

INIMESEÕPETUS

ÕPPEAINE KIRJELDUS

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

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, lõimides õppesisu kõigis kooliastmes. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses 1) endasse positiivse suhtumise ja tervikliku minakujundamisega ning 2) arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

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

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

ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID I KOOLIASTMES

3. klassi lõpetaja:

- 1) väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- 2) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 3) väärtustab sõprust ja toetavaid peresuhteid armastuse ning vastastikuse toetuse allikana;
- 4) teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning väärtustab neid;
- 5) mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda;
- 6) teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning väärtustab neid;

- 7) teab Eesti riigi sümboleid ja naaberrike;
- 8) kirjeldab, mis on lapse õigused ja kohustused, mõistab vastutust oma tegude eest ning plaanib oma aega ja igapäevaseid tegevusi;
- 9) oskab suhelda ning käituda teisi arvestades ja koostööd tehes, sõnastab oma tundeid ning teab, et nende väljendamiseks on erinevaid viise;
- 10) teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab neid ning kirjeldab, mis on õiglane ja ebaõiglane käitumine.

HINDAMINE I KOOLIASTMES

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhiohk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö.

Tartu Herbert Masingu koolis on esimeses kooliastmes kujundav hindamine. Õpilastele antakse sõnaline hinnang.

ÕPPEAINE LÕIMING

Matemaatika – võrdlemine, diagrammi lugemine Teema: aeg ja aja mõõtmine, käitumine koolis ja kooliteel, raha ja asjad (eelarve ja hind), tervislik toitumine (grammid, ajaarvutused)

Eesti keel – lugemine, kirjutamine, jutustamine. Teemad: sünnipäev (kutse ja kaart), minu kodu ja pere (suur algustäht nimedes),

Loodusõpetus – Eesti (ilmakaared), Eesti Vabariigi sümbolid (lill ja lind), tervislik eluviis (inimese keha), tervislik toitumine (aia- ja põllusaadused)

Kunst – eneseväljendust toetavad tegevused. Teemad: sünnipäev (kaart), minu kodu ja pere (perepilt), pidupäevad peres – tähtpäev (mardimaski meisterdamine),

Kehaline kasvatus – ohutu liikumine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele, teadmised spordist ja liikumisviisidest, lihtsad esmaabivõtted.

ÕPPEKIRJANDUS I KOOLIASTMES

Inimeseõpetuse tundides kasutatakse järgmisi allikaid:

- 1) õppekirjandus (õpikud, töövihikud, õpetaja käsiraamatud jm), kaart, kontuurkaart, ajakirjanduses ilmunud teemakohased artiklid, teemakohased filmid, internetileheküljed.
 - Loodus- ja inimeseõpetuse õpik 3. klassile, I (Tiina Elvisto, Maarja Hallik, Aivar Kriiska, Kristi Pumbo, Tanel Mazur) ja II osa (Maarja Hallik, Aivar Kriiska, Tanel Mazur)
 - Loodus- ja inimeseõpetuse töövihik 3. klassile, I ja II osa (Maarja Hallik, Kristi Pumbo)
- 2) tuntumad otsingumootorid (nt Google, Neti jne), oma kooli leht, kohalikud ja üleriigilised ajalehed, ajalehtede elektroonilised väljaanded (nt Postimees www.postimees.ee), kooliga seotud infoportaalid

(nt Miksike <http://www.miksike.ee/>, Koolielu www.koolielu.ee jne), Interneti-põhised teatmeteosed (nt Wikipedia), noorteportaalid (nt <http://www.kuut.ee/>), suhtluskeskkonnad (nt Facebook jne), eraamatukogud (nt ESTER), muusika ja video vahetuskeskkonnad (nt YouTube jne);

- 3) tarbimisega seotud kodulehed (nt Eesti Tarbijakaitse Liit <http://www.tarbijakaitse.ee/>), raha planeerimine (nt Tarbijaveeb <http://www.minuraha.ee>)
- 4) lauamängud, kaardimängud sotsiaalsete oskuste arendamiseks,

INIMESEÕPETUS 2. KLASSILE

TEEMA: MINA

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab oma väärtusi, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- 2) teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled;
- 3) nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest;
- 4) väärtustab iseennast ja teisi;
- 5) mõistab viisaka käitumise vajalikkust.

ÕPPESISU

Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine

TEEMA: MINA JA TERVIS

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolt kanda;
- 2) kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- 3) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 5) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninavererõõk, prahtsilmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- 7) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

ÕPPESISU

Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.

TEEMA: MINA KA MINU PERE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 2) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- 3) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 4) kirjeldab ohtlikke kohti ning olukordi kooliteel ja koduümbruses, oskab tänaval käituda ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 5) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.

ÕPPESISU

Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased. . Koduümbrus.

TEEMA: MINA JA KODUMAA

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- 2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- 3) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- 4) tunneb rahvuslikku ja kodukoha sümbolikat;
- 5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodumaad.

ÕPPESISU:

Eesti – minu kodumaa.. Naaberriigid. Kodukoht: küla, vald, linn, maakond. Eesti Vabariigi riiklikud, rahvuslikud ja kodukoha sümbolid. Sallivus.

TEEMA: MINA: AEG JA ASJAD

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) eristab, mis on aja kulg ja seis;
- 2) oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- 3) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
- 4) selgitab asjade väärtust;
- 5) oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- 6) väärtustab ausust asjade jagamisel.

ÕPPESISU

Aeg. Aja plaanimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus ja ausus.

Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.

INIMESEÕPETUS 3. KLASSILE

TEEMA: MINA JA MINU PERE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) teab oma kohustusi peres ning pereliikmete erinevaid rolle kodus ja tööl;
- 2) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 3) jutustab oma pere traditsioonidest.

ÕPISISU:

Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid, Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses..

TEEMA: MINA JA KODUMAA

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab rahvakombeid;
- 2) teab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid.

ÕPISISU:

Eesti teiste riikide seas, Rahvakalendri tähtpäevad. Erinevate rahvaste tavad ja kombed.

TEEMA: MINA

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) teab ja väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevusega, õigust olla erinev;
- 2) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
- 3) nimetab enda õigusi ja kohustusi;
- 4) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.

ÕPPESISU

Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused.

TEEMA: MINA JA TERVIS

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- 2) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- 3) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;
- 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 5) eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- 6) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda või hoiduda tegevusest, mis ohustab tervist;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- 8) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
- 9) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi;
- 10) väärtustab tervislikku eluviisi.

ÕPPESISU:

Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Ravimid. Abi saamise võimalused. Esmaabi.

TEEMA: MINA JA MEIE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;
- 2) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi;
- 3) väärtustab sõprust ja koostööd;
- 4) eristab enda head ja halba käitumist, kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
- 5) väärtustab leppimise, vabandust palumise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- 6) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast kahjustavast tegevusest;
- 8) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktseptitud ja lubatud käitumine, ning teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivald korral;
- 9) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;
- 10) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
- 11) kirjeldab oma tegevuse plaanimist nädalas, väärtustades vastutust;
- 12) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;
- 13) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;
- 14) eristab tööd ja mängu;

- 15) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;
- 16) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad õppimist.

ÕPPESISU

Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandust palumine ja vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Käitumise mõju ja tagajärjed. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohusetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.

TEEMA: MINA: TEAVE JA ASJAD

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;
- 2) selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning mis on turvaline käitumine meediakeskkonnas;
- 3) teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;
- 4) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;
- 5) kirjeldab, mis vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.

ÕPPESISU

Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Oma kulutuste plaanimine.

ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID II KOOLIASTMES

Teise kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 2) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta;
- 4) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 5) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
- 6) kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;

- 7) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpisisu olukorras, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 8) väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpisisu olukorras abi kutsuda;
- 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

HINDAMINE II KOOLIASTMES

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö.

Tartu Herbert Masingu koolis on esimeses ja teises kooliastmes kujundav hindamine. Õpilastele antakse sõnaline hinnang. Alates viiendast klassist hakatakse järk-järgult üle minema numbrilisele hindamisele. Viiendas klassis lisatakse sõnalisele hinnangule ka numbriline hinne ning kuuendas klassis minnakse üle ainult numbrilisele hindamisele.

ÕPPEAINETE LÕIMING II KOOLIASTMES

Loodusõpetus – Tervisliku eluviisi komponendid. Murdeiga. Suguline küpsemine ja soo jätkamine.

Tubaka ja alkoholi mõju organismile. Haigused. Esmaabi. Elu mitmekesisus maal ja elukeskkonnad Eestis.

Kunstiõpetus – Eneseväljendust toetavad tegevused.

Kehaline kasvatus – Ohutu liikumine. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele. Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Teadmised ohuolukordadest, lihtsad esmaabivõtted.

Eesti keel – Meedia mõju, turvaline interneti kasutamine. Raamatukogu.

ÕPPEKIRJANDUS II KOOLIASTMES

Inimeseõpetuse tundides kasutatakse järgmisi allikaid:

- 1) õppekirjandus (õpikud, töövihikud, õpetaja käsiraamatud jm), kaart, kontuurkaart, ajakirjanduses ilmunud teemakohased artiklid, teemakohased filmid, internetileheküljed;
 - Inimene ja Ühiskond. Õpik II kooliastmele. I osa. Avita.
 - Maarja Hallik, Jüri Allik, Marika Paaver (2012). Inimene ja Ühiskond. Töövihik II kooliastmele. I osa. Avita.
 - Maarja Hallik, Ulvi Lepplaan (2012). Inimene ja Ühiskond. Kontrolltööd II kooliastmele. I osa. Avita.
 - Andrei Hvostov, Jaan Lahe, Kadri Ugur, Andres Arrak, Urve Sellenberg, Kadri Klementi, Anu Realo, Kristiina Uriko (2012).

- Inimene ja Ühiskond. Õpik II kooliastmele. II osa. Avita.
 - Kaarel Rundu, Tiiu Laan, Kadri Klementi, Urve Sellenberg (2012). Inimene ja Ühiskond. Töövihik II kooliastmele. II osa. Avita.
 - Ulvi Lepplaan (2013). Inimene ja Ühiskond. Kontrolltööd II kooliastmele. II osa. Avita
 - Kristiina Uriko, Vootele Hansen, Margit Pärn (2014) Inimene ja Ühiskond. Õpik II kooliastmele. III osa. Avita.
 - Inimene ja Ühiskond. Töövihik II kooliastmele. III osa. Avita
- 2) tuntumad otsingumootorid (nt Google, Neti jne), oma kooli leht, kohalikud ja üleriigilised ajalehed, ajalehtede elektroonilised väljaanded (nt Postimees www.postimees.ee), kooliga seotud infoportaalid (nt Miksike <http://www.miksike.ee/>, Koolielu www.koolielu.ee jne), Interneti-põhised teatmeteosed (nt Wikipedia), noorteportaalid (nt <http://www.kuut.ee/>), suhtluskeskkonnad (nt Facebook jne), eraamatukogud (nt ESTER), muusika ja video vahetuskeskkonnad (nt YouTube jne);
 - 3) tarbimisega seotud kodulehed (nt Eesti Tarbijakaitse Liit <http://www.tarbijakaitse.ee/>), raha planeerimine (nt Tarbijaveeb <http://www.minuraha.ee>), elektrooniline tarbija- ja pakendiinfo (nt <http://www.tarbijakaitse.ee/>, <http://www.envir.ee/999> jne), elukutsevalikut hõlbustavad lehed (nt Rajaleidja <http://www.rajaleidja.ee/>), statistilised andmebaasid (nt Statistikaameti kodulehekülg <http://www.stat.ee/>).
 - 4) lauamängud, kaardimängud sotsiaalsete oskuste arendamiseks, nt "Tunnete kaardid" (<http://www.vianaturale.ee/epood/tunnete-kaardid>)

INIMESEÕPETUS 4. KLASSILE

TEEMA: TERVIS

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.

ÕPPESISU

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.

TEEMA: TERVISLIK ELUVIIS

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 3) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 5) väärtustab tervislikku eluviisi.

ÕPPESISU

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

Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

TEEMA: MINA

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;
- 2) mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpitu olukorras oma käitumise kontrolli.

ÕPPESISU

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

TEEMA: SUHTED TEISTEGA

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 4) demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist.

ÕPPESISU

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.

Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

TEEMA: OTSUSTAMINE JA KONFLIKTID NING PROBLEEMILAHENDUS

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;
- 2) kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;
- 3) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 4) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust;
- 5) teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.

ÕPPESISU

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades.

Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.

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

TEEMA: POSITIIVNE MÕTLEMINE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

ÕPPESISU

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

INIMESEÕPETUS 5. KLASSILE

TEEMA: TERVIS

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.

ÕPPESISU

Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

TEEMA: MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev on oma arengutempo;
- 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

ÕPPESISU

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

Suguline küpsus ja soojätkamine.

TEEMA: TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 2) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
- 4) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

ÕPPESISU

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

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

TEEMA: KESKKOND JA TERVIS

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- 2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
- 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

ÕPPESISU

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

TEEMA: TÖÖ JA TARBIMINE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) teeb vahet vajadustel, soovidel ja võimalustel;
- 2) teab, kuidas teenitakse raha ja millest koosneb pere eelarve; oskab kulutusi tähtsuse järjekorda seada, koostada eelarvet oma taskuraha piires ning planeerida oma aega;
- 3) teab internetipanga ja pangakaardi (PIN-koodi) turvalise kasutamise reegleid;
- 4) iseloomustab, milliseid isiksuse omadusi, teadmisi ja oskusi eeldavad erinevad elukutsed;
- 5) selgitab erinevate elukutsete vajalikkust ühiskonnale;
- 6) oskab tarbijana märgata ja mõista tooteinfot ning tunneb tarbija õigusi.

ÕPPESISU

Aja ja kulutuste planeerimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine .Elukutsed – teadmised ja oskused. Elukestev õpe Elukutsed ja ettevõtted kodukohas Teadlik, säästev tarbimine Töökultuur ja tööeetika

TEEMA: MEEDIA JA TEAVE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) oskab leida teavet oma eesmärkide ja huvide tarbeks, sh kasutab indekseid, sõnastikke, otsingumootoreid ning entsüklopeediat;
- 2) oskab eristada fakti ja arvamust;
- 3) oskab esitada oma teadmisi ja seisukohti; loob, kasutab ning jagab infot;
- 4) väärtustab teiste autorite ja enda tehtud tööd; viitab teiste autorite loomingule; tunneb autorina vastutust oma teose eest ning teadvustab autorikaitsega seonduvaid probleeme Internetis;
- 5) tunneb Interneti võimalusi, kasutamise ohtusid ja informatsioonilise enesemääramise võimalusi;
- 6) mõistab, et reklaami taga on müügiedu taotlus.

ÕPPESISU

Raamatukogu, Internet. Ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon . Teadlik infotarbimine ja -edastamine . Autoriõiguste kaitse

INIMESEÕPETUS 6. KLASSILE

TEEMA: HAIGUSED JA ESMAABI

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 2) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- 4) teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- 5) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.

ÕPPESISU

Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.

Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

TEEMA: SUHTLEMINE

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 2) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 3) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;
- 4) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatilisel ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 5) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;
- 6) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 7) teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.

ÕPPESISU

Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.

TEEMA: SUHTED TEISTEGA

ÕPITULEMUSED

Õpilane:

- 1) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 2) kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
- 3) mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- 4) nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

ÕPPESISU

Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.