

INIMESEÕPETUS

Aine üldkirjeldus ja õppe-eesmärgid

Inimeseõpetuses käsitletakse õpitavat võimalikult igapäevaeluga seonduvalt. Õpetus on isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku mina poole. Inimeseõpetuse aine sisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Austatakse õpilaste isikupära ja isiklike seisukohti, tagatakse võimalusi vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

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

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.

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.

Aine õpitulemused kooliastmeti

I kooliastme lõpuks õpilane:

1. väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
2. oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ja tehes koostööd, ning sõnastab oma tundeid ja teab, et nende väljendamiseks on erinevaid viise;
3. väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
4. teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab neid ning kirjeldab, mis on õiglane ja ebaõiglane, käitumine
5. väärtustab sõprust ja toetavaid peresuhteid armastuse ning vastastikuse toetuse allikana;

6. teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning, väärtustab neid;
7. mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda;
8. kirjeldab, mis on lapse õigused ja kohustused, mõistab vastutust oma tegude eest ning planeerib oma aega ja igapäevaseid tegevusi.
9. teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning väärtustab neid;
10. teab Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike.

Kooli eripära õppe korraldamisel

individuaalsete õppekavade, 1-1 õppe eripäradega arvestamine; õppekäigud ja aktiivõppeprogrammid. Võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

2. klass

Õppesisu

MINA

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

MINA JA TERVIS

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

MINA JA MINU PERE

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

MINA JA KODUMAA

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

MINA: AEG JA ASJAD

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.

Õpitulemused

Mina

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab oma väärtust, 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.
6. väärtustab igaühe individuaalsust seoses väärtustega, huvid ja tugevustega;
7. väärtustab inimese õigust olla erinev;
8. selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
9. nimetab enda õigusi ja kohustusi;
10. teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.

Mina ja tervis

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
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 ning liikumine ja sport;
6. demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
7. teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.
8. eristab vaimset ja füüsilist tervist;
9. kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;
10. nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
11. väärtustab tervislikku eluviisi.

Mina ja minu pere

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
2. väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
3. teab oma kohustusi peres;
4. selgitab lähemaid sugulussuhteid;

5. kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;
6. teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
7. kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
8. jutustab oma pere traditsioonidest;
9. oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;
10. kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
11. väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.

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.
7. mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;
8. selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;
9. kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.

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 kodukoha sümbolikat;
5. nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
6. kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;
7. väärtustab Eestit, oma kodumaad.
8. leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;
9. kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid.

3. klass

Õppesisu

Eesti, Rahvuslik ärkamine, Talu, Rahvariided, Mineviku pärand, Teave/info, Reklaam, Internet, Kool, Traditsioonid, Eestimaa, Toompea, Okupeeritud Eesti, Eesti naaberriigid

Õpitulemused

Õpilane:

1. väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
2. oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ja tehes koostööd, ning sõnastab oma tundeid ja teab, et nende väljendamiseks on erinevaid viise;
3. väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
4. teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab neid ning kirjeldab, mis on õiglane ja ebaõiglane, käitumine
5. väärtustab sõprust ja toetavaid peresuhteid armastuse ning vastastikuse toetuse allikana;
6. teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning, väärtustab neid;
7. mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda;
8. kirjeldab, mis on lapse õigused ja kohustused, mõistab vastutust oma tegude eest ning planeerib oma aega ja igapäevaseid tegevusi.
9. teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning väärtustab neid;
10. teab Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike.

4. klass**Õppesisu****Kool**

Kool enne meid, kool tänapäeval, reeglid koolis, õppimine. Mis aitab õppida? Kuidas me mõtleme? Vägivald koolis.

Mina ja teised

Nimi. Minapilt. Emotsioonid ja kehakeel. Hoolivus. Hoolivus ja abistamine. Tahe ja eesmärgid. Väärtushinnangud. Inimesed on erinevad. Konflikt.

Ühiskond

Kellest koosneb ühiskond? Küla ja linn. Rahvas ja rahvus. Riik.

Tervishoid

Tervis. Tervise hindamine. Eluviis. Tervislik toitumine. Tervis ja meelemürgid.

5.-6. klass**Õppesisu****Kultuur**

Mitmekultuuriline Eesti, Moraal ja tavad, Kohanemine uue kultuuriga, Kultuur ja religioon, Usundid.

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.

Keskkond ja tervis

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

Töö ja tarbimine

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.

Meedia ja teave

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

Õpitulemused**Murdeiga ja kehalised muutused**

Õpilane:

1. kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
2. aktseptib 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.

Keskkond ja tervis

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.

Töö ja tarbimine

Õpilane:

1. teeb vahet vajadustel, soovidel ja võimalustel; teab, kuidas teenitakse raha ja millest koosneb pere eelarve;
2. 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.

Meedia ja teave

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 loomingle; 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.

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; demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
4. kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas; kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
5. kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäeva suhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;

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

7.-8. klass

Õppesisu

7. klass

1. Inimese areng ja murdeea koht selles

Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Murdeiga. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.

2. Inimese mina

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

3. Inimene ja rühm

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

4. Turvalisus ja riskikäitumine

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

5. Inimese mina ja murdeea muutused

Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured

küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

8. klass

1. Tervis

Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.

Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.

Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusvärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.

Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.

Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.

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

2. Suhted ja seksuaalsus

Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine.

Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.

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

3. Turvalisus ja riskikäitumine

Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.

Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.

Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

4. Inimene ja valikud

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

Mina ja teised kui väärtus.

Õpitulemused

Õpilane:

1. teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
2. teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
3. teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
4. teab, millised arengumuutused toimuvad murdeeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
5. mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
6. analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
7. teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
8. kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
9. kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust
10. keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
11. teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Kolmanda kooliastme lõpuks õpilane:

1. teab nimetada ja demonstreerib õpitu olukorras mõningaid enesekasvatuse viise;
2. teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikutes, sh tulevast haridusest ja tööelu kavandades;
3. teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
4. teab, mis arengumuutused toimuvad murdeeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
5. mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; väärtustab seksuaalõigusi;
6. analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
7. kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
8. teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende

vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;

9. teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
10. teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana.