES

Õppeaine: Inimeseõpetus

Kool: Juurikaru Põhikool

Klass: 2. klass

I Õppe- ja kasvatusesmärgid

Inimeseõpetus toetab õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks.

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

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.

II Teemad, õpitulemused, õppesisu- ja tegevus ning lõiming

Teemad/osad Maht	Õpitulemused	Õppesisu ja- tegevus	Lõiming teiste õppeainetega	Läbivad teemad	Märkused Hindamise soovitused
MINA (4 tundi)	kirjeldab oma väärtust, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha; eristab mehi ja naisi; nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest	Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. (3 tundi)	eesti keel, loodusõpetus (inimene, välisehitus) kunstõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)	Väärtused ja kõlblus Kultuuriline identiteet	Kirjeldab enda väärtust, huvi ja tegevusi, tuues esile ennast arendavad aspektid. Kirjeldab inimeste sarnasusi. Selgitab, mille poolest inimesed üksteisest erinevad, nt vanuselised, soolised, rahvuslikud ja ealised erinevused ning erinevused kutsetes, väärtustes, eluviisis. Võrdleb ennast eakaaslastega ja toob teemakohaseid näiteid. Selgitab oma sõnadega, mida tähendab iga inimese väärtus. Selgitab ja toob näiteid
	väärtustab iseenast ja teisi; mõistab viisaka käitumise	Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.	eesti keel	Väärtused ja kõlblus	

	vajalikkust	(1 tund)		Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine	viisaka käitumise kohta kodus, koolis ning kogukonnas.
MINA JA TERVIS (6 tundi)	kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda; eristab nakkuslikke ja mittenakkuslikke haigusi; saab aru, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning teab, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud	Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. (2 tundi)	eesti keel, loodusõpetus (inimene:inimese meeled ja avastamine, tahked ja vedelad ained) muusikaõpetus (teemakohased laulud) Tööõpetus (kodundus, isiklik hügieen) kehaline kasvatus (hügieenireeglid sportides, ilmastikule vastav riietus, keha puhtus)	Tervis ja ohutus	Kirjeldab, kuidasoma tervise eest hoolitseda. Rühmitab haigusi nakkuslikeks ja mittenakkuslikeks. Kirjeldab suuliselt, kuidas haigestudes arsti juures käituda ning kuidasnakkushaigusi vältida. Selgitab oma sõnadega, mis on ravimid. Kirjeldab ravimitega seotud ohtusid ning toob näiteid ravimite kohta, misaitavad haigusi ära hoida ja ravida.
	kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;	Tervislik elusviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning	eesti keel, loodusõpetus (inimene), muusikaõpetus (teemakohased laulud), tööõpetus (kodundus, tervilik toiduvalik,	Tervis ja ohutus	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seoses tervisliku eluviisi kolme aspektiga, seostades neid omandatud teadmistega.

	<p>teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga</p> <p>Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid;</p> <p>Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi</p>	<p>liikumine ja sport. (2 tundi)</p> <p>Abi saamise võimalused. Esmaabi. (2 tundi)</p>	<p>lihtsamate toitude valmistamine), kehaline kasvatus (liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele)</p> <p>eesti keel, kunstiõpetus (spontaanset eneseväljendus toetav teemakohane töö)</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>	<p>Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid õpituatsioonis. Teab hädaabinumbrit ja oskab näidist järgides tõhusalt abipalvet esitada.</p>
<p>MINA JA MINU PERE (14 tundi)</p>	<p>väärtustab oma kodu; jutustab oma pere traditsioonidest.</p>	<p>Kodu. Koduarmastus. Kodu traditsioonid (2 tundi)</p>	<p>eesti keel (suuline keelekasutus), muusikaõpetus (vastavateemalised laulud), tööõpetus (kodundus, hubane kodu kui perele pluline väärtus,</p>	<p>Keskkondlik ja jätkusuutlik areng Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet.</p>	<p>Selgitab, mida tähendab tema jaoks kodu ja koduarmastus. Kirjeldab, mille poolest on kodus hea ja turvaline olla. Kirjeldab tuntimaid</p>

	<p>kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad; väärtustab oma peret.</p>	<p>Perekond. Erinevad pered. (2 tundi)</p>	<p>laua katmine, kaunistamine ja koristamine)</p> <p>eesti keel, muusikaõpetus (teemakohased laulud) kunstiõpetus (eneseväljendusttoetav teemakohane loovtöö)</p>	<p>Väärtused ja kõlblus. Kultuuriline identiteet.</p>	<p>traditsioone peres.</p> <p>Selgitab oma sõnadega perekonna mõistetja pereliikmete arvestamist. Selgitab, mille poolest võivad pered erineda. Selgitab, miks on tema pere talle väärtuslik.</p> <p>Selgitab oma sõnadega lähimaid sugulassuhteid peres.</p>
	<p>Selgitab lähemaid sugulassuhteid</p>	<p>Vanavanemad ja teised sugulased (2 tundi)</p>	<p>eesti keel, muusika-õpetus (teemakohased laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p>	<p>Väärtused ja kõlblus</p>	<p>Kirjeldab pereliikmete rolle perekonnas. Kirjeldab ja demonstreerib võimalusi kuidas temal on võimalik abistada pereliikmeid kodustes töödes.</p>
	<p>kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;</p>	<p>Pereliikmete tegevus ja</p>	<p>eesti keel, tööõpetus (kodundus, ruumide korrastamine ja</p>	<p>Kodanikualgatus ja</p>	

	<p>kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes; väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres; teab oma kohustusi peres.</p> <p>teab inimeste erinevaid töid ja töökohti.</p> <p>oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult.</p>	<p>rollid. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuseja vastutustunne (2 tundi)</p> <p>Vanemate ja teiste inimeste töö (2 tundi)</p> <p>Koduümbus. Naabrid ja naabruskond (1 tund)</p>	<p>kaunistamine, riiete ning jalatsite korrashoid), kehaline kasvatus (liikumismängud, sõbralik ja kaaslasi toetav suhtumine)</p> <p>eesti keel, muusika-õpetus (teemakohased laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p> <p>eesti keel, loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine, liikumine), kehaline kasvatus (ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel)</p>	<p>ettevõtlikkus</p> <p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Tervis ja ohutus</p>	<p>Selgitab oma sõnadega, mida tähendab tema jaoks kohuse- ja vastutustunne, ning toob näiteid perest lähtudes.</p> <p>Eristab erinevaid ameteid ning toob näiteid erinevate ametite vajalikkuse kohta ühiskonnas.</p> <p>Selgitab oma sõnadega, millises koduümbuses on turvaline elada. Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas ületada sõiduteed, ning selgitab liikluses valitsevaid ohtusid.</p> <p>Selgitab, kuidas käituda võõras ümbuses, ning demonstreerib õppe-ülesannete varal, kuidas</p>
--	---	---	---	--	--

	<p>kirjeldab ohtlikke olukordi ning seda, kuidas seal käituda.</p> <p>kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tees siht-punkti.</p>	<p>Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek (1 tund)</p> <p>Ohud kodus ja koduümbruses (2 tundi)</p>	<p>eesti keel, loodusõpetus (inimene)</p> <p>eesti keel, loodusõpetus (ohutusnõuded), kehaline kasvatus (ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevaid liikumisviise kasutades)</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tervis ja ohutus</p>	<p>öelda ei, kui võõras inimene endaga kaasa kutsub.</p> <p>Kirjeldab, milline on ohutuim tee kodust koolini.</p> <p>Kirjeldab tavalisemaid ohtlikke olukordi kodus ja koduümbruses.</p>
<p>MINA: AEG JA ASJAD (6 tundi)</p>	<p>eristab aja kulgu ja seisu; planeerib oma päevakava; kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega; väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.</p>	<p>Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus (3 tundi)</p>	<p>eesti keel, matemaatika (ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender), muusikaõpetus (teemakohased laulud)</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Kodanikualgatus ja Ettevõtlikkus</p> <p>Teabekeskond</p>	<p>Selgitab oma sõnadega, mida tähendab aja kulg ja seis, tuues näiteid.</p> <p>Selgitab, millised tegevused seostuvad temal positiivse tunde tekkimisega.</p> <p>Kirjeldab, kuidas oma tegevust kavandada, ning planeerib oma päevakava, tuues näiteid</p>

	<p>oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta; selgitab asjade väärtust; väärtustab ausust asjade jagamisel.</p>	<p>Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas (3 tundi)</p>	<p>eesti keel, loodusõpetus (inimese elukeskkond), matemaatika (käibivad rahaühikud), tööõpetus (kodundus, säästlik tarbimine, jäätmete sorteerimine)</p>	<p>Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>	<p>igapäevaelust täpsuse, lubadustest kinnipidamise ja vastutuse olulisuse kohta. Kirjeldab pitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist enda igapäevaelus. Eristab ausat jagamist ebaausast. Selgitab oma sõnadega isiklike ja kogukonnas kasutatavate asjade väärtust, lähtudes nende loomiseks ja/või ehitamiseks tehtud tööst.</p>
<p>MINA JA KODUMAA (5 tundi)</p>	<p>tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi; oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja Presidenti; leiab Euroopa kaardilt Eesti;</p>	<p>Eesti – minu kodumaa. Kodukoht (2 tundi)</p>	<p>eesti keel, loodusõpetus (minu kodumaa Eesti), Muusikaõpetus (vastavasisulised laulud), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), tööõpetus</p>	<p>Kultuuriline identiteet Väärtused ja kõlblus.</p>	<p>Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi. Selgitab oma arvamust kodumaast ja kodukohast ning suhtumist nendesse, seostades neid omandatud</p>

	<p>leiab kodukoha Eesti kaardilt; tunneb ära kodukoha sümbolika; nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku.</p> <p>kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid.</p> <p>Väärtustab Eestit, oma kodumaad.</p>	<p>Rahvakalendri tähtpäevad (2 tundi)</p> <p>Eesti rikkus (1 tund)</p>	<p>(rahvuslikud muustrid ja motiivid), kehaline kasvatus (Eesti sportlased)</p> <p>eesti keel, muusika-õpetus (teemakohased laulud, laulu- ja ringmängud, regivärss, liisusalmid, eesti rahvalaulud ja -pillid), kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö), kehaline kasvatus (Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud)</p> <p>eesti keel, kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)</p>	<p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Väärtused ja kõlblus</p> <p>Kultuuriline identiteet</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>	<p>teadmistega.</p> <p>Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid, lähtudes õpiülesannete sisust. Selgitab oma arvamust tähtpäevadest ja suhtumist neisse, seostades neid omandatud teadmistega.</p> <p>Selgitab oma arvamust ja suhtumist, seostades neid omandatud teadmistega.</p>
--	--	--	--	---	--

III Füüsiline õpikeskond

Inimeseõpetust õpitakse soovitatavalt õpikeskkonnas, kus on võimalik kasutada nii infotehnoloogilisi vahendeid kui ka õppemeetodeid, mis eeldavad õpilaste aktiivset osalemist.

IV Hindamine

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 enesehindangu 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.

Õppeaine: Inimeseõpetus

Kool: Juurikaru Põhikool

Klass: 5

I Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

- 1) väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
- 2) suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja tegevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
- 3) loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
- 4) mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
- 5) hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 6) suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

II Teemad, õpitulemused, õppesisu- ja tegevus ning lõiming

Teemad/osad Maht	Õpitulemused	Õppesisu ja- tegevus	Lõiming teiste õppeainetega	Läbivad teemad	Märkused
TERVIS 3 tundi	Õpilane 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab	Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	Kunst (eneseväljendust toetavad tegevused), Kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine)	Keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri-planeerimine.	

	<p>mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;</p> <p>3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.</p>				
<p>TERVISLIK ELUVIIS 6 tundi</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</p> <p>2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</p> <p>3) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</p> <p>4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</p> <p>5) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>	<p>Loodusõpetus (inimene), kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest).</p>	<p>Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p>	
<p>MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED 7 tundi</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;</p> <p>2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</p>	<p>Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.</p>	<p>Loodusõpetus (inimene)</p>	<p>Kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet.</p>	

	<p>3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev on oma arengutempo;</p> <p>4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>				
<p>TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE 10 tundi</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;</p> <p>2) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;</p> <p>3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;</p> <p>4) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;</p> <p>5) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;</p> <p>6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;</p> <p>7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</p>	<p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud olukordades. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave), loodusõpetus, bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus).</p>	<p>Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon.</p>	
<p>HAIGUSED JA ESMAABI</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab kirjeldada, kuidas</p>	<p>Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja</p>	<p>Kehaline kasvatus (teadmised käitumisest</p>	<p>Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p>	

6 tundi	<p>hoida ära levinumaid nakkus- ja mitterakkushaigusi;</p> <p>2) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;</p> <p>3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;</p> <p>4) teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);</p> <p>5) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.</p>	<p>mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.</p> <p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</p>	<p>ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted).</p>		
<p>KESKKOND JA TERVIS 3 tundi</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast;</p> <p>2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;</p> <p>3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>	<p>Loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis).</p>	<p>Väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääri-planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>	

III Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab valdava osa õppes klassis, kus on:

- 1) mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatöök ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid;
- 2) internetiühendus ning audiovisuaalse materjali kasutamise võimalus.

IV Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. 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 taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline 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.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi 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 praktiliselt õpituatsioon;is;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioon;is;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Õppeaine: Inimeseõpetus

Kool: Juurikaru Põhikool

Klass: 6

I Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

- 1) väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
- 2) suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja tegevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
- 3) loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
- 4) mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
- 5) hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 6) suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

II Teemad, õpitulemused, õppesisu- ja tegevus ning lõiming

Teemad/osad Maht	Õpitulemused	Õppesisu ja- tegevus	Lõiming teiste õppeainetega	Läbivad teemad	Märkused
MINA JA SUHTLEMINE 4 tundi	Õpilane: 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset; 2) mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist; 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis	Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.	Ühiskonnaõpetus (väärtused, elukutsed, teadmised ja oskused)	Elukestev õpe ja karjääri-planeerimine, väärtused ja kõlblus.	

	oma käitumise kontrolli.			
SUHTLEMINE TEISTEGA 10 tundi	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</p> <p>2) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;</p> <p>3) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;</p> <p>4) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;</p> <p>5) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;</p> <p>6) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</p> <p>7) teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.</p>	<p>Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (raamatukogu, internet, ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik infotarbimine ja – edastamine, Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, võrdõiguslikkus), eesti keel ja kirjandus (telefonivestlus: alustamine, lõpetamine; suhtlemine virtuaalkeskkonnas, privaatsetes ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika).</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri-planeerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, teabekeskond.</p>
SUHTED TEISTEGA 7 tundi	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;</p> <p>2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</p> <p>3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</p> <p>4) demonstreerib õpituatsioonis</p>	<p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatiat. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõim alused, sõpruskond, õiguste, kohustuste ja vastutuse</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri-planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p>

	<p>oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</p> <p>5) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</p> <p>6) kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;</p> <p>7) mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;</p> <p>8) nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p>	<p>erinevused. Erivajadustega inimesed. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.</p>	<p>tasakaal).</p> <p>Kunstained (sõprus, perekond, armastus, vastutus kunstis ja muusikas).</p> <p>Emakeel (sõprus, armastus, perekond, vastutus kirjanduses, eneseväljendusoskused, kirjandi, essee, luuletuse kirjutamine).</p>		
<p>OTSUSTAMINE JA KONFLIKTID NING PROBLEEMILAHE NDUS</p> <p>7 tundi</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;</p> <p>2) kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;</p> <p>3) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;</p> <p>4) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust;</p> <p>5) teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.</p>	<p>Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamises. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (ühiselu reeglid, seadused, kooli kodukord, õiguskord, ühiskonna turvalisusega seotud institutsioonid), eesti keel ja kirjandus (rahvatarkused, noortekirjanduse näited).</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri-planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.</p>	
<p>POSITIIVNE MÕTLEMINE</p> <p>2 tundi</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;</p> <p>2) väärtustab positiivset mõtlemist.</p>	<p>Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (eesmärkide püstamine ja ressursside hindamine).</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus</p>	

III Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on:

- 1) mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatöök ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid;
- 2) internetiühendus ning audiovisuaalse materjali kasutamise võimalus.

IV Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. 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 taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline 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.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Õppeaine: Inimeseõpetus

Kool: Juurikaru Põhikool

Klass: 7

I Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

- 1) väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
- 2) suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja tegevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
- 3) loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
- 4) mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
- 5) hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 6) suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

II Teemad, õpitulemused, õppesisu- ja tegevus ning lõiming

Teemad/osad Maht	Õpitulemused	Õppesisu ja- tegevus	Lõiming teiste õppeainetega	Läbivad teemad	Märkused
INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES 3 tundi	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	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.	Bioloogia (inimese areng, pärilikkus). Ühiskonnaõpetus (sotsiaalsed institutsioonid, mis tegelevad ja vastutavad inimeste turvalise arengu	Keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine.	

	kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades; 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja - karistust ning enesesisendust.		eest, valimisõigus. Iseseisev toimetulek, vastutus, õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal, valikud, seadusandlus).		
INIMESE MINA 6 tundi	Õpilane: 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 2) kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares; 4) väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta; 5) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi; 6) demonstreerib õpitu olukorras konfliktide lahendamise viise.	Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.	Tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed). Ühiskonnaõpetus (eesmärkide seadmine, enesearendamine, iseseisev toimetulek, turvalisus, seadusandlus, ühiselu reeglid, seadused, kooli sisekord, sõpruskond, koolipere, erinevad rahvad, kultuurid ja nende kombad).	Kodaniku-algatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri-planeerimine.	
INIMENE JA RÜHM 9 tundi	Õpilane: 1) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse; 2) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel; 4) kirjeldab rühma kuulumise	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.	Eesti keel ja kirjandus (rahvapärased, vanasõnad jms). Ühiskonnaõpetus (rahvusvähemused, sallivus, inimõigused, seadusandlus, lapse õigused ja lastekaitse, õiguste ja kohustuste ning	Kodaniku-algatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet.	

	positiivseid ja negatiivseid külgi; 5) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega; 6) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.		vabaduse ja vastutuse seos). Käsitöö ja kodundus (etikett, meeskonna juhtimine). Võõrkeeled (erinevate rahvaste ja riikide tavad, kombed, seadused).		
TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE 7 tundi	Õpilane: 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine; 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral; 3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel; 4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.	Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.	Ühiskonnaõpetus (koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused, riskide ja ohtude vältimine, abi otsimine). Loodusõpetus, bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus). Ühiskonnaõpetus (kooli sisekord, seadusandlus). Kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele)	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, tehnoloogia ja innovatsioon.	
INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED 8 tundi	Õpilane: 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi; 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus; 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks	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	Bioloogia (inimese paljunemine ja areng, STLH, kontraseptsioon, raseduse kulg, katkestamine) Eesti keel ja kirjandus (folkloor,	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet.	

	suhtluskaaslasteks; 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist; 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.	seksuaalhuvi, seksuaalsuhetes ja seksuaalkäitumine.	Vastutus turvaline	lembekirjandus, noortekirjandus). Ühiskonnaõpetus (sooline võrdõiguslikkus, teadlik infotarbimine, kriitiline mõtlemine, meedia ja reklaam).		
--	---	---	--------------------	---	--	--

III Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on:

- 1) mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatöök ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid;
- 2) internetiühendus ning audiovisuaalse materjali kasutamise võimalus.

IV Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. 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 taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline 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.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Õppeaine: Inimeseõpetus

Kool: Juurikaru Põhikool

Klass: 8

I Õppe- ja kasvatusesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

- 1) väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
- 2) suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja tegevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
- 3) loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
- 4) mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
- 5) hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 6) suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

II Teemad, õpitulemused, õppesisu- ja tegevus ning lõiming

Teemad/osad Maht	Õpitulemused	Õppesisu ja- tegevus	Lõiming teiste õppeainetega	Läbivad teemad	Märkused
TERVIS 12 tundi	Õpilane: 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost; 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib	Tervis kui healuseisund. 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	Kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele). Bioloogia (inimese elundkondade anatoomia, talitlus ja tervishoid, enamlevinud haigused, SVH,	Keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe.	

	<p>õpituatsioonid tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;</p> <p>4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;</p> <p>5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;</p> <p>6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p> <p>7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavalt tervisliku toidu põhimõtetele;</p> <p>8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>9) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;</p> <p>10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;</p> <p>11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi;</p> <p>12) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>	<p>tervisega seotud valikuid. 18 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.</p>	<p>kasvajate riskitegurid ja ennetamine, vaksineerimine, immuunsus).</p> <p>Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave, reklaam, rahvastiku tervisenäitajate seos majandusega, riiklikud tervise ja ennetusprojektid).</p> <p>Matemaatika (arvnahtajate luge-mine, diagrammide koostamine ja analüüs).</p>		
SUHTED	JA	Õpilane:	Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete	Bioloogia (STLH,	Tervis ja ohutus,

<p>SEKSUAALSUS 15 tundi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; 2) demonstreerib õpitu olulisust oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes; 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus; 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes; 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; 8) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid; 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi; 10) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi; 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; 13) nimetab, kuhu saab pöörduda 	<p>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.</p>	<p>kontraseptsioon, raseduse kulgu, katkestamine).</p> <p>Ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, kultuuriline mitmekesisus, sotsiaalne õiglus, tõrjutus ja võrdõiguslikkus).</p>	<p>kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.</p>	
--	--	---	---	---	--

	abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.				
TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE 6 tundi	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;</p> <p>2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;</p> <p>3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;</p> <p>4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;</p> <p>5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;</p> <p>6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).</p>	<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>	<p>Ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused, seadusandlus, elanike turvalisuse tagamine, veebiturvalisus, uimastikuriteod, uimastite kasutamisest tingitud majanduslikud kahjud, statistika).</p> <p>Eesti keel ja kirjandus (noortekirjandus).</p> <p>Bioloogia (aju ja närvisüsteem, talitluse regulatsioon).</p>	<p>Tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus.</p>	
INIMENE, VALIKUD JA ÕNN 2 tundi	<p>Õpilane:</p> <p>1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;</p> <p>2) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.</p>	<p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus (noortekirjandus).</p> <p>Bioloogia (tervis).</p> <p>Kunstiõpetus, muusikaõpetus (kunst ja</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus</p>	

			muusika, kui tunnete ja õnne väljendamise vahendid). Kehaline kasvatus (liikumine ja sport kui tervis, stressi leevendajad, õnnetunde ja rahulolu suurendajad).		
--	--	--	---	--	--

III Füüsiline õpikeskkond

Kool korraldab valdava osa õppes klassis, kus on:

- 1) mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatöök ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid;
- 2) internetiühendus ning audiovisuaalse materjali kasutamise võimalus.

IV Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. 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 taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline 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.

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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