

INIMESEÕPETUS

Valdkonnapädevuse kujundamine

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus

Sotsiaalainete vahendusel areneb võime näha ühiskonna arengus erinevaid seoseid ning teha teadlikke valikuid, lähtudes ühiskondlikest väärtustest, normidest ja reeglitest; toimida kõlbelise ja vastutustundliku isiksuse ning ühiskonnaliikmena. Sotsiaalainetes käsitletavate õppeteemade käsitlemise kaudu kujundatakse õpilastes valmisolek aidata kaasa naiste ja meeste ebavõrdsuse kaotamisele ühiskonnas ja soolise võrdõiguslikkuse edendamisele.

Üldpädevuste kujundamine

Kultuuri- ja väärtuspädevuse kujundamist toetab inimeseõpetus erinevate rõhuasetuste kaudu. Inimeseõpetus toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Inimeseõpetus kujundab oskust seista vastu kesksete normide rikkumisele.

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus toetab lihtsamaid sotsiaalteaduste uurimismeetodeid ja kasutada mõnda neist õppetöös ja igapäevases elus. Võimaldatakse luua tulevikustsenaariume ja -visioone mingis sotsiaalselt või personaalselt olulises valdkonnas. Õpilane tunneb ja austab inimõigusi, teadmisi kodanikuõigustest ning -vastutusest, nendega kooskõlas olevaid oskusi ja käitumist. Tunneb ära kultuurilisi eripärasid ja järgib üldtunnustatud käitumisreegleid, jätkuvalt huvitub oma rahva, kogukonna ja maailma arengust, kujundab oma arvamust ning on aktiivne ja vastutustundlik kodanik.

Enesemääratluspädevus võimaldab suutlikkust mõista ja hinnata iseennast, hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse. Inimeseõpetus toetab tervisliku eluviisi järgimist, oskust lahendada tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme ning võimaldab kujundada rahvuslikku, kultuurilist ja riiklikku enesemääratlust.

Õpipädevust toetatakse oskuste kujundamise kaudu. Inimeseõpetus kujundab suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise planeerimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist.

Suhtluspädevuse kujundamisel on inimeseõpetusel oluline roll. Arendatakse suutlikkust ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades. Toetatakse oskust lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust, kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ja väärtustada õigekeelsust ning väljendusrikast keelt.

Matemaatika, loodus- ja tehnoloogiapädevus võimaldab suutlikkust kasutada erinevaid ülesandeid lahendades matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid kõigis elu- ja tegevusvaldkondades, mõista ümbritsevat.

Ettevõtlikkuspädevuse kujundamisel õpitakse nägema probleeme ja neis peituvaid võimalusi, püstitama eesmärgi, genereerima ideid ning neid teostama. Õpitakse initsiatiivikut ja vastutust, tegema eesmärkide saavutamiseks koostööd. Õpitakse tegevust lõpule viima, reageerima paindlikult muutustele, võtma arukaid riske ning tulema toime ebakindlusega. Õpitakse ideede teostamiseks valida sobivaid ja loovaid meetodeid, mis toetuvad olukorra, enda suutlikkuse ja ressursside adekvaatsele analüüsile ja tegevuse tagajärgede prognoosile ning on kooskõlas eesmärkidega.

Digipädevuse kujundamist toetab loovtööde ja uurimistööde koostamine, erinevad infootsingu võimalused ja nende kasutamine ja õpikeskkonnad, esitluste koostamine erinevate vahenditega. Gruppide loomine õppeülesande täitmiseks ja suhtlemine erinevates veebikeskkondades, digitaalsed õppematerjalid, erinevad videoarhiivid ja videokeskonnad, mis kõik toetavad õpilase eesmärgipärast ja õppimisele suunatud nutiseadme ja arvutikasutust.

Lõimumine teiste valdkondadega

Sotsiaalsed on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu.

Emakeelepädevus – suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult; lugeda ja mõista erinevaid tekste; kasutada kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgida õigekeelsusnõudeid. Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse.

Võõrkeelpädevus – teadmised erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest, oma ja teiste kultuuride erinevuste mõistmine ning lugupidamine teiste keelte ja kultuuride vastu mitmekultuurilises ühiskonnas.

Matemaatikapädevus –ressursside planeerimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme püstitada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse tõesust kontrollida; oskus loogiliselt arutleda, põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust, mõista selle sotsiaalset, kultuurilist ja personaalset tähendust.

Loodusteaduslik pädevus –inimese areng ja rahvastikuprotsessid; majanduse ressursid; ühiskonna jätkusuutlikkus, säästlik tarbimine, üleilmastumine, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide märkamise ja mõistmine ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamine.

Tehnoloogiline pädevus – ametid ja elukutsed erinevates ühiskondades, tehnika ja tootmise arengu seos muutustega ühiskonnas; oskus hinnata tehnoloogia rakendamisega kaasnevaid võimalusi ja ohte; rakendada nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetiliselt oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonna kujundamisel; kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides ohutuse ning intellektuaalomandi kaitse nõudeid.

Kunstipädevus –iluhinnangute muutumine ajas; esteetiline areng ja eneseteostus, rahvakultuur ning loominguline eneseväljendusoskus.

Tervise- ja kehakultuuripädevus – suutlikkus mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil; arendada sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides.

Läbivad teemad

Läbiva teema „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**“ käsitlemisega aidatakse õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvus õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid.

Läbiva teemaga „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**“ toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust.

Läbiva teema „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning osaleb poliitiliste ja majandusotsuste tegemises.

Läbiva teema „**Kultuuriline identiteet**“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisaadi kujundajana ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis.

Läbiva teema „**Teabekeskkond**“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast.

Läbiva teemaga „**Tehnoloogia ja innovatsioon**“ toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvus tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**“ käsitlemisega toetatakse õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda.

Läbiva teemaga „**Väärtused ja kõlblus**“ taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb nüüdisajal rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

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.

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, lõimides õppesisu kõigis kooliastmes. 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 arvamuse avaldamiseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega. Õppetegevused 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. I kooliastmes on inimeseõpetuses rõhk õpilase enesekohasel pädevusel ning enese suhestamisel lähiümbrusega, lõimides ühiskonnaõpetuse temaatikat. II kooliastmes on keskmes õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis. III kooliastmes keskendutakse õpilase ealiste iseärasuste (murdeiga) ja arenguülesannetega toimetulekule, tervise tervikkäsitlusele ning enese- ja sotsiaalsetele oskustele.

Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

Hindamise alused

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste, sh esituste ning kirjalike tööde alusel, arvestades teadmiste ja oskuste vastavust ainekavades taotletavatele õpitulemustele ning õpilase individuaalseid iseärasusi ja mõtlemise arengut. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hoiakute ja väärtuste kohta (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, reeglite järgimine) antakse tagasisidet.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpilane teab, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka

õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Aineteadmisi ja -oskusi ning hoiakuid hinnates on põhirõhk kujundaval hindamisel.

Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid. Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla. Praktiliste tööde puhul hinnatakse mitte ainult tulemust, vaid ka protsessi kulgu.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nendevahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist, lähtudes õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpituulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö.

INIMESEÕPETUS II kooliastmes (70 tundi)

INIMESEÕPETUSE õpituulemused II kooliastme lõpuks:

6 klassi lõpetaja:

- 1) Kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis;
- 2) Väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 3) Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 4) Kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- 5) Kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;

- 6) Kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 7) Kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 8) Teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamiseks;
- 9) Teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- 10) Kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

INIMESEÕPETUS

5. klass

Tundide arv nädalas: 1 tund

Õppesisu-ja tegevused

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

TERVISLIK ELUVIIS. 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.

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

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE. Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus, õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervisele ja ohukäitumise alaseid valikuid tehes, iseenda vastutus. 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.

HAIGUSED JA ESMAABI. 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.

KESKKOND JA TERVIS. Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

Õpitulemused

| Õpitulemused | Algtase/ teadmine | Kesktaase/ rakendamine | Kõrgtaase/ Arutlemine |
|--|--|---|--|
| Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt. | Teab, et on olemas vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis ning kirjeldab neid juhendaja abiga. | Oskab kirjeldada füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitada tervise olemust lähtudes nendest mõistetest. | Analüüsib füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust lähtudes nendest mõistetest illustreerivate näidetega. |
| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase/ rakendamine | Kõrgtaase/ Arutlemine |
| Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. | Oskab nimetada tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi. | Oskab nimetada tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. | Oskab arutleda tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate tegevuste üle ja analüüsida nende mõju üle inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. |
| Koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest. | Mõistab, kuidas koostada endale tervislikku toidumenüüd. | Oskab koostada endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest. | Oskab kasutada tervisliku toidumenüü põhimõtteid enda menüü koostamisel ja rakendada seda igapäevaselt. |
| Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. | Mõistab kehalise tegevuse mõju oma tervisele. | Oskab selgitada kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja tuua selle kohta näiteid. | Analüüsib kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja tuua näiteid oma elust. |
| Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. | Oskab nimetada suguküpsuse tunnuseid. | Kirjeldab suguküpsuse tunnuseid ja oskab seostada esmaseid sugutunnuseid soojätkamisega. | Oskab kirjeldada ja võrrelda suguküpsuse tunnuseid ja seostada esmaseid sugutunnuseid soojätkamisega. |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase/ rakendamine | Kõrgtaase/ Arutlemine |
|---|---|--|--|
| Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. | Teab, et kehas toimuvad muutused ja aktsepteerib neid. | Oskab aktsepteerida kehas toimuvaid muutusi ja teab kuidas oma keha eest hoolitseda. | Oskab aktsepteerida ja selgitada kehas toimuvaid muutusi ja oskab oma keha eest hoolt kanda. |
| Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. | Mõistab, et on olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. | Oskab kirjeldada olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. | Analüüsib ja kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. |
| Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid | Mõistab kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja | Oskab demonstreerida õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid | Oskab demonstreerida ja analüüsida õpituatsioonis ja igapäevaelus kuidas |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase/ rakendamine | Kõrgtaase/ Arutlemine |
|---|--|---|---|
| enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime- tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. | teiste uimastitega seotud olukordades. | enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime- tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. | kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime- tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase/ rakendamine | Kõrgtase/ Arutlemine |
|---|---|---|---|
| enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime- tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. | teiste uimastitega seotud olukordades. | enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime- tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. | kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime- tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. |
| Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda. | Saab aru, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada. | Oskab õnnetuse korral enda elu mitte ohtu seada ja kuidas efektiivselt abi kutsuda. | Oskab analüüsida, milline käitumisviis ohustab enda elu õnnetuse korral ja milline mitte ja kuidas efektiivselt abi kutsuda antud olukorras. |
| Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile. | Mõistab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju organismile. | Oskab kirjeldada tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile. | Oskab kirjeldada ja analüüsida alkoholi ja tubaka kahjulikku mõju inimese organismile. |
| Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi. | Teab, et erinevaid nakkusja mittenakkushaigusi on võimalik ära hoida. | Oskab selgitada kuidas ära hoida levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi. | Analüüsib erinevaid viise, kuidas ära hoida levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi. |
| Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. | Oskab nimetada põhilisi esmaabivahendeid. | Teab nimetada esmaabivahendeid ja kirjeldada, kuidas neid praktikas kasutada. | Analüüsib erinevate esmaabivahendite tõhusust ja kirjeldab kuidas neid praktikas kasutada. |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase/ rakendamine | Kõrgtase/ Arutlemine |
|--|---|--|--|
| Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest. | Oskab selgitada HIVi ja AIDSi olemust. | Oskab selgitada HIVi ja AIDSi olemust ja viise, kuidas end kaitsta HIVi nakatumise eest. | Oskab selgitada mis on HIV ja AIDS. Nimetab millised on HIVi nakatumise teed ja millised on võimalused nakatumise vältimiseks. Oskab tuua elulisi näiteid. |
| Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. | Saab aru, et õpitulemused on seotud õpikeskkonnaga. | Oskab kirjeldada õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. | Oskab kirjeldada õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele ja nimetada viise, kuidas muuta õpikeskkonda paremaks. |
| Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast. | Oskab selgitada tervisliku olemust koos juhendajaga. | Oskab kirjeldada tervisliku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast. | Oskab analüüsida tervislikku elukeskkonda lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast. |
| Selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida. | Saab aru, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile. | Oskab selgitada, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldada, kuidas seda järgida. | Teab liikluseeskirja kohustuslikkusest kõigile ja oskab kirjeldada kuidas seda järgida ja miks kasutab teadmisi igapäevaselt. |
| Selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga. | Saab aru, et toitumine ja tervis on omavahel seotud. | Oskab selgitada, kuidas on toitumine seotud terviseiga. | Analüüsib toitumise seotust terviseiga ja rakendab oma teadmisi igapäevaelus. |

INIMESEÕPETUS

6. klass

Tundide arv nädalas: 1

Õppesisu-ja tegevused

MINA JA SUHTLEMINE. Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.

SUHTLEMINE TEISTEGA. 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.

SUHTED TEISTEGA. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.

OTSUSTAMINE JA KONFLIKTID NING PROBLEEMILAHENDUS. Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

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

Õpitulemused

| Õpitulemused | Algtase teadmine / | Keskase rakendamine / | Kõrgtase / Arutlemine |
|--|----------------------------|--|---|
| Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb. | Teab, mis on enesehinnang. | Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb. | Mõistab, kuidas kujuneb enesehinnang ja mis selle kujunemist mõjutab, oskab tuua näiteid elust enesest. |

| Õpitulemused | Algtase teadmine / | Keskase rakendamine / | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|------------------------------------|---|---|
| Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega. | Saab aru enesekontrolli olemusest. | Mõistab enesekontrolli olemust ning teab, kuidas hakkama saada vihaga ja teiste emotsioonidega. | Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega. |

| Õpitulemused | Algtase teadmine / | Keskase rakendamine / | Kõrgtase / Arutlemine |
|--|---|---|---|
| Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga. | Oskab õpetaja juhendamisel ennast analüüsida. | Oskab selgitada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga. | Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga. |
| Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid. | Oskab nimetada inimeste põhivajadused. | Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused. | Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid. |
| Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust. | Teab, miks on suhtlemine vajalik. | Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust. | Teab suhtlemise olemust, väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust ning oskab tuua näiteid erinevates situatsioonides. |
| Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele. | Teab, mis on verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. | Teab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele. | Teab ja kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele. |
| Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid. | Teab, mis on eelarvamus. | Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus. | Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid. |
| Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele. | Teab, mis on agressiivne, kehtestav ja alistuv käitumine. | Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele. | Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele. |

| Õpitulemused | Algtase teadmine / | Keskase/ rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|--|-----------------------------------|--|--|
| 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. | Oskab ja julgeb öelda „EI“ | 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. | 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. Oskab seda rakendada erinevates õpituatsioonides. |
| Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus. | Teab, mis on sotsiaalsed oskused. | Teab ja kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus. | Teab ja kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus ning oskab tuua näiteid oma kogemustest. |
| Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta. | Oskab kasutada ja küsida abi. | Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta. | Teab ja oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta. Oskab tuua näiteid erinevatest abipakkumiste võimalustest. |
| Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist. | Teab, mis on empaatia. | Oskab panna end teise inimese olukorda ja mõistab tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist. | Oskab ja tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist. |

| Õpitulemused | Algtase teadmine / | Kesktaase/ rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|---|--|---|
| Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi. | Mõistab inimeste erivajadusi. | Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi. | Mõistab ja kirjeldab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi. |
| Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust. | Teab, mis on konflikt. | Oskab selgitada konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust. | Oskab selgitada konflikti häid ja halbu külgi, aktsepteerib konflikte kui osa elust ja oskab õpituatsioonides teadmisi rakendada. |
| Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise. | Teab konflikti lahendamise viise. | Teab ja eristab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise. | Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise, oskab tuua elulisi näiteid. |
| Kasutab õpituatsioonides konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid. | Teab konflikti tõhusaid lahendusviise. | Kasutab õpituatsioonides konflikte lahendades tõhusaid viise. | Oskab põhjendada ja kasutada õpituatsioonides konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid. |
| Teab ja oskab õpituatsioonides otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise. | Oskab juhendamise abiga õpituatsioonides otsuseid langetades pakkuda erinevaid lahendusviise. | Teab ja oskab õpituatsioonides otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise. | Teab ja oskab õpituatsioonides otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise ning mõistab otsuste põhjus-tagajärgi. |
| Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonides sobiva parima käitumisviisi valikut. | Teab, kuidas käituda erinevates situatsioonides. | Teab ja selgitab eri situatsioonides sobiva parima käitumisviisi valikut. | Teab, selgitab ja kirjeldab eri situatsioonides sobiva parima käitumisviisi valikut. |
| Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi. | Oskab nimetada enda positiivseid omadusi. | Nimetab enda ning teiste positiivseid omadusi. | Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi. |

| Õpitulemused | Algtase teadmine | / Kesktase/ rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Väärtustab positiivset mõtlemist. | Teab, mis on positiivne mõtlemine. | Väärtustab positiivset mõtlemist. | Väärtustab positiivset mõtlemist ja oskab seda rakendada igapäevaelus. |

INIMESEÕPETUS III kooliastmes (70 tundi)

INIMESEÕPETUSE õpitulemused III kooliastme lõpuks:

III kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab nimetada ja demonstreerib õpituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikutes, sh tulevast haridusteed ja tööelu kavandades;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
- 4) teab, mis arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 9) teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid tervise teabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 10) teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 11) teab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadusi jms ning analüüsib enda sobivust selleks tööks

INIMESEÕPETUS

7. klass

Tundide arv nädalas: 1

Õppesisu-ja tegevused

INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES. 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.

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

INIMENE JA RÜHM. Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelus 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.

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE. 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.

INIMESE MINA JA MURDEAE MUUTUSED. Varane ja hiline küpsemine – igapäev oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine.

Õpitulemused

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Keskmine / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|---|--|---|
| Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka. | Teab mõnda murde- ja noorukiea arenguülesannet üleminekul lapseast täiskasvanuikka; | Oskab nimetada murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka; | Analüüsib murde- ja noorukiea arenguülesandeid lapseast täiskasvanuikka üleminekul ja oskab neid omavahel võrrelda. |
| Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid. | Teab, et inimese arengut ja kasvamist mõjutavad pärilikud ja keskkondlikud tegurid. | Teab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ja keskkonnategurid. | Teab, kuidas mõjutavad inimese arengut ja kasvamist pärilikud ja keskkondlikud tegurid ja oskab tuua näiteid. |
| Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed | Teab, et inimene ise kujundab oma eluteed ja igaüks vastutab ise | Oskab tuua näiteid inimese võimaluste kohta ise oma | Analüüsib erinevaid võimalusi inimese elutee kujundamisel |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|--|--|--|---|
| kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel. | oma elutee kujunemise eest. | eluteed kujundada ja mõistab enda vastutust elutee kujundamisel. | ja oskab tuua näiteid, kuidas erinevad teguviisid mõjutavad enda eluteed. |
| Kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid : eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja karistust ning enesesisendust. | Tunneb ära põhilised enesekasvatuse-võtted ja oskab juhendaja abiga tuua mõni näide | Oskab kirjeldada põhilisi enesekasvatusevõtteid : eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja karistust ning enesesisendust | Analüüsib ja võrdleb erinevate enesekasvatusevõtte tõhusust. |
| Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. | Oskab selgitada minapildi ja enesehinnangu mõistet juhendaja kaasabil. | Oskab selgitada minapildi ja enesehinnangu olemust. | Oskab selgitada minapildi ja enesehinnangu olemust ja nende omavahelist seost. |
| Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. | Teab positiivse endassesuhtumise kujundamise võimalusi. | Oskab nimetada erinevaid võimalusi positiivse endassesuhtumise kujundamisel ja säilitamisel. | Oskab analüüsida positiivse endassesuhtumise kujunemise ja võimaluste efektiivsust. |
| Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares; | Selgitab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada. | Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares; | Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares; |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|--|---|---|
| Väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatusevõtete kohta; | Väärtustab enesekasvatust ning toob mõne näite enesekasvatusevõtete kohta; | Väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatusevõtete kohta; | Väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatusevõtete kohta ning analüüsib neid; |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtaase / Arutlemine |
|--|---|--|---|
| Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. | Oskab nimetada mõnda suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalust. | Oskab kirjeldada suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. | Oskab kirjeldada ja analüüsida suhete säilitamise ja konfliktide lahendamise viiside tõhusust. |
| Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise. | Suudab juhendamise abil tuua välja konflikti lahendamise tõhusaid viise. | Oskab demonstreerida õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise. | Oskab demonstreerida õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise ja hinnata nende efektiivsust. |
| Iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse; | Oskab nimetada erinevaid rühmi. | Iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse; | Teab erinevaid rühmi ja oskab neid liigitada (suurus, liikmetevaheline lähedus, ülesanne)ja kirjeldada. Oskab neid omavahel võrrelda. |
| Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel; | Mõistab inimeste erinevaid rolle rühmades mõne näite põhiselt. | Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel; | Oskab kirjeldada ja võrrelda inimeste erinevaid rolle rühmades ja analüüsida nende mõju inimesele käitumisele. |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtaase / Arutlemine |
|---|---|---|--|
| Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; | Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest. | Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; | Analüüsib erinevate rühmade norme ja reegleid ja kirjeldab nende erinevusi ning analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades. |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|--|--|--|---|
| Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. | Teab mõnda rühma kuulumise pos. ja neg. tagajärge | Oskab kirjeldada rühma kuulumise pos. ja neg. tagajärge | Oskab kirjeldada rühma kuulumise pos. ja neg. tagajärge ja analüüsida nende tõhusust. |
| Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega; | Oskab tuua näiteid koolivägivallast ja kiusamisest. | Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega; | Oskab demonstreerida ja analüüsida tõhusaid käitumisviise toimetulekuks rühma survega. |
| Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. | Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes juhendaja abiga. | Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. | Analüüsib sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. |
| 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; | Teab mõnda käitumisviisi, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine; | 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; | Demonstreerib ja analüüsib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine; |
| Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral; | Teab mõnda tõhusat käitumisviisi kiusamise ja vägivalla korral; | Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral; | Demonstreerib ja analüüsib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral; |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|--|---|--|---|
| Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel; | Selgitab seaduste rolli laste tervise kaitsel juhendaja abiga | Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel; | Kirjeldab ja eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning analüüsib seaduste rolli laste tervise kaitsel; |
| Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele. | Teab uimastite tarvitamise üldist mõju inimese füüsilisele tervisele | Oskab kirjeldada uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele. | Oskab kirjeldada uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele ja analüüsida nende tagajärgi. Oskab tuua näiteid. |
| Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. | Toob näiteid põhimuredest küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalustest. | Oskab kirjeldada põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. | Analüüsib küpsemisperioodi põhimuresid ja oskab hinnata nendega toimetuleku võimalusi. |
| Selgitab, milles seisneb suguküpsus; | Teab, milles seisneb suguküpsus; | Selgitab, milles seisneb suguküpsus; | Analüüsib, milles seisneb suguküpsus; |
| Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; | Kirjeldab mõnda omadust, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; | Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; | Analüüsib omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks; |
| Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; | Teab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; | Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; | Analüüsib soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; |
| Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, | Teab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja | Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust | Analüüsib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Keskase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|--|---|--|
| sõprust ja armumist; | armumist; | ja armumist; | ja armumist; |
| Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; | Teab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; | Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; | Analüüsib, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; |
| Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. | Teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. | Oskab selgitada turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. | Oskab selgitada ja analüüsida turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid. |

INIMESEÕPETUS

8. klass

Tundide arv nädalas: 1

Õppesisu-ja tegevused TERVIS. Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid (emotsionaalne, vaimne, füüsiline, sotsiaalne tervis). Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormis olek 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.

SUHTED JA SEKSUAALSUS. 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. Seksuaalsed teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE. 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 tervitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades. **INIMENE, VALIKUD JA ÕNN.** Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus,

väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

Õpitulemused

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtaase / Arutlemine |
|---|--|--|---|
| Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. | Mõistab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise olemust. | Oskab kirjeldada füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. | Oskab kirjeldada füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost ja tuua illustreerivaid näiteid. |
| Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; | Teab mõnda olulist tervisenäitajat rahvastiku tervise seisukohalt; | Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; | Analüüsib olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; |
| Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; | Teab tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; | Selgitab tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; | Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; |
| Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust; | Teab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi. | Hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust; | Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust; |
| Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada | Annab ligikaudse hinnangu enda tervise seisundile ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid | Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid | Analüüsib ja hindab enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|---|---|---|
| inimese vaimset heaolu; | id aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; | inimese vaimset heaolu; | mid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; |
| Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. | Teab inimese kehalise aktiivsuse mõju tervisele. | Oskab analüüsida inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. | Oskab analüüsida inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele ja tuua konkreetseid näiteid. |
| Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; | Analüüsib mõne teguri näitel oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; | Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; | Analüüsib ja hindab oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; |
| Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; | Teab kehalise aktiivsuse olulisust inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; | Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; | Selgitab ja analüüsib kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; |
| Oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; | Oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; | Oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; | Oskab plaanida läbi analüüsi eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; |
| Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. | Teab stressi olemust ja põhjuseid. | Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. | Oskab kirjeldada stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid ja oskab tuua elulisi näiteid. |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|---|---|--|
| Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi; | Teab mõnda stressiga toimetuleku viisi. | Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi; | Kirjeldab ja analüüsib stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi; |
| Kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. | Teab kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. | Kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. | Kirjeldab ja analüüsib kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi. |
| Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; | Teab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; | Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; | Kirjeldab ja analüüsib viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; |
| Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; | Teab oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; | Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; | Demonstreerib ja analüüsib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; |
| Väärtustab tundeid ja armastust suhetes; | Väärtustab tundeid ja armastust suhetes; | Väärtustab tundeid ja armastust suhetes; | Väärtustab ja analüüsib tundeid ja armastust suhetes; |
| Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning | Teab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles | Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning | Selgitab ja analüüsib seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|---|--|--|
| tunnete osa selles arengus; | arengus; | tunnete osa selles arengus; | tunnete osa selles arengus; |
| Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; | Teab tunnete ja läheduse jagamise viise; | Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; | Kirjeldab ja analüüsib tunnete ja läheduse jagamise viise; |
| Selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. | Teab, et partneritel seisneb vastutus seksuaalsuhetes. | Oskab selgitada, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. | Oskab selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes ja tuua elulisi näiteid. |
| Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; | Teab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; | Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; | Selgitab ja analüüsib soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; |
| Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. | Oskab nimetada rasestumisvastaseid meetodeid noortele. | Oskab kirjeldada, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. | Oskab analüüsida ja võrrelda tõhusaid rasestumisvastased meetodeid noortele. Oskab võrrelda ja hinnata millised käitumisviisid aitavad efektiivselt ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. |
| Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; | Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks. | Selgitab HIVi ja AIDSi olemust ja HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks. Eristab | Selgitab HIVi ja AIDSi olemust ja HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks. Eristab ja |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|---|--|---|---|
| | | HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; | analüüsib HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; |
| Väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; | Teab, miks on vajalik vastutustundlik käitumine seksuaalsuhetes. | Väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; | Väärtustab ja analüüsib vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; |
| Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. | Teab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. | Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. | Nimetab ja analüüsib, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. |
| Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; | Teab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; | Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; | Kirjeldab ja analüüsib levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; |
| Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; | Teab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; | Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; | Selgitab ja analüüsib levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktaase / rakendamine | Kõrgtase / Arutlemine |
|--|--|--|--|
| Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; | Teab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; | Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; | Kirjeldab ja analüüsib, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; |
| Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; | Teab mõnda võimalust, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; | Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; | Demonstreerib ja analüüsib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; |
| Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; | Teab, kuidas kutsuda abi ja käituda turvaliselt ohuolukorras. | Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; | Teab ja analüüsib, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning teab, kuidas kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; |
| Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne). | Teab mõnda esmaabivõtet õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne). | Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne). | Demonstreerib ja analüüsib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne). |
| Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus; | Kirjeldab ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus; | Kirjeldab ja analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus; | Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus; |
| Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne | Teab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning | Mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne | Mõistab ja analüüsib, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab |

| Õpitulemused | Algtase / teadmine | Kesktase rakendamine / | Kõrgtase Arutlemine / |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ning rahulolu. | rahulolu. | ning rahulolu. | õnne ning rahulolu. |