

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA II JA III KOOLIASTE

Üldalused

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

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.

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmeis.

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

Õpetus on inimeseõpetuses isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku mina poole ning situatiivselt vahetu ümbruse tajumiselt ühiskonna sotsiaalsele tunnetusele. Väärtustatakse tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi, positiivse minapildi kujunemist ning üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist.

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.

Õppegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent

peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest.

Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

Esimeses kooliastmes on inimeseõpetuses rõhk õpilase enesekohasel pädevusel ning enese suhestamisel lähiümbrusega, integreerides ühiskonnaõpetuse temaatikat. Teises kooliastmes on keskmes õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis. Kolmandas kooliastmes keskendutakse õpilase ealiste iseärasuste (murdeiga) ja arenguülesannetega toimetulekule, tervise tervikkäsitlusele ning enese- ja sotsiaalsetele oskustele.

Inimeseõpetuses õpitakse teatud teemasid ülevaate korras ja teatud teemasid käsitletakse sügavuti. Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste-, teadmiste- ja väärtustepõhised õpitulemused.

5. klass - 35 tundi

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;
- 5) väärtustab oma tervist.
- 6) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 7) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- 8) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;

- 9) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;
- 10) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- 11) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 12) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 13) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
- 14) väärtustab tervislikku eluviisi.
- 15) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 16) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 17) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo;
- 18) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
- 19) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 20) selgitab, miks liidluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 21) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda;
- 22) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
- 23) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 24) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 25) 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;
- 26) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- 27) väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.
- 28) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 29) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;
- 30) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 31) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- 32) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- 33) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- 34) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

35) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;

36) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;

37) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Õppesisu

1. Tervis

Õppesisu

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

2. Tervislik eluviis

Õppesisu

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.

Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.

Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

3. Murdeiga ja kehalised muutused

Õppesisu

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.

Suguline küpsus ja soojätkamine.

4. Turvalisus ja riskikäitumine

Õppesisu

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine.

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

5. Haigused ja esmaabi

Õppesisu

Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine.

HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.

Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

6. Keskkond ja tervis

Õppesisu

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

6. klass – 35 tundi

Õpitulemused

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 selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.
- 5) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;
- 6) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 7) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- 8) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 9) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- 10) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;
- 11) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- 12) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- 13) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 14) 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;
- 15) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
- 16) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 17) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 18) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 19) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;
- 20) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;
- 21) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;

- 22) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 23) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;
- 24) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
- 25) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 26) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;
- 27) kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.
- 28) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- 29) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- 30) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;
- 31) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 32) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.
- 33) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 34) väärtustab positiivset mõtlemist.

Õppesisu

1. Mina ja suhtlemine.

Õppesisu

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

2. Suhtlemine teistega

Õppesisu

Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.

Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine.

Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.

3. Suhted teistega

Õppesisu

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatiat. Vastutus suhtes.

Kaaslaste mõju ja surve.

Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused.

Erivajadustega inimesed

4. Konfliktid

Õppesisu

Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

5. Otsustamine ja probleemilahendus

Õppesisu

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.

6. Positiivne mõtlemine

Õppesisu

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

Hindamine

Hindamise (nii numbrilise kui hinnangu) peaesmärk aines inimene ja keskkond on anda tagasisidet õpilase tegevuse tulemuslikkuse kohta. Hinnatakse õppija konkreetse tegevuse (sh rollimängu, esitluse, arvamuse) väljundit, milles avaldub tema mõtlemise, õppimise ja püüdluste edukus.

Hindamisel kasutatakse hinnangute andmist, arvestatakse seejuures õpilaste enesehinnanguga.

Hindamisel ja hinde kujundamisel rakendatakse õpilase enda hinnangut oma tööle.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ning sisaldavad nii suulist kui ka jõukohast kirjalikku küsitlust, praktilisi ülesandeid ja tegevusi jne. Õpitulemuste mõõtmisega taotletakse tagasisidet õppeprotsessi tulemuslikkusest, mis hõlmab õpilase isiksuse arenemist ja sotsialiseerumist.

Hinnatakse omandatud teadmisi ja oskusi. Hindamisele kuuluvate ülesannete täitmine (suuline ja kirjalik vastus, praktiline töö) on õpilasele kohustuslik. Hindamisel arvestatakse:

- omandatud teadmiste ja oskuste mahtu, õigust, täpsust;
- teadmiste ja oskuste kasutamisel hinnatakse iseseisvust ja loomingulisust;
- hinnatakse õpilaste saadud teadmiste ja oskuste väljendamist nii kirjalikult kui suuliselt;
- hinnatakse vastuse korrektsust, vigade arvu ja liiki;
- hinnatakse praktilise/ rühma-, paaris-, individuaaltöö kvaliteeti.

7. klass (35 tundi)

Õpitulemused

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) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 6) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 7) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- 8) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- 9) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- 10) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 11) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
- 12) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 13) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 14) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- 15) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 16) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 17) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 18) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 19) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.
- 20) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;

- 21) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis;
- 22) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- 23) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.
- 24) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 25) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 26) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 27) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 28) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 29) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 30) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.
- 31) Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Õppesisu

1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles

Õppesisu

Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.

Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.

2. Inimese mina

Õppesisu

Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.

Konfliktide vältimine ja lahendamine.

3. Inimene ja rühm

Õppesisu

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas.

Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.

Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

4. Turvalisus ja riskikäitumine

Õppesisu

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.

Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid.

Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

5. Inimese mina ja murdeea muutused

Õppesisu

Varane ja hiline küpsemine - igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid.

Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

6. Õnn

Õppesisu

Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

8. klass (35 tundi)

Õpitulemused

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 õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
- 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;
- 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
- 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest;
- 12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
- 13) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 14) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 15) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 16) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 17) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;

- 18) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- 19) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 20) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
- 21) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 22) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
- 23) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 24) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 25) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.
- 26) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- 27) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 28) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 29) kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 30) teab, kuidas käituda turvaliselt olukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 31) demonstreerib õpitu olukorras esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.
- 32) Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.

Õppesisu

1. Tervis

Õppesisu

Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisele seotud valikuid.

Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.

Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

2. Suhted ja seksuaalsus

Õppesisu

Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.

Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

3. Turvalisus ja riskikäitumine

Õppesisu

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.

4. Inimene ja valikud

Õppesisu

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus.

Mina ja teised kui väärtus.

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. Õpilasele antakse teada, 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.

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 õpituulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpituulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.