

Inimeseõpetus 5. ja 6. klass

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- 1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- 3) tervis ja tervislik eluviis;
- 4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- 5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

Pädevused

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmeis, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja ausust, hoolivust, vastutustunnet ning õiglust. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud soolise võrdsuse osas.

Kõik sotsiaalvaldkonna ained on toeks, et õpilasel areneks suutlikkus analüüsida oma käitumist ja selle tagajärgi, sobival viisil väljendada oma tundeid, aktseptsida inimeste erinevusi ning arvestada neid suheldes; ennast kehtestada, seista vastu ebaõiglusele viisil, mis ei kahjusta enda ega teiste huve ega vajadusi. Sotsiaalvaldkonna õppeainete kaudu õpitakse tundma ning järgima ühiskondlikke väärtusi, norme ja reegleid, omandatakse teadmisi, oskusi ja hoiakuid sotsiaalselt aktseptsitud käitumisest ning inimeste vastastikustest suhetest, mis aitavad kaasa tõhusale kohanemisele ja toimetulekule perekonnas, eakaaslaste hulgas, kogukonnas ning ühiskonnas. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal.

Kultuuri- ja väärtuspädevuse ning sotsiaalse ja kodanikupädevuse kujundamist

toetavad kõik ainevaldkonna õppeained erinevate rõhuasetuste kaudu. Inimeseõpetus toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnustega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Oskus seista vastu kesksete normide rikkumisele ning sotsiaalse õigluse ja eri soost in

inimeste võrdse kohtlemise põhimõtete järgimine on üks õppekava üldeesmärke, mille kujundamisel on suur rõhk inimeseõpetusel Kõik sotsiaalsed süvendavad lugupidavat suhtumist erinevatesse maailmavaatelistesse tõekspidamistesse..

Inimeseõpetus toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Oskus seista vastu kesksete normide rikkumisele on üks õppekava üldeesmärke, mille kujundamisel on suur rõhk ühiskonnaõpetusel ja inimeseõpetusel.

Enesemääratluspädevuse aluseks on suutlikkus mõista ja hinnata iseennast; hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse; järgida tervislikke eluviise; lahendada tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme. Pädevuse kujundamist toetab peamiselt inimeseõpetus, ent rahvusliku, kultuurilise ja riikliku enesemääratluse kujundajana teisedki valdkonna õppeained.

Õpipädevus.

Iga sotsiaalvaldkonna õppeaine kujundab suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise plaanimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist.

Suhtluspädevus.

Kõik valdkonna õppeained kujundavad suutlikkust ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust. Väljendusrikast keelt taotlevad kõik valdkonna õppeained.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.

Kõik valdkonna õppeained toetavad oskust kasutada erinevaid ülesandeid lahendades matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid kõigis elu- ja tegevusvaldkondades. Õpita kse eristama sotsiaalteadusi loodusteadustest (sh mõistma nendes kasutatavate uurimismeetodite eripära.

a). Õpitakse otsima teavet, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid, ja tegema saadud teabe alusel tõendus põhiseid otsuseid

Ettevõtlikkuspädevus.

Õppeaine õpetab nägema probleeme ja neis peituvaid võimalusi, seadma eesmärged, genereerima ideid ning neid ellu viima. Aineõpetuse kaudu kujundatakse algatusvõimet ja vastutustunnet, et teha 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 suutlikkusele.

Digipädevus.

Info otsimine ja kriitiline hindamine. Digitaalne sisuloome. Turvalisus. Esitluste tegemine.

Lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Sotsiaalsed on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Kujundatakse oskust väljendada end selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult; lugeda ja mõista erinevaid tekste. Õpilasi juhatakse kasutama kohaseid keelevahendeid, ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgima õigekeelsusnõudeid. Tähtsustatakse teksti kriitilise analüüsi oskust, meediakirjaoskust, teabe hankimist, selle kriitilist hindamist, tööde vormistamist ning intellektuaalse omandi kaitset. Sotsiaalainete õppimise kaudu täiendatakse õpilasteteadmisi erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest. Õpilasi suunatakse märkama oma kultuuri ja teiste kultuuride erinevusi ning neist lugu pidama. Juhatakse tähelepanu erinevate suhtluskeskkondade reeglitele ning ühiskondlikule mitmekesisusele. Selgitatakse võõrkeelse algupärast mõisteid, võõrkeeleoskust arendatakse ka lisamaterjali otsimisel ja mõistmisel.

Matemaatika. Kujundatakse järgmisi oskusi: ajaarvamine; ressursside plaanimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme seada, 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.

Loodusained. Õpitakse mõistma looduskeskkonna ja geograafilise asendi mõju inimühiskonna arengule, inimese arengut ja rahvastikuprotsesse; majanduse ressursse; ühiskonna jätkusuutlikku säästlikku tarbimist, üleilmastumist, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide märkamist ja mõistmist ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamist.

Tehnoloogia. Käsitletavate teemade kaudu kujundatakse oskust hinnata tehnoloogia rakendamise kaasnemise võimalusi ja ohte; rakendada nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetilisel oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonda kujundades; kasutada tehnovahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides ohutuse ning intellektuaalomandi kaitse nõudeid.

Kunstiained. Käsitletakse Eesti, Euroopa ja maailma erinevate rahvaste kultuuriteemasid, iluhinnangute muutumist ajas; esteetilist arengut ja eneseteostuse võimalusi, rahvakultuuri ning loomingulist eneseväljendusoskust.

Kehaline kasvatus. Kujundatakse oskust mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil; arendatakse sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides.

Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Elukestev õpe ja karjääri plaanimine.

Kujundatakse iseseisva õppimise oskust, mis on tähtis alus elukestva õppe harjumuste ja hoiakute omandamisele. Sotsiaalainete kaudu kujundatakse hoiakuid, mida on õpilasele vaja tulevases tööelus. Õpilastele tutvustatakse sotsiaalvaldkonnaga enim seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Kujundatakse arusaama ühiskonnas toimuvate muutuste põhjustest ja tagajärgedest ning sellest, mil moel mõjutavad need õpilase valikuid ja tulevikku määravaid otsuseid. Erinevate õppetegevuste kaudu saavad õpilased ülevaate tööturu üldisest olukorrast ja tulevikuprognosidest, tööõigusest, erinevatest töödest kutsealadel ning kasutada seda infot nii tulevast õpitavat eriala valides kui ka pikemaajalist karjääri plaanides. Erinevaid ameteid ja elukutseid tutvustades pööratakse tähelepanu töö iseloomule, töökeskkonnale, töötingimustele ning vajalikele teadmistele, oskustele ja isiksuseomadustele.

Õpilane hakkab analüüsima oma võimeid, oskusi ja väärtusi ning seostama neid tulevase hariduse ja tööelu valikutega, koostades esmase karjääriplaani.

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.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.

Toetatakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse täh

endust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning on kaasatud kohalikku kogukonda käsitlevate otsuste tegemisse.

Kultuuriline identiteet.

Toetatakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaadi kujundajana ja kultuuride muutumist ajaloo vältel ning kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur) ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis.

Teabekeskond.

Toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja sellestoimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast.

Tehnoloogia ja innovatsioon.

Toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Tervis ja ohutus.

Toetatakse õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda.

Väärtused ja kõlblus.

Toetatakse 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.

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmetes: esimeses kooliastmes 2. ja 3. klassis, teises kooliastmes 5. ja 6. klassis ning kolmandas kooliastmes 7. ja 8. klassis. Teemaplokkidena võib inimeseõpetuses esile tuua eelkõige õpilase enesekohast ja sotsiaalset pädevust, tervisekasvatust, seksuaalkasvatust ja uimastiharidust.

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

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

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

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

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

Hindamine

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates kooli õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate dokumentide hindamiskäsitlusest. Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavate õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates

arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

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

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

5. klass

Õppesisu

Käsitletavad teemad:

- 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 elukaares. 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 ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

- 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

5. klassi lõpetaja:

- teab, kui oluline on igapäevasuhetes enesekontroll, eneseanalüüs ja enesehinnang, väärtustab inimeste erinevust ja oskab teistega arvestada;
- väärtustab sõprust, armastust, usaldust, hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet, enese ja teiste positiivseid iseloomujooni;
- kirjeldab kehalisi ja emotsionaalseid muutusi murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- eristab tõhusaid ja mittetõhusaid konflikti lahendamise viise, demonstreerib õpitu olukorras, kuidas lahendada konflikti, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- teab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- väärtustab tervislikku elu ilma meelemürkideta, demonstreerib õpitu olukorras, kuidas öelda „ei“;

- teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusi otsuste langetamisel;
- kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema õpikeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

6. klass

Õppesisu

Käsitletavad teemad:

- Tervis ja tervislik eluviis

Õpitulemused: õpilane mõistab, mida tähendab füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis; nimetab tervist kahjustavaid ja tervist tugevdavaid tegevusi ja selgitab nende mõju tervisele; mõistab, mis on stress ja kirjeldab sellega toimetuleku võimalusi; väärtustab oma tervist ja tervislikku eluviisi; oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervislikust eluviisist.

Õppesisu: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis; tervisenäitajad; tervist mõjutavad tegurid; stress; pingete maandamise võimalused; kehaline aktiivsus; päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine.

- Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused: õpilane kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele; väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu meelemürkideta.

Õppesisu: turvaline käitumine koolis, kodus, õues; meedia mõju; valikud ja vastutus seoses meelemürkidega, meelemürkide tarbimisega seotud riskid tervisele.

- Suhtlemine. Mina ja suhtlemine

Õpitulemused: õpilane analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivset; mõistab, mis kujundab enesehinnangut; mõistab enesekontrolli olemust ja vajalikkust.

Õppesisu: enesesse uskumine, enesehinnang, eneseanalüüs, enesekontroll.

- Suhtlemine teistega

Õpitulemused: õpilane teab, mis on vajadused; väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset suhtlemist mitteverbaalsest ja kirjeldab erinevaid suhtlusvahendeid; demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid ja seda, kuidas väljendada oma tundeid, säilitades suhteid; teadvustab eelarvamuse mõju ja oskab selle kohta näiteid tuua; oskab öelda „ei“ ja aktsepteerib ka teise inimese „ei“-d.

Õppesisu: vajadused; suhtlemise komponendid; verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine; kuulamine; tunnete väljendamine; eelarvamus; kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine; „ei“-ütlemine.

- Suhted teistega

Õpitulemused: õpilane kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste toimimist igapäevaelus; pakub abi ja võtab abi vastu; mõistab, mis on empaatia; väärtustab sõprust, aitamist, hoolimist, koostööd, sallivust; teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

Õppesisu: sotsiaalsed oskused; sallivus; hoolivus; empaatia; vastutus; erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine; erivajadusega inimesed.

- Konfliktid

Õpitulemused: õpilane teab konflikti häid ja halbu külgi, aktsepteerib konflikti kui osa elust; tunneb konflikti lahendamise viise; kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ja väärtustab neid.

Õppesisu: konflikt; tõhusad ja mittetõhusad lahenduse viisid.

- Otsustamine ja probleemilahendus

Õpitulemused: õpilane teab ja oskab otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise, kirjeldab nende puudusi ja eeliseid; väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.

Õppesisu: otsustamine ja probleemide lahendamine; erinevate käitumisviiside leidmine ja tagajärjed; vastutus.

- Positiivne mõtlemine

Õpitulemused: õpilane oskab nimetada ja väärtustada enda ja teiste positiivseid omadusi; väärtustab positiivset mõtlemist.

Õppesisu: positiivne mõtlemine; positiivsete joonte märkamine endas ja teistes.

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- teab, kui oluline on igapäevasuhtes enesekontroll, eneseanalüüs ja enesehinnang, väärtustab inimeste erinevust ja oskab teistega arvestada;
- väärtustab sõprust, armastust, usaldust, hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet, enese ja teiste positiivseid iseloomujooni;
- kirjeldab kehalisi ja emotsionaalseid muutusi murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- eristab tõhusaid ja mittetõhusaid konflikti lahendamise viise, demonstreerib õpituatsioonis, kuidas lahendada konflikti, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- teab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;

- väärtustab tervislikku elu ilma meelemürkideta, demonstreerib õpituatsioonis, kuidas öelda „ei“;
- teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusi otsuste langetamisel;
- kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema õpikeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

7. klass

Õppesisu

Käsitletavad teemad:

- Inimese elukaar ja murdeea koht selles

Õpitulemused: õpilane iseloomustab murdeea arenguülesandeid, kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ja keskkonnategurid; toob näiteid inimese võimest ise oma eluteed kujundada; kirjeldab põhilisi enesekasvatusvõtteid.

Õppesisu: areng ja kasvamine, neid mõjutavad tegurid; elukaar; murdeea koht elukaares; inimene oma elutee kujundajana; enesekasvatus ja valikud.

- Inimese mina

Õpitulemused: õpilane teab, mis on minapilt ja enesehinnang; kirjeldab positiivse enesessesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; väärtustab võimalusi ise oma iseloomu, huve ja võimeid positiivses suunas kujundada; kirjeldab suhete säilitamise ja konfliktide vältimise võimalusi, demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

Õppesisu: minapilt ja enesehinnang; eneseanalüüs; konfliktide vältimine ja lahendamine.

- Inimene ja rühm

Õpitulemused: õpilane iseloomustab erinevaid rühmi, liigitab neid suuruse, läheduse ja ülesande järgi; kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades, nende mõju inimese käitumisele; võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid; kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi; teab, kuidas toime tulla rühma survega; selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes; väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

Õppesisu: erinevad rühmad ja rollid; rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus; reeglid ja normid rühmas; rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed; hoolivus rühmas; rühma surve ja toimetulek sellega; sõltumatus ja autoriteet.

- Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused: õpilane teab, kuidas toime tulla oma emotsioonidega; kriitiline mõtlemine ja probleemide lahendamine; teab, kuidas toime tulla kiusamise ja vägivallega.

Õppesisu: enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist; emotsioonidega toimetulek; kriitiline mõtlemine; probleemide lahendamine; hakkamasaamine kiusamise ja vägivalllaga.

- Inimese mina ja murdeea muutused

Õpitulemused: õpilane kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ja nendega toimetuleku võimalusi; selgitab, mis on suguküpsus; kirjeldab, mis teeb neiu ja noormehe meeldivaks suhtluskaaslaseks.

Õppesisu: varane ja hiline küpsemine – kõigil oma tempo; muutunud välimus; nooruki põhimured murdeas; naiselikkus ja mehelikkus.

- Tervis

Õpitulemused: õpilane teab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku seisukohalt; analüüsib tegureid, mis mõjutavad otsuseid tervise koha pealt; analüüsib enda tervislikku seisundit, teab, mis aitab tal säilitada vaimset ja füüsilist heaolu; analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; selgitab stressi olemust ja mõju tervisele, teab stressiga toimetulemise viise; teab põhilisi esmaabivõtteid ja demonstreerib neid õppesituatsioonis.

Õppesisu: tervis kui heaoluseisund; eesti rahva tervisenäitajad; tervislik eluviis, valikud seoses sellega; tervisealased teenused; kehaline aktiivsus ja õige toitumine; vaimne heaolu ja stress; kriis, käitumine kriisisituatsioonis.

Õpitulemused

7. klassi lõpetaja:

- teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise, analüüsib ennast, väärtustab ennast;
- teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma sotsiaalse, füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tervise; analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutust selles;
- teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid, mõistab nende olulisust;
- teab arengumuutusi murdeas, mõistab murdeea eripära teiste arenguperioodide hulgas;
- analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele, demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks;
- teab põhilisi esmaabivõtteid, demonstreerib nende kasutamist õpituatsioonis;

- kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes, teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ja lähedasi suhteid;
- kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele, demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevustest, mis kahjustavad ennast ja teisi.