

# INIMESEÕPETUS

## ÕPPEAINE KIRJELDUS

Inimeseõpetus on lõimitud õppeaine mis käsitleb inimest ja tema sotsiaalsed keskkonda tervikuna.

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

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

Inimeseõpetust õpitakse kõigis kooliastmetes: I koolitasemes 2. ja 3. klassis, II kooliastmes 5. ja 6. klassis ja III kooliastmes 7. ja 8. klassis. Kursuse maht on igal õppeaastal 35 tundi.

## ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID I KOOLIASTMES

### Õpitulemused ja õppesisu I kooliastmes

#### Inimene

Mina

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.

Mina ja tervis

Õpilane:

- 1) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 2) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 3) mõistab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- 4) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

Mina ja minu pere

Õpilane:

- 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 2) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 3) teab oma kohustusi peres ning pereliikmete erinevaid rolle kodus ja tööl;
- 4) oskab tänaval käituda ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 5) väärtustab peretraditsioone, toetavaid peresuhteid ja kodu.

Mina ja kodumaa

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) nimetab oma kodukoha sümboleid, tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodumaad;
- 5) teab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid.

Mina: aeg ja asjad

Õpilane:

- 1) tunneb kella ja oskab koostada oma päevakava;
- 2) väärtustab oma tegevusi;
- 3) oskab eristada ja väärtustada oma ja võõrast asja;
- 4) väärtustab ausust asjade jagamisel.

## **Meie**

Mina

Õpilane:

- 1) teab ja väärtustab igäühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevusega, õigust olla erinev;
- 2) teab enda ja teiste õigusi ning kohustusi.

Mina ja tervis

Õpilane:

- 1) tunneb ja väärtustab tervislikke eluviise (mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine);
- 2) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 3) eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- 4) teab lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- 5) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

Mina ja meie

Õpilane:

- 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi;
- 2) väärtustab sõprust ja koostööd;
- 3) eristab enda head ja halba käitumist ja annab neile hinnangu;
- 4) väärtustab leppimise, vabandust palumise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- 5) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid;
- 6) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
- 7) teab üldtunnustatud käitumisreegleid;
- 8) teab liiklusreegleid ja oskab käituda liikluses turvaliselt;
- 9) eristab tööd ja mängu.

Mina: teave ja asjad

Õpilane:

- 1) teab erinevaid teabeallikaid;
- 2) selgitab, kuidas võivad reklaamid mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning mis on turvaline käitumine meediakeskkonnas;
- 3) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, säästmine, kulutamine ja laenamine.

## HINDAMINE I 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.

Tallinna Konstantin Pätsi Vabaõhukoolis 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](http://www.postimees.ee)), kooliga seotud infoportaalid  
  
(nt Miksike <http://www.miksike.ee/>, Koolielu [www.koolielu.ee](http://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,

## **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 lahendamise viise; demonstreerib õpitu 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 õpituatsioonis 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](http://www.postimees.ee)), kooliga seotud infoportaalid (nt Miksike <http://www.miksike.ee/>, Koolielu [www.koolielu.ee](http://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 kodulehekülj <http://www.stat.ee/>).
- 4) lauamängud, kaardimängud sotsiaalsete oskuste arendamiseks, nt “Tunnete kaardid”

## **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) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igäihel 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**

### **5. klassi lõpetaja:**

- 1) teab inimese murdeeas toimuvaid muutusi
- 2) teab olulist seksuaalelust ja suguhaigustest
- 3) teab efektiivseid suhtlemis- ja käitumisviise
- 4) oskab ennast väärtustada, oma võimeid ja käitumist hinnata
- 5) oskab väärtustada erinevaid kultuure ning mõista ja näha kultuuridevahelisi erinevusi
- 6) austab kõlbelisi väärtusi ja üldinimlikke põhimõtteid

### **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

### Õpitulemused

Teises kooliastmes keskendub õpetus enesekohasele ja sotsiaalsele pädevusele, et vältida sotsiaalseid probleeme.

6.klassi lõpetaja:

- 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 õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
- 5) kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teistega 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.

Õpe on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetav ja tähenduslik ning toetab arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane. Õpetuses käsitletakse mitmekülgset metoodikat, et õpilased saaksid õppes aktiivselt osaleda.

## **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 empaatiliselt 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.

## **Õpitulemused**

### **7. klassi lõpetaja:**

- 1) teab, missugused muudatused toimuvad murdees, mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas
- 2) teab, kuidas toimub suguline küpsemine, olulist seksuaalelust ja raseduse vältimise võimalusi
- 3) mõistab, et inimesed on erinevad
- 4) tunneb peamisi stressiga toimetuleku võimalusi, oskab oma tervislikku seisundit jälgida ja hinnata.

## **III kooliaste**

**Õppetundide arv nädalas/aastas: 1/35**

## **Õpitulemised**

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab nimetada ja demonstreerib õpituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
- 2) teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikutes, sh tulevast haridusteed ja tööelu kavandades;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
- 4) teab, mis arengumuutused toimuvad murdees, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; väärtustab seksuaalõigusi;

- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 9) teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid terviseteabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib
- 10) õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 11) teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 12) oskab oma tervislikku seisundit jälgida ja hinnata.

### **Ülekoolilised üritused**

- perepäeva tähistamine- pereväärtuste olulisus
- kooli aastapäeva tähistamine- käitumisreeglid järgimine, oma kooli tunde kasvatamine, õpilaste esinemisuskuste arendamine
- vabariigi aastapäeva tähistamine- isamaaline kasvatus
- spordi- ja klassiühisüritused- sotsiaalsete oskuste arendamine
- teatri-ja muuseumite küastused- käitumisreeglite järgimine