

INIMESEÕPETUS PÕHIKOOLI LIHTSUSTATUD RIIKLIKUS ÕPPEKAVAS

Koostaja: Erle Põiklik

I Inimeseõpetuse aine üldalused

II Inimeseõpetuse õpetamise eesmärgid

III Inimeseõpetuse rõhuasetused, õppesisu ja taotletavad õpitulemused

IV Abistavate allikate loetelu inimeseõpetuse teemade käsitlemiseks

I Inimeseõpetuse aine üldalused

- 1) Inimeseõpetus on lõimitud õppeaine. Ainekava sisaldab nelja põhilist teemade valdkonda: sotsiaalsed toimetulekuoskused (sh enesekohased oskused ja suhtlemisoskused), terviseõpetus, igapäevane elukorraldus ning ühiskonnaõpetus, viimane on lõimitud 1.-5.klassis. Lisaks on inimeseõpetus seotud karjääri planeerimisega, mille osaoskuste arendamine sisaldub nii sotsiaalsete oskuste kui ka igapäevase elukorralduse teemade valdkonnas. Kõikide teemade juures on õpetuse rõhuasetus valdavalt sotsiaalsel ning probleeme ennetaval aspektil. Aine käsitluse kaudu aidatakse õpilastel õppida tundma oma keha, mõistma ja reguleerima oma tunnetustegevust, võimalikult adekvaatselt hindama enda omadusi ja võimeid ning ümbritsevat keskkonda, sh selle võimalusi ja ohte; kujundatakse positiivse sotsiaalse käitumise oskuseid (toimetulek enese, teiste ning ühiseluga). Õpetuse eesmärk (integreeritult teiste ainetega ning järjepideva kasvatustegevusega) on aidata õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on võimeline kohanema ümbritsevas keskkonnas ning toime tulema iseseisvas praktilises elus.
- 2) Inimeseõpetuse õppesisu on koostatud ja selle rakendamine toimub kontsentriilselt: samade teemade puhul laieneb aastast aastasse õppesisu ning suurenevad nõudmised õpitulemustele. Korduvate teemade puhul on iga klassi ainekavas märgitud ainult uus õppesisu: kontsentriiline käsitlus eeldab, et eelnevalt õpitut korratakse või tuletatakse meelde, vajadusel kujundatakse puuduvaid teadmisi-oskusi. Kontsentriilist ainekäsitlust toetab järjepidev ainetevahelise integratsiooni rakendamine ning eakohaste üldpädevuste kujundamine.
- 3) Inimeseõpetuse ja teiste õppeainete vaheline lõiming avaldub nii temaatika, kasutatavate (aktiiv)õppemeetodite kui omandatavate pädevuste tasandil. Väga tihe on seos emakeele (sõnavara, lausemallid, tunnetustegevus, etiketikäitumine, suhtlemine jne) ja tööõpetuse ainega (kultuuripärand, säästlikkus ja turvalisus (ohutustehnika), tööprodukti esteetiline välimus jne), samuti loodusõpetuse ja matemaatika ainega.
- 4) Inimeseõpetuse teemade käsitlemisel kasutatakse aktiivõppemeetodeid. 1.-5.klassis kasutatakse palju mängulisi elemente ja õppemänge. Teadmiste-oskuste kinnistamiseks loodavates tegevus- ja suhtlussituatsioonides (sh rollimängudes) kujundatakse järjepidevalt oskust mõista, valida ja kasutada variatiivseid repliike, mitteverbaalseid väljendusi (miimika, žestid); harjutatakse etiketikäitumist (nt tervitamine, võõra poole pöördumine jne); kujundatakse turvalise ja loodussäästliku käitumise teadmisi-oskusi.

- 5) Inimeseõpetuse tundides hinnatakse õpilase teadmisi, oskusi ja nende rakendamist. Õpitulemuste kontrolli ja hindamise eesmärgiks on motiveerida ja toetada õpilast, saada ülevaade püstitatud eesmärkide saavutamisest, õpilase individuaalsest arengust ning saadud teabe kasutamine õppeprotsessi tulemuslikumaks kavandamiseks.
- 6) Inimeseõpetuse õppesisus on paljude teemade käsitlemise rõhuasetus õpilase vahetul ümbrusel ja kodukohal, seetõttu tuleb õppematerjal siduda oma kodukandiga (sh kooliga).

II Inimeseõpetuse õpetamise eesmärgid

PLRÕK Lisa1 Lihtsustatud õppe üldosas määratletud õppe- ja kasvatusesmärkide seos inimeseõpetuse põhiliste teemavaldkondade ja üldeesmärkidegaga:

Teemavaldkond	Lihtsustatud õppe üldeesmärgid	Inimeseõpetuse üldeesmärgid
Sotsiaalsed toimetulekuoskused	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane peab lugu iseendast, kodust ja perekonnast, suudab majandada ennast ja oma perekonda; • õpilane teadvustab ennast ja kaasinimesi ning nende erinevusi, oma ja teiste rahvaste kultuurilisi erinevusi; • õpilane tunneb ja järgib võimetekohaselt õigusnorme ja demokraatia põhimõtteid; • õpilane hoidub eetiliselt valedest ahvatlustest ja ettepanekutest; • õpilane oskab tuttavates situatsioonides valida, nõu küsida, otsustada ja vastutust kanda; • õpilane on valmis koostööks; • õpilane mõistab lihtsat teavet, oskab teavet hankida (sh Internetist); • õpilane valdab järgmisi elementaarskusi: vaatlemine, kuulamine ja kõne mõistmine, kõnelemine; lugemine, kirjutamine, arvutamine. 	<ul style="list-style-type: none"> • märkab ja mõistab kaaslaste ning iseenda emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; oskab neid hinnata ja nendega toime tulla; • otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid; • tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu; • järgib olmesuhtlemiseks vajalikke sotsiaalseid nõudeid ja käitumisetiketti; • tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja –kohustusi.

Terviseõpetus	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane tunneb terveid eluviise ning püüab neid järgida. 	<ul style="list-style-type: none"> • tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise/arenemisega seotud muutusi ja vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega seotud vastutus, töövõime jne); • hoolitseb iseenda ja kaaslaste tervise eest (isiklik ja pere hügieen, tervislikud eluviisid, esmaabi); väldib ennast ja teisi kahjustavat käitumist.
Igapäevane elukorraldus	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane peab lugu iseendast, kodust ja perekonnast, suudab majandada ennast ja oma perekonda; • õpilane teab loodushoiu peamisi seisukohti ja püüab tegutseda keskkonda säästes; • õpilane eesmärgistab, kavandab ja hindab oma igapäevast tegevust; • õpilane osaleb võimetele vastavas täiendusõppes; • õpilane omab kujutlust maailmast kui tervikust. 	<ul style="list-style-type: none"> • hoiab puhtust ja korda; orienteerub eluasemega seotud küsimustes, omandab teadmised ja oskused majandamiseks, koduse elu korraldamiseks; • otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid; • tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu; • tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi.
Ühiskonnaõpetus	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane armastab kodumaad; • õpilane teadvustab ennast ja kaasinimesi ning nende erinevusi, oma ja teiste rahvaste kultuurilisi erinevusi; • õpilane tunneb ja järgib võimetekohaselt õigusnorme ja demokraatia põhimõtteid; • õpilane mõistab töö vajalikkust, valdab baasoskusi, suudab tööaja jooksul alluda töödistsipliinile, on valmis endale otsima sobivat tööd. • õpilane omab kujutlust maailmast kui tervikust. 	<ul style="list-style-type: none"> • tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu; • tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi.

III Inimeseõpetuse rõhuasetused, õppesisu ja taotletavad õpitulemused

Õppetöö rõhuasetused 1.–2.klassis

1.–2.klassis on inimeseõpetuse põhisisuks lähiümbruse märkamine, selle teadvustamine (suhtes MINA ja MEIE) ning sotsiaalse kompetentsuse arendamine. Lapsi õpetatakse tegutsema koos, matkides ning eeskuju järgi, kujundatakse nende baassõnavara ja -lausungimalle ning elementaarseid (olme)suhtlusoskusi (teise inimese kuulamine, ütluste mõistmine ja nendele reageerimine (vastusrepliigid dialoogis), dialoogi alustamine ja jätkamine tuttavas situatsioonis jms).

Peamisteks õppeviisideks on näitlikustatud praktiline tegevus (dramatiseering, eseme- ja tegevuspildid), õppevestlus ning praktiline harjutamine (sh õppekäik, didaktiline mäng). Suurt tähelepanu pööratakse ühis- ja koostegevuse (laps – õpetaja, laps – laps(ed)) oskuste kujundamisele. Õpetaja ülesandeks on luua situatsioonid, kus tegevus jaotub mitme isiku vahel. Laste verbaalset aktiivsust tõstetakse pidevalt: kasutatakse suunavaid repliike ning küsimusi (*Mida tegid? Mida hakkad tegema?*), harjutatakse oma ja kaaslaste tegevuse kommenteerimist, toimingu verbaliseerimist pärast selle sooritamist ja elementaarset planeerimist. Ühistegevuse põhjal antakse objektiivne, motiveeriv tagasiside lapse ja kogu rühma tegevusele ning saavutustele.

Igas tunnis tegeldakse (koos)mängimise õpetamisega. Mänguõpetuse eesmärgiks on, et lapsed oskaksid sihipäraselt sisustada oma vaba aega ning hiljem aktiivselt osaleda õppetegevust toetavates rollimängudes: mängida süžeeiga mängu (nii üksi kui ka mitmekesi), korraldada koostegevust, kasutada mängus esemete asendajaid, luua kujuteldavaid situatioone. Mänguoskuste kujundamise eesmärgil viiakse tundides läbi erinevat liiki õppemänge (süžeeimängud, reeglitega mängud) ja dramatiseeringuid. Õpetatakse (mängu)asjade kasutamist ja hoidmist, mängus osalemist, reeglite kinnipidamist, mängu algatamist, rollide ja vajalike mänguasjade jagamist jne. Mänguõpetus toimub osatoimingute kaupa: tegevuste ettenäitamine ja matkimine, tuttava tegevuse valik sõltuvalt situatsioonist/rollist. Kui mõnel lapsel piirduvad mänguoskused esemetega manipuleerimisega, alustatakse mänguasjade kasutusviiside õpetamisest.

Võrdlevate situatsioonide ja illustratsioonide (joonised, fotod) toel õpetatakse märkama ja eristama (*puhas/must-, meeldib / ei meeldi-* jne tasandil) ümbritsevate esemete, ruumide ja inimeste (sh iseenda) esteetilist välimust; õpetatakse eristama isiklikke, võõraid ja ühiseid esemeid, neisse heaperemehelikult ja turvaliselt suhtuma ning neid kasutama (sh kaaslastega jagama). Õpetaja juhendamisel otsitakse võimalusi ning vahendeid esemete, ruumide ja iseenda esteetilise välimuse parandamiseks, kujundatakse valitud vahendite praktilisi kasutamisoskusi. Samuti õpetatakse märkama ja eristama eakaaslaste käitumisviise, harjutatakse etiketikäitumist (tervitamine, palumine, tänamine, eakaaslase ja

täiskasvanu poole pöördumine, võimalik keeldumine jne). Inimeseõpetuse tundides õpitud rakendatakse teiste ainete tundides ja vabal ajal (nt tervitamine, pea kammimine jne).

Inimeseõpetuse õppesisu I klassis (35 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
MINA JA MEIE 8 tundi	
<p>Mina: minu välimus ja mulle meeldivad tegevused. Tervitamine (igapäevane tervitamine koolis, tervitusele vastamine). Enesetuvustamine ja kaaslastega tutvumine dialoogis (nimi, kool, klass). Õpitegevused koolis, õppevahendid. Tüli; vabandamine, leppimine (dialoogi repliigid). Peo-, töö-, spordiriietus (riietusesemed, riietuse sobitamine situatsiooniga).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab oma lemmiktegevusi küsimuste toel; • kirjeldab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukohta, õdede-vendade ja vanemate nimesid; • vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks; • osaleb ühistes (õppe)mängudes ja suudab meeldetuletamisel mängureeglitest kinni pidada; • hindab kaaslaste tegevusi meeldib / ei meeldi-tasandil ning õppesituatsioonis õige / valetasandil; • teretab klassi sisenemisel*; • eristab piltidel peo-, töö- ja spordiriietust*; • valib õpituatsioonis leppimiseks ja vabandamiseks sobivad repliigid*.
MINA JA TERVIS 6 tundi	
<p>Kehaosad (pea, kael, keha, käed, jalad), juuksed ja nägu. Kehaosade (nägu, kael, käed, jalad) pesemine, küünte eest hoolitsemine. Hammaste pesemine. Tualeti kasutamine. Toitumine (toidud: supp, praad jne, toidunõud). Käitumine söögilauas: toidu palumine, tänamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hoolitseb isikliku välimuse ja hügieeni eest (kammib juukseid, peseb käsi ja hambaid, kasutab tualetti); • eristab ja nimetab praktilise tegevuse käigus erinevat tüüpi roogasid*; • käitub söögilauas viisakalt ja arvestab teistega*.
MINA JA PERE 4 tundi	
<p>Pereliikmed (vanemad, õed-vennad, vanavanemad), nende nimed. Pereliikmete kodused tööd, pereliikmete abistamine, minu kohustused kodus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab kodu ja perekonda; • kirjeldab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes; • teab oma kohustusi kodus; • nimetab oma pereliikmed ja teab nende nimesid*.

MINA JA MINU KODU 4 tundi	
Kodumaja (talumaja/ eramu/korter suures majas); ruumid kodus (esik, köök, elutuba jt). Mööbel kodus, koolis (esemed, nende otstarve). Kodu asukoht (Eestimaa; küla/linn/alev). Eestimaa, minu kodumaa, Eesti Vabariigi lipp.	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab õpetaja küsimustele toetudes oma kodu ja klassiruumi*; • väärtustab Eestimaad oma kodumaana*; • teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses;
MINA JA AEG 5 tundi	
Nädal (töö- ja puhkepäevad; eile, täna, homme). Ööpäeva osad (hommik, päev, õhtu, öö). Aasta (aastaajad: laste tegevused, riietus, ohud jalakäijatele liikluses).	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses;
MINA JA ASJAD 4 tundi	
Minu oma, kaaslaste oma (enda ja kaaslaste, sh õpetaja asjade kuuluvuse eristamine), asjade palumine kasutamiseks. Ausus asjade jagamisel. Koristustööd ja –vahendid klassiruumis ning kodus.	<ul style="list-style-type: none"> • märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; • teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel; • korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust.
MINA JA TURVALISUS 4 tundi	
Sõidutee ohutu ületamine (valgusfoor, ülekäigurada, maantee ületamine). Liikumine jalakäijate teel üksi ja rühmaga. Helkur. Ühissõidukid kodukohas (sõiduki ootamine, sisenemine, väljumine; tänava (sõidutee) ületamine; sõidupilet). Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialoogi repliigid), vanemale helistamine.	<ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt; • kirjeldab ühissõidukisse sisenemise ja väljumise korda; • teab peast oma täiskasvanud pereliikme telefoninumbrit*; • demonstreerib õpitu olukorras täiskasvanu poole pöördumist eksimise korral*.

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Inimeseõpetuse õppesisu II klassis (35 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
<p>MINA JA MEIE 10 tundi</p> <p>Tervitamine: erinevad tervitusväljendid; eakaaslaste ja täiskasvanute tervitamine. Enesetutvustamine ja tutvumine kaaslastega dialoogis (vanus, sünnipäev).</p> <p>Kaaslase kutsumine ühistegevusse. Klassi reeglid (sõnastamine ühisvestluses), reeglite vajalikkus. Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon (rõõmus, kurb, sõbralik, vihane, üllatunud). Kiusamine (äratundmine), täiskasvanult abi palumine. Oma eksimuse tunnistamine ja vabandamine; positiivne reageerimine vastuseks vabandamisele.</p> <p>Koolitöötajate ametid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tavasituatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab; • teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi; • alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides; • kutsub õpetaja suunamisel kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, valib ja jagab rolle ning mänguasju; • nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat); • hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevaseid käitumisakte õige/vale-, meeldib / ei meelditasandil; • tunneb ära situatsiooni, kus kedagi kiusatakse; • demonstreerib õpisituatsioonis vabandamist ja sellele positiivset vastust*; • teab koolitöötajate ametid;
<p>MINA JA TERVIS 5 tundi</p> <p>Isiklik hügieen: igapäevane pesemine, dušš, vann, saun; pesemisvahendid ja nende korrashoid. Hügieen enne ja pärast igapäevaseid tegevusi (söömine jne), nohu-köha korral. Hammaste tervishoid: värsked aed- ja puuvili, kommid; hambaarst. Liikumise vajalikkus ja võimalused; mängukohad väljas, ohutusnõuded. Toitumine (söögikorrad, sobivad toidud; sooja koolilõuna vajalikkus). Käitumine söögilauas: toidu tõstmine, vestlus söögilauas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ja järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus, nohu/köha korral (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms); • kirjeldab pildile toetudes hammaste tervishoidu*; • väärtustab liikumist ja aktiivseid tegevusi oma päevakavas*; • nimetab illustratsioonidele toetudes vajalikke toidukordi ja tervisele kasulikke toite; • käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust);
<p>MINA JA PERE 3 tundi</p> <p>Pereliikmete tegevused, ühised tegevused ja mängud, pereliikmetega arvestamine. Vanemate ametid. Sugulased (onu, tädi; onude, tädide lapsed).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab üksteisega arvestamise võimalusi peres; • selgitab lähemaid sugulussuhteid; • teab oma vanemate ametid;

MINA JA MINU KODU 3 tundi	
Minu kodu (ruumid, sisustus), aadress. Lemmikloom kodus. Koduarmastus. Koolis tähistatavad riiklikud ja rahvakalendripühad (olulisemate tegevuste nimetamine illustatsioonide järgi).	<ul style="list-style-type: none"> • teab peast oma aadressi*; • kirjeldab ja väärtustab oma kodu*; • kirjeldab pildile toetudes tähtsamate pühade tähistamist*;
MINA JA AEG 4 tundi	
Aasta (aastaaegadele vastavad kuud, välitööd koduümbruses aastaaegade kaupa; vanus, sünnipäev: kuupäev, kuu). Kellaeg täistundides. Päevakava: minu ja kaaslaste tegevused koolis ja kodus; tegevused, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.	<ul style="list-style-type: none"> • määrab aega täistundides; • kirjeldab ja väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks; • kirjeldab piltidele toetudes oma päevakava*;
MINA JA ASJAD 4 tundi	
Minu oma, kaaslaste oma, meie oma (esemete hoidmine ja kasutamine; andmine, laenamine, varastamine, lõhkumine; kadetus, lahkus). Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. Individuaalsed ja üldkasutatavad transpordivahendid kodu ja kooli vahel liiklemiseks. Käitumine liiklusvahendites. Telefoni viisakas vastuvõtmine; helistamine vanematele.	<ul style="list-style-type: none"> • eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta; • väärtustab ausust asjade jagamisel; • kirjeldab erinevaid võimalusi kodust kooli jõudmiseks*; • käitub tänaval ja liiklusvahendis viisakalt*; • demonstreerib õpitu olukorras viisakat telefonivestlust*.
MINA JA TURVALISUS 5 tundi	
Sagedasemad lastega toimuvad õnnetusjuhtumid: kukkumised, liiklusõnnetused jalakäijatega (sõidutee valesi ületamine, seisva liiklusvahendi varjust väljumine, liiklemine talvisel teel); juhtumist teatamine lähimale täiskasvanule. Käitumine võõraste inimestega (koju sisselaskmine, võõraga kaasaminek, võõralt asjade/maiustuste vastu võtmine jms; hädaolukorras abi palumine). Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialoogi repliigid), vanemale helistamine.	<ul style="list-style-type: none"> • teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega suhtlemisel, oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks; • kirjeldab pildile toetudes õnnetusi vältivat käitumist*; • demonstreerib õpitu olukorras käitumist võõraste inimestega*; • demonstreerib õpitu olukorras käitumist võõras ümbruses*.

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Õppetöö rõhuasetused 3.–5. klassis

3.–5. klassis kujundatakse jätkuvalt õpilaste oskust märgata ja eristada oma lähiümbrust (selle esemeid, nähtusi, sündmusi, tegevusi jms); tutvustatakse ja õpetatakse väärtustama rahvuskombeid, -traditsioone (rõhuasetus pere ja kodukoha traditsioonidel). Läbivalt tutvustatakse elukutseid ja nende esindajate põhitegevust (nt kaupluse teema juures müüja tegevus jne).

Tegevus- ja suhtlussituatsioonides tegeldakse isiksuseomaduste ning ühiskonnas aktsepteeritavate käitumisnormide kujundamisega: õpetatakse märkama – eristama – mõistma igapäevaseid situatsioone (sh ohuolukordi), verbaalseid ja mitteverbaalseid eneseväljendusviise, tundeid jms; täiendatakse ühis- ja koostegevuse oskusi (sh hoolivat ja teisi arvestavat suhtumist, vastutus- ja kohusetunnet); harjutatakse etiketikäitumist. Pere ja koduga seotud teemade käsitlemisel selgitatakse õpilastele laste ning vanemate vastastikuseid õigusi-kohustusi.

Järjepidevalt kujundatakse (täiendatakse) õpilaste sotsiaalset teadlikkust ning verbaalset aktiivsust: õpetatakse (abivahendite toel) kirjeldama ja hindama kaaslaste ning iseenda tegevus- ja käitumisakte (sh mõistma ja nimetama eesmärke, tingimusi, põhjuseid ja tagajärgi, käitumisaktis ilmnevaid iseloomujooni jne), õpetatakse planeerima (sh parandama) edasist tegevust/käitumist. Harjutatakse suhtlemist ja koostegevuse reguleerimist dialoogis (kutse koostegevusele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine-loobumine, alternatiivne ettepanek).

Teemade käsitlemisel kasutatavatest aktiivõppemeetoditest on suurem osatähtsus praktilistel tegevustel ja õppekäikudel, eetilise sõnumiga lühipalade lugemisel ja analüüsimisel.

Inimeseõpetuse õppesisu III klassis (35 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
KÄITUMINE JA SUHTLEMINE 10 tundi	
Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Uhkustamine. Valetamine (valetamise tagajärjed, vale ülestunnistamine, tõe rääkimine). Käitumine koduümbuses (trepikojas, õues, tänaval), naabritega arvestamine. Sünnipäeva tähistamine, peo planeerimine (tegevuste/mängude valik ja peo ettevalmistamine), sobilikud	<ul style="list-style-type: none">• nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja mille poolest erineb teistest;• väärtustab iseennast ja teisi;• alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);• hindab ning vastandab õpituatsioonis oma ja kaaslaste igapäevaseid käitumisakte õige/vale-, meeldib / ei meeldi-tasandil;

<p>kingitused. Külla kutsumine, küllaminek, käitumine külas. Telefonivestlus sõbraga (kutse koostegevusele, dialoog). Käitumine söögilauas (igapäevane laua katmine ja koristamine, hügieeninõuded). Käitumine raamatukogus (kooli raamatukogus lugejaks registreerimine, raamatu laenutamine), raamatu hoidmine. Suhtluspartnerite näoilmed, hääletoon (viha, hirm, vastikus, häbi, üllatus, rõõm).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab viisakat käitumist koolis, külas ja koduümbruses; • kirjeldab kava abil sünnipäevapeo kulgu; • kirjeldab näoilme ja hääletooni järgi kaaslaste 4–6 emotsiooni; • laenutab raamatukogust endale huvipakkuvat raamatu*;
<p>INIMENE JA TERVIS 6 tundi</p>	
<p>Õpilase välimus (keha ja riide puhtus-korrashoid), selle mõju enesetundele ja suhetele kaaslastega. Terve ja haige inimene, haiguse tunnused (nohu, köha, palavik, valu, lööbed), teavitamine halvast enesetundest; nakkuse levikut vältiv käitumine, ravimite võtmine. Haiguste ennetamine (riietus, ruumide õhutamine, karastamine). Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise võimalusi – vahendeid ja vajalikkust; • kirjeldab tervet ja haiget inimest; • teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud; • teadvustab oma enesetunnet ja teavitab sellest kaaslast; • kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
<p>INIMENE JA PEREKOND 3 tundi</p>	
<p>Peretüübid: suurpere, väikepere. Õdede-vendade, vanemate, vanavanemate andmed (nimi, vanus, tegevus). Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne, üksteisega arvestamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab oma perekonda: pere suurus, andmed pereliikmete kohta (nimi, vanus, tegevus); • kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad; • väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres; • nimetab oma kohustusi peres;
<p>INIMENE JA KODUMAA 5 tundi</p>	
<p>Eestimaa minu kodumaa. Eesti Vabariigi sümboolid: vapp, hümn. Pealinn. President. Eesti rahvussümboolid: suitsupääsuke, rukkilill. Pühad ja kombed (vastlapäev, kadripäev, mardipäev, advent, jõulud).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tunneb Eestimaa sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill); • väärtustab Eestit – oma kodumaad; • jutustab oma ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel (5–6 lauset);

INIMENE JA AEG 5 tundi	
Aastaaegade jagunemine kolmeks perioodiks (varakevad jne), inimeste tegevused, ohuolukorrad sõltuvalt aastaajast (kõndimine jäätunud veekogul jms). Kalender, selle vajalikkus (aasta, kuud, nädalad; tähtpäevad). Kellaaeg õpilase päevakavas (täis- ja pooltund, tegevuste ajaline järjekord). Vaba aja mitmekülgse sisustamise võimalused.	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab aastaaegadest sõltuvaid ohtusid ning nende vältimise võimalusi*; • määrab aega täis- ja pooltundides; • kirjeldab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;
INIMENE JA TURVALISUS 6 tundi	
Koolitee ja selle ümbrus, kooli tuleku aeg ja viis. Käitumine tundmatute ainetega, vedelikega. Päästeteenistus: kiirabi, politsei, tuletõrje; abi vajadus (seos õnnetusjuhtumitega). Abipalve esitamine hädaabi numbril 112. Turvakodu.	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti; • palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi (sh kasutada telefoni, valida hädaabi numbrit).

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Inimeseõpetuse õppesisu IV klassis (70 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
KÄITUMINE JA SUHTLEMINE 18 tundi	
<p>Mina. Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus, sooline kuuluvus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused. Sõbrad ja tuttavad: sõprade valimine ja hoidmine, ühistegevus.</p> <p>Klassiõhtu: sisukate peotegevuste valik ja planeerimine. Eakaaslaste ja täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus klassis (abi vajamine ja küsimine, abi vastuvõtmine, abivajaja märkamine ja abi pakkumine).</p> <p>Vägivaldne käitumine (tõukamine, ehmatamine, narrimine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid; • väärtustab iseennast ja teisi, väärtustab oma soolist kuuluvust; • analüüsib ühisvestluses situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumisaktide ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi; • kirjeldab, kuidas leida ja hoida sõpru*; • planeerib koostegevuses klassiõhtu kulgnevuse*; • osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (<i>teade – teade</i>); • jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;

<p>jne); võimalikud konfliktid igapäevases koolielus. Teatamine, kaebamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tunneb õpituatsioonis konfliktsituatsiooni ning mõistab, millistel juhtudel on vajalik sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;
<p>INIMENE JA TERVIS 14 tundi</p>	
<p>Õppimise tervishoid (rüht, õige istumine, silmade tervishoid, puhkus, sport). Kahjulikud harjumused (liigne telerivaatamine, liigne arvutikasutamine jms; suitsetamine ja alkoholi tarvitamine), nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele. Isiklikud toitumisharjumused, mõju enesetundele. Esmased kodused ravivõtted külmetushaiguste korral. Esmabi lihtsamate vigastuste puhul (löikehaav, ninaverejooks jne).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab õpilase tervist tugevdavate ja nõrgestavate tegurite ja harjumuste mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele; • eristab, millised toidud on tervisele kasulikud*; • kirjeldab esmaseid ravivõtteid külmetuse korral*; • demonstreerib õpituatsioonis esmaabi lihtsamate vigastuste puhul*;
<p>PEREKOND JA KODUKOHT 12 TUNDI</p>	
<p>Minu sugupuu (perekond ja lähisugulased). Pereliikmete lahkumine ja lein, käitumine matustel, surnuaias. Maa- ja linnakodu (hooned; eluruumide sisustus, puhtus, korrashoid). Kodutus, lastekodu kui üks peretüüp. Transpordivahendid kodukohas tänapäeval ja minevikus. Sõidupilet ühissõidukis (ostmine jm toimingud). Meie kool ja teised ümbruskonna koolid. Muuseumid kodukohas, käitumine muuseumis. Kodukoha sümbolid: lipp, vapp. Kodukoha rikkused. Pühad ja kombed (uusaasta, EV aastapäev, volbripäev, jaanipäev jne).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus; • väärtustab oma kodukohta, nimetab kodukoha rikkusi ja tunneb ära sümbolid; • hoiab koolis ning kodus puhtust ja korda; • kirjeldab pühade tähistamise kombeid oma perekonnas;
<p>INIMENE JA AEG 6 tundi</p>	
<p>Kellaaja määramine veerandtunnise täpsusega. Kellaajast kinnipidamine: täpsus; hiline mine, selle tagajärjed. Õpilase päevakava koostamine, õppimine, puhkus, vaba aja tegevused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • määrab aega veerandtunnise täpsusega ning seostab seda tegevustega õpilase päevakavas; • väärtustab täpsust ja kokkulepetest kinnipidamist*;

INIMENE JA TEAVE 4 tundi	
Koolistend, ajakiri lastele, kuulutus ajalehes/stendil (teabeallikate kasutamine).	<ul style="list-style-type: none"> • hangib koostegevuses teavet koolistendilt ja ajalehe kuulutustest;
INIMENE JA TÖÖ, INIMENE JA ASJAD 6 tundi	
<p>Töö, selle eesmärk ja tulemus (produkt, tasu); pereliikmete tööd (tööde jaotus, koostöö) koduses majapidamises, õpilase töö koolis, kohuse- ja vastutustunne töö tegemisel, tööarmastus.</p> <p>Lapse taskuraha, selle otstarbekas kulutamine (lihtsamate ostude sooritamine), raha kogumine. Ostud toidupoes: ostja ja müüja suhtlemine, raha kasutamine lihtsamates tehingutes. Tehingud postkontoris. Kirja saatmine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust; • planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist; • kirjutab ja postitab oma lähedasele kirja või postkaardi *;
INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 10 tundi	
<p>Olmejäätmete tekkimine klassis ja koduses majapidamises (tegevused, nende tagajärjel tekkiv prügi); jäätmete individuaalne käitlemine.</p> <p>Liiklusmärgid kodu ümbruses ja kooliteel (ülesanne, vajalikkus). Jalgrattaga (rulaga, rulliskudega) sõitmine, ohud.</p> <p>Tuleohutuseeskirjade järgimine lapse igapäevastes tegevustes; käitumine tulekahju korral; käitumine tulekahjuhäire korral. Käitumine veekogude juures, basseinis, veekeskuses. Käitumine metsas, loodusmatkal (loodussäästlik käitumine, käitumine eksimise korral).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sorteerib klassis tekkivaid olmejäätmeid; • kirjeldab igapäevaseid turvalise käitumise viise (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas). • demonstreerib õpitu olukorras käitumist ohuolukorras ning abi kutsusmist*.

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Inimeseõpetuse õppesisu V klassis (70 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
KÄITUMINE JA SUHTLEMINE 14 tundi	
<p>Mina: olulisemad isikuandmed, meeldivad ja ebameeldivad tegevused; sarnasused ja erinevused võrreldes eakaaslastega. Enesetutvustamine dialoogis, arvestades vestluspartneri vanust (eakaaslane, täiskasvanu). Suhtlemine võõrastega, milliseid isikuandmeid võib kellele avaldada.</p> <p>Igapäevased suhtlussituatsioonid kodus ja koolis (positiivsed-negatiivsed ettepanekud, konfliktid jne): hindamine (tingimused, põhjus, tagajärg); suhtlemiseesmärkide mõistmine (käsk, korraldus, palve, keeld, teave jne).</p> <p>Vägivaldse (füüsiline, vaimne) käitumise äratundmine, käitumine ohvri ja pealtnägijana.</p> <p>Abivalmidus (vanad inimesed, nooremad kaaslasted, erivajadustega inimesed): abivajaja märkamine ja abi pakkumine, abistamine. Abi vajaduse ja enda võimaluste hindamine abi pakkumisel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes; • osaleb koostegevuses erinevat tüüpi dialoogides (<i>teade – küsimus – vastus</i> jne); • selgitab, milliseid enda andmeid võib sõpradele või võõrastele avaldada, kirjeldab isikuandmete avaldamisega seotud ohtusid*; • kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis; • kirjeldab plaanile toetudes ning analüüsib ühisvestluses oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumisakte (soovid, tingimused, põhjus, tagajärg); • demonstreerib õpituatsioonis käitumist vägivalla märkamise korral*; • demonstreerib õpituatsioonis käitumist vägivalla ohvriks sattumise korral*; • väärtustab suhetes abivalmidust, märkab abivajajat ning pakub võimalusel oma abi*;
INIMENE JA TERVIS 12 tundi	
<p>Meeleelundite (nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis-, kompimis- ja lõhnalund) ülesanded, tervishoid. Erivajadustega inimesed (meeleelundite kahjustuste tagajärjel), alternatiivsed suhtlemisvahendid.</p> <p>Enesetunde kirjeldus dialoogis arstiga (levinumad külmetus- ja nakkushaiguste tunnused), ravirežiimi järgimine.</p> <p>Haiguste ennetamine (tervislikud eluviisid). Tervisesport ja liikumine, sportimisvõimalused kodukohas, Eesti tuntumad sportlased. Piisava une ja puhkuse vajalikkus. Valikud toitumisel.</p> <p>Esmaabi põletuse, külmumise, minestuse korral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab meeleelundite ülesandeid ja tervishoidu*; • kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi ning teab hoolitsematuse tagajärgi; • kirjeldab oma enesetunnet küsimustele toetudes *; • demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põletuse, külmumise ja minestuse korral*; • kirjeldab uimastite (alkoholi ja tubaka) mõju õppimisvõimele ja käitumisele; • demonstreerib õpituatsioonis uimastite tarvitamisest keeldumist*;

<p>Uimastid: tubakas, alkohol, narkootikumid (kanep); alkoholi ja tubaka mõju õppimisvõimele ja käitumisele. "Ei" ütlemine uimastitega seotud situatsioonides.</p>	
<p>PEREKOND JA KODUKOHT 8 tundi</p>	
<p>Elu maal ja linnas, kodukoha eluolu (levinumad tegevusvaldkonnad, ametid jms). Kodukoha rahvariided, rahvariide kandmine tänapäeval ja minevikus. Kodukoha tähtsamad traditsioonid (laulu- ja tantsupidu jms). Peretraditsioonid (pereliikmete ühised tegevused, peretraditsioonide määratlemine ühisvestluses, sarnasused- erinevused kaaslatega). Pühad ja kombed (ülestõusmispühad, karjalaskepäev, jüripäev, hingedepäev).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • võrdleb eluolu maal ja linnas*; • kirjeldab ühisvestluses oma kodukanti*; • tunneb ära kodukoha rahvariided*; • kirjeldab kodukoha traditsioonilisi üritusi*; • kirjeldab ühisvestluses oma pere traditsioone ja pühade tähistamist;
<p>INIMENE JA AEG 8 tundi</p>	
<p>Aja määramine minutilise täpsusega, kellaaja kahesugune määramine (toetudes ööpäeva osadele). Päeva ja nädala ajakava, vaba aja tegevuste mitmekesisus (positiivsed ja negatiivsed harjumused päevakavas: ajakulu, valikute tegemine jne).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • määrab aega minutilise täpsusega ning koostab õpetaja abiga endale otstarbeka ajakulutusega päevakava; • kirjeldab positiivsete harjumuste mõju*; • nimetab mitmekesiseid positiivseid vaba aja veetmise võimalusi*;
<p>INIMENE JA TEAVE 8 tundi</p>	
<p>TV-kava (sisu, eakohased saated, telesaadete hulgast valikute tegemine). Pilt-teatmeteosed, Internet: kooli kodulehekülg (teabeallikate kasutamine). Reklaamide sisu ja eesmärk.</p>	<p>leiab saatekavast teda huvitavad saated ning märgib need üles*; otsib koostegevuses teavet pilt-teatmeteosest; teadvustab reklaamide eesmärke;</p>
<p>INIMENE JA TÖÖ, INIMENE JA ASJAD 10 tundi</p>	
<p>Palgatöö, selle tulemus ja eesmärk, ametis püsimise üldised tingimused (võrdlus õpilase käitumisega koolis). Kulutused peres lapse heaolu eest hoolitsemisel (lapse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga; • teadvustab oma nõudmiste/soovide sõltuvust vajadustest ja pere sissetulekust;

<p>põhivajadused ja soovid, pere majanduslike võimalustega arvestamine jms), asjade väärtus sõltuvalt nende vajalikkusest. Raha hoidmise viisid: hoiukarp, pank. Raha kogumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hindab asjade väärtust nende vajalikkusest lähtuvalt*;
<p>INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 10 tundi</p>	
<p>Vee ja elektri säästlik tarbimine koolis ja kodus. Olmejäätmete (tava-, taaskasutatavad, ohtlikud jäätmed) käitlemine kodus majapidamises (prügi sorteerimine ja ärapaigutamine, kogumispunktid, jäätmete kompostimine). Liiklusõnnetuste peamised põhjused, liiklusõnnetusest teatamine ja abi kutsumine. Pürotehnika (ost-müük alaealistele, kasutamine). Pommiähvarduse tegemisega kaasnevad ohud ja tagajärjed, käitumine pommiähvarduse korral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis; • nimetab olmejäätmete käitlemise viise kodus majapidamises; • demonstreerib õpituatsioonis käitumist liiklusõnnetuse korral ja abi kutsumist*; • kirjeldab ja teadvustab pürotehnika väärkasutuse ning pommiähvarduse tegemisega kaasnevaid tagajärgi; • peab kinni evakuatsiooni reeglitest*.

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Õppetöö rõhuasetused 6.–7.klassis

6.–7. klassis täiendatakse õppetegevuse käigus jätkuvalt õpilaste sotsiaalseid suhtlemis- ja käitumisoskusi. Õpetaja poolt organiseeritud suhtlussituatsioonides (dialoogis ja polüloogis) harjutatakse teabe esitamist ja küsimist, väljendusvahendite mõistmist ja kasutamist sõltuvalt suhtlemiseesmärkidest ja -normidest (st suhtluspartnerite soovide, kavatsuste jms erinevad väljendusviisid), erinevate seisukohtade (sh vastandlike) mõistmist ja väljendamist, oma arvamuste selgitamist/kaitsmist. Oma ja kaaslaste tegevuse kohta tagasiside andmisel suurendatakse õpilaste verbaalset aktiivsust, kujundatakse avaliku esinemise esmaseid oskusi: toimub individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemine, kommenteeritakse ja hinnatakse iseenda ning kaaslaste tegevus-, käitumis- ja suhtlusakte. Üksikute aktide hindamiselt jõutakse tervikuni; õpilasi juhatakse leidma seoseid tegevus-, suhtlus- ja käitumisakti komponentide vahel, tegema järeldusi. Praktiliste ja tekstis kirjeldatud situatsioonide analüüsil pööratakse tähelepanu nendes osalejate strateegiatele, motiividele ja kavatsustele; olukordade tingimustele, tulemustele ja tagajärgedele. Õpetatakse leidma situatsioonidele alternatiivseid lahendeid ning esitama soovitusi kaaslastele.

Suhtlemis- ja terviseetemade käsitlemisel pööratakse tähelepanu õpilaste arengulistele muutustele organismis ja käitumises (suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid eri situatsioonides jms) ning vaimsele ja sotsiaalsele tervisekasvatusele (eneseanalüüs ja positiivne mõtlemine; nõustamis- ja abivõimalused jms).

Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, teadliku ja säästliku tarbija kujunemiseks. Võrreldakse teenuseid–kaupu (otstarve, hind, vajadus, pakendiinfo jms), õpitakse eristama ja arvestama oma soove ning võimalusi, planeerima oma tegevusi.

Õppetegevuses kasutatavatest aktiivõppemeetoditest domineerivad eetilise sõnumiga palade lugemine ning analüüs ja praktilised tegevused (rühmatööd, rollimängud jms). Tegevustes luuakse probleemsituatioone, otsitakse neile lahendusi. Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKT-vahendeid.

Inimeseõpetuse õppesisu VI klassis (70 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA 16 tundi	
Suhtlemisstrateegiatega eristamine (õpetaja abiga): selgitamine, veenmine, meelitamine, ähvardamine jm. Suhtluspartnerite motiivid ja kavatsused. Suhtlemine sõprade ja "sõpradega": "kambavaim", jäljendamine; isiklik arvamus, vastutus;	<ul style="list-style-type: none">• märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast käitumist/suhtlemist kohatust käitumisest/suhtlemisest;• võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus–tagajärg);

<p>keeldumine mittesoovitud tegevustest.</p> <p>Suhtlemine vastassugupoolega (tähelepanu köitmine, tunnete verbaalne ja mitteverbaalne väljendamine, reageerimine (eba)meeldivatele ettepanekutele jms). Suhtlemine internetiportaalides, enda kohta edastatava info ga seotud turvalisus ja ohud.</p> <p>Suhtlemine koduste ja eakaaslastega: rääkimine, ärakuulamine; pinged-konfliktid, arusaamatused, nende vältimine ja lahendamine. Suhtlemisprobleemid kodus: muutunud suhted ja rollid, iseseisvumine: laste ja vanemate vastutus. Valetamine, vaikimine, hädavale. Süüteo ülestunnistamine ja vabandamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise; • demonstreerib õpitu olukorras isikliku arvamuse sobilikul viisil väljendamisest ning keeldumist mittesoovitud tegevustest*; • mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist; • kirjeldab konfliktide ennetamise võimalusi suhtes*; • selgitab internetisuhtluses esinevaid ohtusid ning oma andmete edastamise põhimõtteid*;
<p>MINA ISE 6 tundi</p>	
<p>Mina-pilt: oskused ja võimed, huvid, tugevused ja nõrkused; sarnasused ja erinevused kaaslastega, sallivus. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga õpilaste käitumine sarnastes olukorras).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); • selgitab ühisvestluses enesehinnangu mõju käitumisele*; • väärtustab inimestevahelisi erinevusi, on salliv erinevuste suhtes*;
<p>INIMESE TERVIS 12 tundi</p>	
<p>Sissejuhatus inimese anatoomiasse lähtuvalt elundite funktsioonidest (nahk, meeleelundid, aju, kopsud, magu, neerud, maks, suguelundid).</p> <p>Toidu- ja toitained. Toiduainete pakendiinfo (eri toitainete sisaldumine; <i>parim enne</i> jms). Kiirtoit – populaarsuse põhjused, mõju inimese organismile. Üle- ja alatoitumine (sh dieetid ja näljutamine), selle mõju tervisele.</p> <p>Easmaabi (toidu- jms) mürgituse, looma- ja putukahammustuse korral.</p> <p>Uimastite (sh alkoholi ja tubaka) mõju organismile (ülevaatlikult) ja käitumisele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitusest, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid; • nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitade hulgas tervisele kasulikke; • selgitab mitmekülgse toitumise olemust*; • demonstreerib õpitu olukorras esmaabi mürgituse ning looma- ja putukahammustuse korral*; • kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;

INIMESE ARENG 10 tundi	
<p>Murdeiga, muutused tüdrukute ja poiste organismis. Erinev arengutempo ja muutuste aktsepteerimine. Poiste ja tüdrukute hügieen, ravikosmeetika vajadus ja kasutamine. Muutused tüdrukute ja poiste käitumises, sh suhtlemises; sobivad ja ebasobivad käitumismallid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teadvustab ja aktsepteerib murdeega seotud muutusi oma organismis ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust; • nimetab kohti, kust leida abi ja vastuseid oma murdeega seotud küsimustele*;
INIMESE VÄLIMUS 6 tundi	
<p>Riietumine (olukorrale ja kehaehitusele sobiva riietuse, jalanõude valik, noortemood – riietusesemete otstarbekus). Riiete ja jalanõude puhtus-korrashoid: pesemis- ja hooldusvahendite kasutamine; keemiline puhastus, kingsepp (oma soovide väljendamine suhtlemisel).</p> <p>Juuste igapäevane hooldamine: hooldusvahendid, juuksevärvid (pakendiinfo, kasutamine). Suhtlemine juuksuriga (oma soovide väljendamine, soovitude küsimine jms).</p> <p>Küünte hooldamine, maniküür, pediküür. Olukorrale ja eale sobiv dekoratiivkosmeetika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad; • kirjeldab juuste ja küünte hooldamise põhimõtteid ning põhjendab hooldamise vajadust*; • demonstreerib õpituatsioonis oma soovide väljendamist teenindajale (juuksurile, kingsepale, keemilises puhastuses)*;
INIMENE JA KODU 8 tundi	
<p>Kodu ja koduümbrus (kirjeldus, soovid muudatuste osas; igapäevane korrashoid). Suurpuhastus kodus (tööde järjekord, jagamine pereliikmetega, vahendid).</p> <p>Külaskäik ja külaliste vastuvõtmine (suulise ja kirjaliku kutse saamine, ettevalmistused sõltuvalt küllakutsest, külas viibimine).</p> <p>Kodukoha (ja Eesti riigi) tuntud inimesed, nende tegevusalad,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus); • kirjeldab oma kodu ja koduümbrust, juhatab teed enda koju*; • koostab kirjaliku küllakutse*; • kirjeldab ettevalmistusi, mis on vajalikud külaliste tulekul ning külla minekul*; • kirjeldab kodukoha tuntud inimesi nende tegevusalast lähtuvalt*;

<p>elukutsed (seos päevakohaste sündmustega). Kodukoha ettevõtted ja nende toodang, töötajate ametid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab kodukoha ettevõtete põhilisi valdkondi*;
<p>INIMENE JA TEAVE 6 tundi</p>	
<p>Olulisemad päevauudised, nende edastamine kaaslastele.</p> <p>Teatmeteosed, Internet (kodukoha tuntumate paikade ja inimeste kohta lühiinfo hankimine ja edastamine koostegevuses).</p> <p>Transport kodukohas, kodukoha ümbruses (orienteerumine sõiduplaanides, teabe hankimine; sõidusoodustused).</p> <p>Telefoni otstarbekas kasutamine (telefonikaart, mobiiltelefon).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid); • oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane; • mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust;
<p>INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 6 tundi</p>	
<p>Kodukeemia kasutamine (WC, vanni, pliidi ja akna puhastamine), piktogrammide pakendil, kodukeemia väärkasutuse võimalikud tagajärjed.</p> <p>Tulekahju tekkimise oht koduses majapidamises: ohuolukorra hindamine, tulekahju kustutamine (esmate tulekustutusvahendite kasutamine, hädaabi).</p> <p>Ohutunõuded ujumisel ja veesõidukite kasutamisel, päästevahendite kasutamine.</p>	<p>nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi, teab kodukeemia väärkasutuse tagajärgi ja nende ennetamise võimalusi; kirjeldab peamisi tule- ja veohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral demonstreerib õpitu olukorras esmate tulekustutusvahendite kasutamist ning abi kutsusmist ohuolukorras*..</p>

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Inimeseõpetuse õppesisu VII klassis (70 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA 22 tundi	
<p>Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslaste arvamusel); konfliktide lahendamise võimalused.</p> <p>Suhtlussituatsioonid ja –strateegiad: agressiivne, ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel.</p> <p>Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupoole hinnatakse. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine/keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslastega arvestamine jne). Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele; • kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms); • demonstreerib õpituatsioonid konfliktide lahendamise võimalusi*; • oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata positiivsetele/negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisetiketti arvestades; • väärtustab lähisuhtes hoolivust, abistamist ja lugupidamist; • mõistab seksuaalse arengu individuaalsust ning analüüsib enda asetust seksuaalsuse trepil*; • kirjeldab, kuidas lähisuhtes läbi ühise ajaveetmise väljendada oma tundeid*; • mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; • mõistab oma õigust keelduda seksuaalsuhtest, demonstreerib õpituatsioonid ebasoovitavast seksuaalkäitumisest keeldumist ja käitumist seksuaalse ahistamise korral*; • nimetab noortele mõeldud nõustamisteenuseid (lähim nõustamiskabinet, internetileheküljed, perearst, kooli sotsiaaltöötaja jne)*;
MINA ISE 4 tundi	
<p>Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused-erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused. Enesehinnang (erineva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;

<p>enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laituusele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms.; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); • selgitab enesehinnangu mõju inimese mõtlemisele ja käitumisele, kirjeldab enesehinnangu toetamise võimalusi*;
<p>MINU TERVIS 14 tundi</p>	
<p>Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalise aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). Arsti (kiirabi, perearst, hambaarst) poole pöördumine (registratuur, vestlus vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel). Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine). Enamlevinud nakkushaigused, levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaaabi mao- ja puugi hammustuse korral. Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, arstiabi); • analüüsib oma nädala toitumise, vaba aja tegevuste (sh füüsilise aktiivsuse) kava*; • demonstreerib õpitu olukorras arsti poole pöördumist*; • kirjeldab põhilisi nakkushaiguste levimise ja vältimise viise*; • kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras esmaabi mao- ja puugihammustuse korral*; • kirjeldab uimastite tarvitamise enamlevinud põhjuseid noortel*; • oskab uimastitega seotud olukordades ütelda „ei” ning vajaduse korral abi kutsuda;
<p>KODU JA KODUKOHT 10 tundi</p>	
<p>Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes.</p> <p>Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu kaunistamine tähtpäevadeks (seos peretraditsioonidega).</p> <p>Vaba aja ja tegevuste planeerimine (võimalused ja pakkumised kodukohas ja lähiümbruses jne), tegevuste mitmekesisus.</p> <p>Matk, ekskursioon kodukohas, koduümbruses (planeerimine koostegevuses: info otsimine vaatamisväärsuste kohta,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab kultuurilist mitmekesisust, suhtub sallivalt teistesse rahvustesse ja kultuuridesse; • koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine); • kirjeldab vaba aja mitmekülgse veetmise võimalusi kodukohas*; • koostab matka või ekskursiooni plaani ning tutvustab seda kaaslastele*; • koostab peo (sünnipäeva, klassiõhtu) tegevuste, sh ettevalmistuse plaani*;

<p>valikute tegemine, ettevalmistuste planeerimine (sh reisikoti pakkimine); kirjalik meelespea kaaslastele; plaani tutvustamine ja põhjendamine jms).</p> <p>Noorteüritused, -peod (kodused peod; kooli-, linna- jm peod: käitumine, riskid). Peo praktiline planeerimine sünnipäeva ja klassiõhtu näitel.</p>	
<p>INIMENE, AEG JA TEAVE 8 tundi</p>	
<p>Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle muretsemine ja kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda ja teiste kohta info edastamine internetis, sellega kaasneda võivad ohud ja ohtude vältimine.</p> <p>Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähitud kiri; e-mail, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus).</p> <p>Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubad-teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine-keeldumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning teabetekstidest; edastab plaani abil kaaslastele teavet; • nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt nüüdisaegseid sideteenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet); • teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda või teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada; • teadvustab reklaami eesmärke ning demonstreerib õpitu olulisuses reklaampakkumisele vastamist (sh keeldumist)*;
<p>INIMENE JA TÖÖ, INIMENE JA RAHA 6 tundi</p>	
<p>Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); • oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;

INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 6 tundi	
<p>Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reisimine, erinevad transpordivahendid, hääletamine (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid).</p> <p>Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; • kirjeldab erinevate transpordivahendite kasutamise eeliseid ja puudusi reisimisel*; • demonstreerib õpituatsioonis hädaabi numbrile helistades täpse teabe andmist; • selgitab, milliste juhtumite korral tuleb pöörduda politseisse*:

* Lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Õppetöö rõhuasetused 8.–9. klassis

Õppetegevuses rakendatakse ja täiendatakse eelnevatel aastatel omandatud suhtlemis- ja käitumisetiketialaseid teadmisi/oskusi. Tähelepanu pööratakse seejuures soolise küpsemise ja iseseisva elu alustamisega seotud rollikäitumisele. Harjutatakse vestluspartnerilt täiendava teabe küsimist, erinevate ja vastandlike arvamuste kuulamist ja eristamist ning kokkulepete saavutamist vaidlustes (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine, loobumine, eksimuste ja väärkäitumise tunnistamine). Kujundatakse oskust hinnata oma ning kaasinimeste individuaalset ja rühmakäitumist (põhjus-tagajärg-seosed, otstarbekus, vastavus ühiskonnainormidele).

Teemade käsitlemisel tutvustatakse eri eluvaldkondadega seotud õigusakte, ühiskonnaliikmete õigusi ja kohustusi (sh selgitatakse igapäevaste õiguste, vabaduste ja kohustuste ühetaolisuse printsiipi), kujundatakse oskusi teha otstarbekaid ja vastutustundlikke valikuid/otsuseid. Õpilastele tutvustatakse ja õpetatakse kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi, kujundades seeläbi harjumusi ning oskusi otsida, küsida, kasutada elus vajaminevat teavet ja abi.

Perekonnaõpetuse ühe osana pööratakse tähelepanu vanema rollile oma lapse kasvatamisel: tutvustatakse lapse arengutingimusi, eakohaseid arendavaid tegevusi ja vahendeid (kehalised tegevused, mängud ja mänguasjad, raamatud jms); õpetatakse lapsega koos mängima ja tegutsema. Väiksematele mängude õpetamist ja koosmängimist saavad õpilased harjutada vahetundidel, kooli üritustel.

Tundides kasutatavatest aktiivõppemeetoditest on eelistatud praktilised õppused (sh rollimängud), ühised arutelud ja diskussioonid, milles otsitakse lahendusi/vastuseid probleemsituatsioonidele ja kõlbelistele dilemmadele. (Lisa)õppematerjalina kasutatakse trüki- ja elektroonilisi teabeallikaid, nõuandekirjandust (ajakirjandus, käsiraamatud) jms. Harjutatakse tekstidest teabe hankimist ning selle suulist ja kirjalikku edastamist (sh märkmete tegemist, konspekteerimist).

Inimeseõpetuse õppesisu VIII klassis (70 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
KÄITUMINE RÜHMAS 12 tundi	
Rühmakäitumine: Erinevad rühmad ja rollid. 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.	<ul style="list-style-type: none">• arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, saavutab õpisituatsioonis õpetaja juhendamisel kokkuleppeid lahkarvamuste korral;• annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpisituatsioonis lahendusi pingeolukordadele; reageerib kohaselt

	<p>sobimatule käitumisele;</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
<p>LÄHISUHTED JA PEREKOND 16 tundi</p>	
<p>Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine. Ajutised ja püsivad suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkumine. Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused. Seksuaalkäitumine ja vastutus: sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine, mõju tervisele, ravi, ennetamine); nõustamisteenused. Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus. Peremudelid (perekond, üksikpered, kasu- ja hoolduspered): pereliikmete roll perekonnas (vrld minevikuga), kohustused ja vastutus. Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine. Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab lähisuhteid, oskab suhet alustada ning teab, kuidas suhteid hoida; • mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; • eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist; • nimetab, kust leida abi lähisuhteid ja seksuaalsust puudutavates küsimustes*; • selgitab lapsevanemaks saamisega seotud vastutust*; • nimetab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas; • tegutseb õpituatsioonis koos endast nooremate õpilastega neid abistavalt ja toetavalt*;
<p>TERVISE HOIDMINE 18 tundi</p>	
<p>Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt. Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonkonna haiguste ja pahaloomuliste kasvaja põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine.</p> <p>Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahulda(ma)tus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid, tervishoiu- ning sotsiaalsüsteemi teenuseid; • teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega; • teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus; • selgitab inimese põhivajadusi elukaare erinevatel etappidel*; • teab ja otsib olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks; • kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamise eesmärgil arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi);

<p>Arstiabi kodukohas (lähinaabruses): meditsiinasutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni teel; tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja sotsiaalsüsteem Eestis.</p> <p>Koduapteek (sisu, kasutamine, ravimipakendi teabeleht). Esmaabi lämbumise, põrutuse korral. Väsimus, stress, depressioon (tundemärgid, nõustamis- ja kriisiabi). Tervisealased infoallikad, nende kasutamine ja usaldusväärsus.</p> <p>Kaitsesüstimine haiguste ennetamise eesmärgil (lastehaigused, gripp, puugihammustustega kaasnevad haigused); kaitsesüstimine enne välisreisi. Allergia: peamised allergiaallikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • leiab küsimustele toetudes olulise info ravimipakendi teabelehelte*; • selgitab kaitsesüstimiste mõju ja vajalikkust teatud olukordades*;
<p>RISKIKÄITUMISE ENNETUS 10 tundi</p>	
<p>Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühmakäitumisele; nõustamis- ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole. Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi.</p> <p>Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi.</p> <p>Mängurlus: loterii, hasartmängud (mänguautomaadid, kasiino jne) - riskid, sõltuvus, abi saamise võimalused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • leiab infot nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses, • toob näiteid vägivallast hoidumise võimaluste kohta*; • demonstreerib õpitu situatsioonides käitumist vägivallaga seotud situatsioonides*; • kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole; • mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamise seotud riske ja vastutust; • selgitab mängurlusega seotud ohtusid*;

INIMENE JA VÄLIMUS 2 tundi	
Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt kooli lõpupidu); suhtumine vanemate, eakaaslaste, moeajakirjade soovitusesse. Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid.	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab riiete hooldusmärkide tähendusi; • valib olukorrale sobiliku riietuse*;
INIMENE JA TEAVE 2 tundi	
Avalik infopunkt. Kohalik ajaleht. Eestis ilmuvad ajalehed ja ajakirjad; ajakirjanduse tellimine. Uudisteportaalid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet.	<ul style="list-style-type: none"> • hangib teavet teistelt inimestelt ning õpetaja juhendamisel teabeallikatest ja -tekstidest; • selgitab internetis leiduva teabe varieeruva kvaliteedi põhjusi, mõistab et kirjutatu ei vasta alati tõele*;
INIMENE, ASJAD JA RAHA 6 tundi	
<p>Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine (sularahaautomaat jne). Maksete liigid koduses majapidamises, maksete tasumise võimalused, täpsus.</p> <p>Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud. Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, käitumisetikett (sh kaaslaste kutsumine); toidu kojutellimine). Kataloogikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine). Postipaki saamine ja saatmine.</p> <p>Küla-/linnaraamatukogus lugejaks registreerumine, teabe hankimine otsitava kirjanduse kohta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab kasutada lihtsamaid pangateenuseid; • selgitab ostu- ja toitlustuskoha valiku põhimõtteid*; • laenutab kohalikust raamatukogust endale huvipakkuvat kirjandust*;
KARJÄÄRI PLANEERIMINE 4 tundi	
Eneseanalüüs (töölased huvid, võimed, oskused, isiksuseomadused). Jätkuõppevõimalused (erialad, õppeasutused).	<ul style="list-style-type: none"> • teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevusi/nõrkusi; • nimetab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi.

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

Inimeseõpetuse õppesisu IX klassis (35 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused
LÄHISUHTED JA PEREKOND 15 tundi	
<p>Lähisuhted, suhete alustamine ja hoidmine, vastutus ja austus. Kooselu, abiellumine ja pere loomine. Raseduse planeerimine; loote areng; loote ja ema tervist hoidev käitumine. Lapse sündimine: ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed kohustused (nimepanek, tervisekindlustus, meditsiiniline kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused. Lapse saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid lapseas), lapse hooldamisele kuluv aeg. Puudega laps. Imiku- ja lapseiga (peamised arengutingimused, suhtlemine lapsega, lapse õigused (alus)haridusele). Lapse arendamine-õpetamine (eakohased mänguasjad, raamatud jms); mängude õpetamine noorematele õpilastele. Peretülid ja –vägivald (tagajärjed, lahendused, valehäbi, nõustamis- ja kriisiabi). Uimastite tarbija perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele. Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused. Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel.</p>	<ul style="list-style-type: none">• suhtleb tavaolukorras adekvaatselt (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi ja väärkäitumist);• reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes;• oskab küsida teavet kaasinimestelt, kasutada teabetekste ja teatmikke;• hindab oma ja kaaslaste käitumise otstarbekust tavaolukorras ning vastavust ühiskonnainormidele, käitub vastavalt;• teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;• kirjeldab imiku ja väikelapse arendamise tingimusi ning hooldamise võtteid;• nimetab pereeluga seotud nõustamise ja abi võimalusi kodukohas*;
EELARVE PLANEERIMINE 8 tundi	
<p>Pere sissetulekud (palk, toetused). Igapäevaste kulutuste planeerimine (eluase, toit, riietus, transport, vaba aeg); kulutuste kasv perekonna suurenemisel (sh lemmiklooma võtmisel). Suurte väljaminekute planeerimine (soovid, võimalused, riskid: raha säästmine ja hoiustamine, järelmaks, krediit, laen, liising). Kaupade-teenuste garantii (müüjalt teabe hankimine, garantii võimaluste-tingimuste kohta).</p>	<ul style="list-style-type: none">• mõistab inimtegevuse peamiste ressursside (aeg, teadmised/oskused, töö, raha) tähtsust oma elus;• oskab planeerida ressursside täiendamise/kulutamisega seotud tegevusi;

ELUASE 6 tundi	
<p>Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja võimalusi (müügikuulutused, kinnisvarafirmad). Üürileping, selle tingimused (üürniku õigused ja kohustused, „halva” lepingu ohud). Eluaseme sisustuse planeerimine: hädavajalik sisustus, sisustuse hankimise (ostude) järjekord, ratsionaalne paigutus, kujundusdetailid. Eluaseme, olmetehnika soetamine, hooldus ja remont: teabe hankimine võimaluste, tingimuste ja abiteenuste kohta (müüja, telefoniraamat, kasutusjuhend jne).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
KARJÄÄRI PLANEERIMINE 6 tundi	
<p>Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid, võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud jms); kutsenõustamine. Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenused tööotsijale, töötus. Töötaja põhilised õigused ja kohustused, lepinguta töötamisega kaasnevad riskid ja tagajärjed, ümbrikupalk. Abi leidmine tööõigusega seotud küsimustes. Inimkaubandus: tööorjus ja prostitutsioon, ohvriks sattumise põhjused, inimkaubandusele viitavad märgid (kuulutuses, tööpakkuja käitumises), ohtude teadvustamine, käitumine ohvriks sattumise korral, ohvriabi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hindab nõustaja suunamisel adekvaatselt oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppevõimalusi ja -tingimusi ning teeb enda jaoks sobivaima karjäärivaliku; • teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes; • mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; • tunneb tööotsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid, teadvustab ohte ning kirjeldab õiget käitumist inimkaubanduse ohvriks sattumise korral.

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

IV Abistavate allikate loetelu inimeseõpetuse teemade käsitlemiseks:

1) Põhikooli valdkonnaraamatu SOTSIAALAINED metoodilised artiklid inimeseõpetuse kohta -

http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli_valdkonnaraamat_SOTSIAALAINED :

- Väärtuspädevus inimeseõpetuses - *Inger Kraav* ([PDF](#))
- Enesekohane ja sotsiaalne pädevus inimeseõpetuses - *Kristi Kõiv* ([PDF](#))
- [Seksuaalkasvatus inimeseõpetuses](#) - *Kai Part ja Merike Kull*
- Seksuaalhariduse käsitus kooliastmeti - *Margit Kagadze ja Merike Kull* ([PDF](#))
- Riskikäitumise ennetuse ja sekkumise temaatika inimeseõpetuses - *Kristi Kõiv* ([PDF](#))
- Tervisekasvatus inimeseõpetuses - *Merike Kull* ([PDF](#))
- Uimastiharidus inimeseõpetuses - *Erle Põiklik* ([PDF](#))

2) Õpetajaraamatud, juhendmaterjalid, käsiraamatud:

- Aasvee, K. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2005/2006. Õppeaasta uuringu raport. Tervise Arengu Instituut, 2009.
- Ah nii see käibki. Eesti Pereplaneerimise Liit, 1997.
- Allaste, A. A. (toim). Koolinoored ja uimastid. TLÜ, TAI, 2008.
- Brandt, P. Nii kuum on tunne. Noorte oma seksiraamat. Tallinn: Menu, 2010.
- Carnegie, D. Kuidas võita sõpru ja mõjutada inimesi. Tallinn, 1993.
- Carneigie, D. Kuidas võita sõpru ja mõjutada inimesi. Perioodika, 1991.
- Centerwall, E. Armastus! Tead, see on olemas. Kuidas käsitleda koolis seksuaalsust ja isiklikke suhteid. Eesti Pereplaneerimise Liit, 1996.
- Corey, P. Kuidas sõpradega hakkama saada. Egmont Estonia, 1999.
- Erinevad aga võrdsed. Tallinn: ÜRO Rahvastikufond, Sotsiaalministeerium, 2003.
- Fogelholm, M, Vuori, I. Tervislik liikumine. Medicina, 2007.
- Harro, J. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2006.
- Hind, S. Kasvuvalu. Ilo, 2002.
- Internetiohtusid tutvustav koduleht: www.peremeedia.ee.
- Jaskola, A. Kuidas lugeda ja kasutada kehakeelt. Ersen, 2005.
- Kidron, A. Suhtlemine. Mondo, 2004.
- Kull, M., Part, K. (toim). Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2005.

- Kull, M., Saat, H. (koost). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, 2002.
- Kull, M., Saat, H. (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, 2004
- Lewellen, J. Pubekate keharaamat. Teejuht sinu muutuva keha juurde. Sinisukk, 2001.
- Naik, A. Austa ennast. Tallinn: Koolibri, 2000.
- OLE tubakaVABA. Õpetajaraamat ja videofilmid (7.–9. klassile). Tervise Arengu Instituut, 2004.
- Patricia, M., Geisler, D. Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, 2001.
- Põiklik, E., Saat, H. (koost). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5.klass) lihtsustatud õppekava järgi. Tallinn: Puffet Invest, 2007. Kull, M., Saat, H. (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu, 2001.
- Stoppard, M. Seksi ABC. Koolibri, 1999.
- Stoppard, M. Tüdrukute teejuht. Koolibri, 2000.
- Strongman, K. T. Psühholoogia igapäevaelus. Teejuht algajale. Pegasus, 2009.
- Zilmer, M, Kokassaar, U, Vihalemm, T. Normaalne söömine. Avita, 2004.
- Vaasna, T. Sinu keha. Tallinn: Valgus, 1993.
- Van Der Stel, J. Preventsiooni käsiraamat – alkohol, narkootikumid ja tubakas. 2001.
- Viru, A., Volver, A. Alkohol. Kuidas säästa end tulevikuks. Õpetajaraamat. 2004.

Õppefilmid:

- Heategevusprojekti KäsiKäes raames valminud film „MinaSinaMina”, E. Veber (režissöör), L.F.F. Group. Tallinn, 2004.
- Eesti Seksuaaltervise Liidu õppefilm „Sünnipäev”. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, Haridusmeedia, 2003 (19 minutit).
- Tervise Arengu Instituudi õppefilm „Die Young 2” (14 minutit).

3) Veebilehed:

www.lapsemure.ee – laste ja noorte psühholoogiline nõustamine;
www.tugikeskus.ee – abi hooletusse jäetud või väärkoheldud lastele (Tartu Laste Tugikeskus)
www.lasteabi.ee - laste ja noorte psühholoogiline nõustamine;
www.terviseinfo.ee – tervise infoportaal
www.aids.ee –AIDSi Ennetuskeskus

www.amor.ee – seksuaaltervisealane nõustamine ja teave (Eesti Seksuaaltervise Liit);
www.meelespea.net – teave tervise, rasestumisvastaste meetodite ja pereplaneerimise kohta;
www.noorte.kliinik.ee – teave noormeeste tervise kohta;
www.sinuelu.com – teave rasestumisvastaste meetodite kohta;
www.hiv.ee – teave HIVi/AIDSi kohta, nõustamiskabinettide andmed;
www.gay.ee – teave homoseksuaalsuse kohta.
www.narko.ee – narkootikumidealane teave ja info abi saamise võimaluste kohta
www.toitumine.ee – riiklikel toitumissoovitustel põhinev toitumisportaal;
www.ampser.ee – koolinoorte tervisliku toitumise arvesti;
www.meelespea.net – teave tervise, rasestumisvastaste meetodite ja pereplaneerimise kohta
<http://www.sm.ee/tegevus/tervis/tervislik-eluviis-jahaiuste-ennetamine.html> – Sotsiaalministeeriumi kodulehekül, erinevad tervisenäitajad rahvastikus, terviseprogrammid ja toetavad materjalid;
www.tai.ee/uuringud – Tervise Arengu Instituudi uuringud rahvastiku tervise kohta;
www.rahvatervis.ut.ee – RaTeRa (Rahvatervise Raamatukogu), Tartu Ülikooli Rahvatervishoiu Instituut.
www.trimm.ee – Ühenduse Sport Kõigile terviseportaal
<http://www.kustuti.ee/paasterongas/> – veeohutuse õppeveeb;
www.kustuti.ee – tuleohutuse õppeveeb;
<http://www.rescue.ee> – päästeteenistuse koduleht;
<http://www.redcross.ee> – Eesti Punase Risti kodulehekül: veebipõhised esmaabimängud, esmaabialase kirjanduse tutvustus, voldikud, plakatid; erinevad esmaabi käsiraamatud
www.rajaleidja.ee – karjääriplaneerimist toetav portaal, SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus;
www.eetika.ee – eetikaveeb, Tartu Ülikooli Eetikakeskus
<http://www.adm.ee/presentations/microsoft/toolehed.pdf>. Sotsiaalministeeriumi välja antud töölehed interneti turvalisuse teemade käsitlemiseks