

## LISA 15: INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

### Sisukord

Õppeaine kirjeldus ja eesmärk .....	2
Inimeseõpetuse aine üldalused.....	2
Üldpädevuste kujundamine inimeseõpetuses .....	3
Lõiming õppekava läbivate teemadega.....	5
Lõiming teiste õppeainetega .....	7
II kooliastme inimeseõpetus .....	8
Õpitulemused II kooliastme lõpuks .....	8
4. KLASS.....	8
5. KLASS.....	10
6. KLASS.....	11
III kooliastme inimeseõpetus .....	13
Õpitulemused III kooliastme lõpuks.....	13
Hindamine .....	13
7. KLASS.....	14
8. KLASS.....	15
9. KLASS.....	17

## **Õppeaine kirjeldus ja eesmärk**

Inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise ja arenemisega seotud muutusi ning vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega seotud vastutus, töövõime jne);
- 2) hoiab oma tervist, järgides tervislikku eluviisi, käitub nii, et ei sea ohtu enda, teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 3) märkab ja mõistab kaaslaste ning iseenda emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; oskab neid hinnata ja nendega toime tulla;
- 4) hoiab puhtust ja korda; orienteerub eluasemega seotud küsimustes, omandab teadmised ja oskused majandamiseks, koduse elu korraldamiseks;
- 5) suudab täiskasvanu suunamisel eristada ning teadvustada oma oskusi ja võimeid, otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;
- 6) tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu;
- 7) tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi, järgib sotsiaalseid nõudeid ja käitumisetiketti.

## **Inimeseõpetuse aine üldalused**

- 1) Inimeseõpetus on lõimitud õppeaine. Ainekava sisaldab nelja põhilist teemade valdkonda: sotsiaalsed toimetulekuoskused (sh enesekohased oskused ja suhtlemisoskused), terviseõpetus, igapäevane elukorraldus ning ühiskonnaõpetus, viimane on lõimitud 1.-5. klassis. Lisaks on inimeseõpetus seotud karjääri planeerimisega, mille osaoskuste arendamine sisaldub nii sotsiaalsete oskuste kui ka igapäevase elukorralduse teemade valdkonnas. Kõikide teemade juures on õpetuse rõhuasetus valdavalt sotsiaalsel ning probleeme ennetaval aspektil.
- 2) Aine käsitlemise kaudu aidatakse õpilastel õppida tundma oma keha, mõistma ja reguleerima oma tunnetustegevust, võimalikult adekvaatselt hindama enda omadusi ja võimeid ning ümbritsevat keskkonda, sh selle võimalusi ja ohte; kujundatakse positiivse sotsiaalse käitumise oskuseid (toimetulek enese, teiste ning ühiseluga). Õpetuse eesmärk (integreeritult teiste ainetega ning järjepideva kasvatustegevusega) on aidata õpilasel

kujuneda isiksuseks, kes on võimeline kohanema ümbritsevas keskkonnas ning toime tulema iseseisvas praktilises elus.

- 3) Inimeseõpetuse õppesisu on koostatud ja selle rakendamine toimub kontsentriilselt: samade teemade puhul laieneb aastast aastasse õppesisu ning suurenevad nõudmised õpitulemustele. Korduvate teemade puhul on iga klassi ainekavas märgitud ainult uus õppesisu. Kontsentriiline käsitus eeldab, et eelnevalt õpitut korratakse või tuletatakse meelde, vajadusel kujundatakse puuduvaid teadmisi-oskusi. Kontsentriilist ainekäsitlust toetab järjepidev ainete vahelise integratsiooni rakendamine ning eakohaste üldpädevuste kujundamine.
- 4) Inimeseõpetuse ja teiste õppeainete vaheline lõiming avaldub nii temaatika, kasutatavate (aktiiv)õppemeetodite kui ka omandatavate pädevuste tasandil. Väga tihe on seos emakeele (sõnavara, lausemallid, tunnetustegevus, etiketikäitumine, suhtlemine jne) ja tööõpetuse ainega (kultuuripärand, säästlikkus ja turvalisus (ohutustehnika), tööprodukti esteetiline väljendus jne), samuti loodusõpetuse ja matemaatika ainega.
- 5) Inimeseõpetuse teemade käsitlemisel kasutatakse aktiivõppemeetodeid. 1.-5. klassis kasutatakse palju mängulisi elemente ja õppemänge. Teadmiste-oskuste kinnistamiseks loodavates tegevus- ja suhtlussituatsioonides (sh rollimängudes) kujundatakse järjepidevalt oskust mõista, valida ja kasutada variatiivseid repliike, mitteverbaalseid väljendusi (miimika, žestid); harjutatakse etiketikäitumist (nt tervitamine, võõra poole pöördumine jne); kujundatakse turvalise ja loodussäästliku käitumise teadmisi-oskusi.

## Üldpädevuste kujundamine inimeseõpetuses

- 1) **Kultuuri- ja väärtuspädevus** – tunnetab end oma rahvuse liikmena ja Eesti kodanikuna, suhtub teistest rahvustest inimestesse eelarvamuste vabalt ja lugupidavalt, tunneb ja austab oma keelt ja kultuuri ning väärtustab eesti keele ja kultuuri säilimist ja arengut; tunneb ja järgib üldtunnustatud väärtusi ja reegleid/kokkuleppeid, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.
- 2) **Sotsiaalne ja kodanikupädevus** – on aktiivne ja vastutustundlik kodanik, kes on huvitatud oma kooli, kodukoha ja riigi arengust; teab oma peamisi õigusi ja kohustusi, oskab nende eest seista, arvestab rühma huvisid ja isiklikku huvi; järgib vastutustundlikult ühiselu

reegleid, konflikte lahendades arvestab seadusi ning moraalinorme. Koostööoskuseid kujundatakse paaris- ja rühmatöös meeskonnas töötades.

- 3) **Enesemääratluspädevus** – mõistab ja väärtustab iseennast ja enda arengut, hindab adekvaatselt oma võimeid ja toimetulekut igapäevaelus, juhib oma käitumist erinevates olukordades; väärtustab tervislikku eluviisi, on füüsiliselt aktiivne.
- 4) **Õpipädevus** – õpib vastavalt oma võimetele, planeerib õppimist, sh aja- ja kohalikut ning kasutab õppimisel lihtsamaid õpistrateegiaid, järgib kavandatut, seab eesmärged (eneseregulatsioon). Täidab korrektselt jõukohaseid ülesandeid individuaalselt ja rühmas, kasutab sobivaid teabevahendeid. On avatud uutele teadmistele ja oskustele.
- 5) **Suhtluspädevus** – suhtleb olukorda ja suhtlemispartnereid arvestades, esitab oma soove, selgitab oma seisukohti, küsib vajadusel abi, osaleb täiskasvanu suunamisel arutelus; loeb, mõistab, kirjutab ja loob tekste iseseisvaks toimetulekuks vajalikul tasemel, kasutab teabevahendeid info saamiseks; esineb ja analüüsib täiskasvanu toel oma sooritust, oskab anda ja vastu võtta konstruktiivset tagasisidet.
- 6) **Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus** – kasutab lihtsat matemaatikat ja loodusteadustele omast keelt ja sümboleid; lahendab elulisi probleemsituatsioone kasutades omandatud matemaatilisi, loodusteaduslikke ja/või tehnoloogiaalaseid teadmisi-oskusi ning (abi)vahendeid; mõistab inimese ja keskkonna vahelisi seoseid, suhtub elukeskkonda vastutustundlikult ja hoolivalt, elab ning tegutseb loodust ja keskkonda säästvalt.
- 7) **Ettevõtlikkuspädevus** – uue oskuse omandamiseks panustab oma aega ja energiat, on tegutsemisaldis ning algatusvõimeline, oskab eesmärkide saavutamiseks teha koostööd paaris- ja grupitöös, viib alustatud tegevuse lõpule, reageerib muutustele paindlikult, väärtustab praktilist tööd ja on valmis kutse- ja elukestvaks õppeks. Hindab adekvaatselt oma võimeid, püstitab ja täidab endale seatud eesmärged ning võtab vastutuse oma tegude eest.
- 8) **Digipädevus** – orienteerub ja tegutseb infotehnoloogilises maailmas eesmärgipäraselt. On teadlik digikeskkonna ohtudest, oskab end kaitsta ja teab, kust saada abi. Otsib ja kasutab infot, tunneb lihtsamaid programme ja keskkondi. Järgib digikeskkonnas üldkehtivaid moraali- ja väärtuspõhimõtteid. Digitaalset sisu luues või koostades arvestab autoriõigustega.

## Lõiming õppekava läbivate teemadega

- 1) **Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.** Taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema mõistlikke kutsevalikuid. Inimeseõpetuses käsitletakse inimeste erinevaid töid ja töökohti, harjutatakse koostööd ja tööde jaotamist, toetatakse endasse uskumist, arendatakse eneseanalüüsi ja enesekontrolli oskusi, oma väärtuste selgitamist, enda ja teiste positiivsete joonte ja omaduste märkamist ja väärtustamist.
- 2) **Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele. Inimeseõpetuses käsitletakse asjade väärtust ja hinda, asjade väärtust teiste väärtuste seas, vastutust enda ja teiste asjade hoidmise eest, oma kulutuste planeerimist, tervislikku elukeskkonda, tervist heaolu tagajana. Õpetatakse tegema teadlikke valikuid ümbritseva keskkonna hoidmiseks (jäätmemajandus, taaskasutus jms).
- 3) **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele. Inimeseõpetuses käsitletakse Eesti rahvuslikku ja riiklikku sümbolikat, lapse õigusi ja kohustusi, vaba aja veetmist, meeskonnatööd ja tööjaotust, arendatakse sotsiaalseid oskusi: enda vajaduste mõistmine ja nende väljendamine, abi küsimine, oma järjekorra ootamine, otsuste vastuvõtmine ja probleemidele lahenduste leidmine, tagajärgedega arvestamine, vastutuse võtmine. Tutvustatakse Eesti haldusüksusi, Eesti maksusüsteemi, tegeletakse raha mõiste ja rahakasutusega.
- 4) **Kultuuriline identiteet.** Taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisladi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis. Inimeseõpetuses käsitletakse

kodu ja kodukandi traditsioone, Eesti rahvuslikku ja riiklikku sümbolikat, eesti rahvakommete tundmist, erinevate rahvaste tavasid ja kombeid, erinevuste ja mitmekesisuste väärtustamist. Kujundatakse kodumaad väärtustav hoiak.

- 5) **Teabekeskond.** Taotletakse õpilase kujunemist teabeteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat teabekeskonda, suudab seda kriitiliselt analüüsida ning toimida selles oma eesmärkide ja ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetika järgi. Inimeseõpetuses tutvustatakse erinevaid teabeallikaid ja nende kasutamist, analüüsitakse reklaamide mõju meie igapäevaste otsuste langetamisele. Õpetatakse vajaliku info eristamist ebaolulisest, abi otsimist erinevatest teabeallikatest (nt vaimse tervise infoportaalid, infovoldikud jt).
- 6) **Tehnoloogia ja innovatsioon.** Taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas. Inimeseõpetuses harjutatakse IKT vahendite kasutamist, sotsiaalmeedias suhtlemist ja ohtude teadvustamist.
- 7) **Tervis ja ohutus.** Taotletakse õpilase kujunemist vaimset, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisel. Inimeseõpetuses käsitletakse tervist ja tervise eest hoolitsemise viise, tervisenäitajaid, tervist mõjutavaid tegureid, lihtsamaid esmaabi võtteid ning ohtuolukordades abi kutsumist. Õpetatakse märkama emotsioone, vaimse ja füüsilise tervise seisundit, hindama ohtusid. Õpetatakse vältima ennast kahjustavat käitumist. Tutvustatakse liiklusreegleid ning harjutatakse turvalist liikluskäitumist. Õpetatakse hindama ohtusid: vee-, liiklus- ja tuleohutus, sõltuvust tekitavad ained (tubakas, alkohol, uimastid), nutisõltuvus.
- 8) **Väärtused ja kõlblus.** Taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires. Inimeseõpetuses õpetatakse nägema iga inimest väärtuslikuna, harjutatakse viisakat käitumist, kujundatakse abivalmidust ja kohusetunnet, ausust, õiglust, erinevuste sallimist, vägivaltatust ja vastutustunnet. Toetatakse endasse uskumist, enesehinnangut, enesekontrolli, oma väärtuste selgitamist, sallivust, hoolivust, usaldust,

empaatiat ning positiivset mõtlemist. Käsitletakse kodumaad, kodu ja perekonda väärtusena.

## Lõiming teiste õppeainetega

Inimeseõpetuse õpitegevuses on olulisel kohal lõimitud ja läbiv õpe. Suur osa õpitulemustest ongi sõnastatud sellele põhimõttele toetudes. Õppematerjali kasutades tuleb arvestada, et:

- mõne pädevuse kujundamisega tegeletakse ühes või mitmes temaatilises õppetunnis;
- mõne pädevuse saavutamisel on olulisel kohal lõiming teise õppeainega (nt matemaatika ja loodusõpetusega: laps nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses);
- valdavalt osa õpitulemustest kujundatakse igas õppetunnis läbivalt, selleks kõiki võimalusi kasutades.

Inimeseõpetus on lõimitud **eesti keelega** (suhtlemine, suuline eneseväljendusoskus, teabe otsimine, konspekterimine), **matemaatikaga** (aeg, aja planeerimine, tegevuse kavandamine, kulutuste planeerimine), **loodusõpetusega** (ümbrus, kodukoht, Eesti tundmine, inimese organismi ehitus, talitus ja tervishoid), **ühiskonnaõpetusega** (inimeste õigused ja kohustused, turvaline käitumine), **kodundusega** (tervislik toitumine, majandamine ja kulutuste planeerimine, säästlikkus), **keskkonnaõpetusega** (rahvakalendri tähtpäevad, kooli traditsioonid ja üritused, suhtlemise õpetus), **kehalise kasvatusesega** (tervis ja selle eest hoolitsemine, kehaline aktiivsus ja selle vormid, tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted). Inimeseõpetuse tundides õpitut rakendatakse kõikide teiste ainete tundides ja vabal ajal.

## **II kooliastme inimeseõpetus**

### **Õpitulemused II kooliastme lõpuks**

6. klassi lõpetaja:

- 1) märkab ja aktsepteerib inimeste erinevusi (rahvus, välimus, vanus, tervis jm);
- 2) leiab õpetaja juhendamisel infot erinevatest teabeallikatest (sh tekstidest ja internetist);
- 3) tunneb kella ja kalendrit ning seostab seda oma elu tegevuste ja sündmustega;
- 4) mõistab oma õigusi ja kohustusi (suhtlemine, käitumine, õppetöö) ning teadvustab põhjuseid ja tagajärgi;
- 5) analüüsib ja hindab enda ja kaaslaste käitumist ning kasutab tuttavates olukordades situatsioonist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;
- 6) teab murdeeaga seotud muutusi ning oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi;
- 7) teab riskikäitumisega kaasnevat ohtusid liikluses, vees, tule kasutamisel, toitumisel, uimastite tarbimisel ja internetis suhtlemisel, oskab abi küsida;
- 8) teab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises, oskab prügi sorteerida;
- 9) selgitab, milleks kasutatakse raha; mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust.

## **4. KLASS**

**35 tundi (üks tund nädalas)**

### **Õppesisu**

Käitumine ja suhtlemine. Inimene ja tervis. Perekond ja kodukoht. Inimene ja aeg. Inimene ja teave. Inimene ja töö. Inimene ja asjad. Inimene, säästlikus ja turvalisus.

### **Õpitulemused**

- 1) osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade);
- 2) nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid;
- 3) analüüsib õpetaja juhendamisel situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumise ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi;
- 4) jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;



- 5) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;
- 6) teab enda tervist tugevdavaid ja nõrgestavaid tegureid (toitumine, liikumine, uni) ja harjumusi ning nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;
- 7) nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus;
- 8) kirjeldab oma pere traditsioone;
- 9) kirjeldab ja väärtustab oma kodukohta;
- 10) tunneb kella veerandtunnise täpsusega, seostab kellaaegu oma päevakavaga;
- 11) leiab koostegevuses teavet koolistendilt ja kooli kodulehelt;
- 12) teab erinevaid ameteid; mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;
- 13) planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;
- 14) sorteerib täiskasvanu suunamisel klassis ja kodus tekkivaid olmejätmeid;
- 15) teab ja kirjeldab turvalise käitumise viise igapäevaelus (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).

### **Praktilised ülesanded**

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| a) klassiarutelu mõistete avamiseks; | k) plakat;                   |
| b) õpetaja selgitused esitlusega;    | l) rühmatöö;                 |
| c) mõistekaart ja definitsioon;      | m) paaritöö;                 |
| d) video vaatamine ja arutelu;       | n) pildi analüüs;            |
| e) rollimängud;                      | o) viktoriin;                |
| f) skeemide uurimine;                | p) mängulised ülesanded;     |
| g) ajurünnak;                        | q) juhtumite lahendamised;   |
| h) päeviku täitmine;                 | r) tutvumine veebilehtedega; |
| i) infootsing;                       | s) töölehtede täitmine;      |
| j) sõnaalias;                        | t) loovülesanne.             |

## 5. KLASS

### 35 tundi (üks tund nädalas)

#### Õppesisu

Käitumine ja suhtlemine. Inimene ja tervis. Perekond ja kodukoht. Inimene ja aeg. Inimene ja teave. Inimene ja töö. Inimene ja asjad. Inimene, säästlikus ja turvalisus.

#### Õpitulemused

- 1) märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes;
- 2) osaleb eri tüüpi dialoogides (teade – küsimus – vastus jne);
- 3) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;
- 4) kirjeldab ja analüüsib õpetaja suunamisel oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (soovid, põhjus-tagajärg);
- 5) kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi, teab hoolitsematuse tagajärgi;
- 6) kirjeldab uimastite (alkoholi, tubaka) tarbimise mõju õppimisvõimele ja käitumisele;
- 7) jutustab tugikava abil pühade ja rahvakommete tähistamisest oma perekonnas; teab erinevaid rahvuskombeid;
- 8) mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga;
- 9) määrab aega minutilise täpsusega; koostab õpetaja abiga endale päevakava;
- 10) otsib õpetaja juhendamisel teavet teatmeteostest või internetist;
- 11) teab, kuidas suhelda sotsiaalmeedias;
- 12) teadvustab reklaamide eesmäärke;
- 13) mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;
- 14) kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;
- 15) nimetab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises;
- 16) kirjeldab ja teadvustab pürotehnika jt ohtlike ainete väärkasutusega kaasnevat tagajärgi.

## Praktilised ülesanded

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| a) klassiarutelu mõistete avamiseks; | k) plakat;                   |
| b) õpetaja selgitused esitlusega;    | l) rühmatöö;                 |
| c) mõistekaart ja definitsioon;      | m) paaristöö;                |
| d) video vaatamine ja arutelu;       | n) pildi analüüs;            |
| e) rollimängud;                      | o) viktoriin;                |
| f) skeemide uurimine;                | p) mängulised ülesanded;     |
| g) ajurünnak;                        | q) juhtumite lahendamised;   |
| h) päeviku täitmine;                 | r) tutvumine veebilehtedega; |
| i) infootsing;                       | s) töölehtede täitmine;      |
| j) sõna-alias;                       | t) loovülesanne.             |

## 6. KLASS

### 35 tundi (üks tund nädalas)

#### Õppesisu

Käitumine ja suhtlemine. Inimene ja tervis. Perekond ja kodukoht. Inimene ja aeg. Inimene ja teave. Inimene ja töö. Inimene ja asjad. Inimene, säästlikus ja turvalisus.

#### Õpitulemused

- 1) märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast ja kohatut käitumist/suhtlemist;
- 2) analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe);
- 3) kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;
- 4) mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;
- 5) kirjeldab ja hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);
- 6) teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsaid organeid;

- 7) nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke;
- 8) teab murdeega seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;
- 9) kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;
- 10) hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;
- 11) koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);
- 12) hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);
- 13) oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;
- 14) mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske;
- 15) teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi;
- 16) kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.

### **Praktilised ülesanded:**

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| a) klassiarutelu mõistete avamiseks | k) plakat;                   |
| b) õpetaja selgitused esitlusega;   | l) rühmatöö;                 |
| c) mõistekaart ja definitsioon;     | m) paaristöö;                |
| d) video vaatamine ja arutelu;      | n) pildi analüüs;            |
| e) rollimängud;                     | o) viktoriin;                |
| f) skeemide uurimine;               | p) mängulised ülesanded;     |
| g) ajurünnak;                       | q) juhtumite lahendamised;   |
| h) päeviku täitmine;                | r) tutvumine veebilehtedega; |
| i) infootsing;                      | s) töölehtede täitmine;      |
| j) sõna-alias;                      | t) loovülesanne.             |

### **III kooliastme inimeseõpetus**

#### **Õpitulemused III kooliastme lõpuks**

9. klassi lõpetaja:

- 1) mõistab ühiselu reegleid; suhtleb tavaolukorras vastavalt olukorrale ning reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes;
- 2) väärtustab turvalisi lähisuhteid; teab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas; mõistab lapse saamisega seotud vastutust;
- 3) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;
- 4) teab oma tugevaid ja nõrku külgi; otsib erinevatest teabeallikatest võimete kohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;
- 5) teab, kuidas kodust ja tööelu korraldada (eluaseme soetamine, raha teenimine ja kulutamise planeerimine; lepingutega seotud kohustused ja õigused);
- 6) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid (liiklus, vesi, nutivahendite kasutamine, toitumine, uimastid), oskab ohuolukorras reageerida;
- 7) oskab küsida teavet ning kasutada erinevaid teabeallikaid (sh nõustamis- ja kriisiabi leidmiseks);
- 8) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (sh tervishoiusüsteemi, maksude suhtes); tunneb end Eesti kodanikuna.

#### **Hindamine**

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamist. Õpilase hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet hindeliselt ja suuliselt. Hindamisviisid õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, edasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine.

## 7. KLASS

### 35 tundi (üks tund nädalas)

#### Õppesisu

Mina ise. Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega. Seksuaalsus ja lähedus. Minu tervis. Töö ja raha. Arukas tarbimine. Teave ja infovahetus. Kodu ja kodukoht.

#### Õpitulemused

- 1) selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;
- 2) teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;
- 3) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);
- 4) järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades;
- 5) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
- 6) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi);
- 7) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpituatsioonid hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;
- 8) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta;
- 9) koostab oma tegevuste kohta nädalaplani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);
- 10) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);
- 11) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;
- 12) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;
- 13) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused);

- 14) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;
- 15) teab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab jäätmeid sorteerida.

### **Praktilised ülesanded:**

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| a) klassiarutelu mõistete avamiseks; | k) plakat;                   |
| b) õpetaja selgitused esitlusega;    | l) rühmatöö;                 |
| c) mõistekaart ja definitsioon;      | m) paaristöö;                |
| d) video vaatamine ja arutelu;       | n) pildi analüüs;            |
| e) rollimängud;                      | o) viktoriin;                |
| f) skeemide uurimine;                | p) mängulised ülesanded;     |
| g) ajurünnak;                        | q) juhtumite lahendamised;   |
| h) päeviku täitmine;                 | r) tutvumine veebilehtedega; |
| i) infootsing;                       | s) töölehtede täitmine;      |
| j) sõna-alias;                       | t) loovülesanne.             |

## **8. KLASS**

### **35 tundi (üks tund nädalas)**

#### **Õppesisu**

Käitumine rühmas. Lähisuhted ja perekond. Tervise hoidmine. Riskikäitumine. Inimene ja välimus. Inimene ja teave. Inimene, asjad ja raha. Edasiõppimise võimalused.

#### **Õpitulemused**

- 1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega;
- 2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis olukordadele sobivaid lahendusi;
- 3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 4) nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;
- 5) kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega;

- 6) teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 7) kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (registreerimine vastuvõtule, kojukutse, hädaabi);
- 8) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;
- 9) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhtevägivalla;
- 10) teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;
- 11) teab ja leiab olulisi infoallikaid terviseteadete, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;
- 12) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, toitumisel, nutivahendite kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel;
- 13) hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide tähendusi;
- 14) teab erinevaid panga- ja e-teenuseid ning vastavaid veebikeskkondi;
- 15) teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevaid ja nõrku külgi;
- 16) teab sobiva elukutse omandamise võimalusi.

### **Praktilised ülesanded:**

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| a) klassiarutelu mõistete avamiseks; | k) plakat;                   |
| b) õpetaja selgitused esitlusega;    | l) rühmatöö;                 |
| c) mõistekaart ja definitsioon;      | m) paaritöö;                 |
| d) video vaatamine ja arutelu;       | n) pildi analüüs;            |
| e) rollimängud;                      | o) viktoriin;                |
| f) skeemide uurimine;                | p) mängulised ülesanded;     |
| g) ajurünnak;                        | q) juhtumite lahendamised;   |
| h) päeviku täitmine;                 | r) tutvumine veebilehtedega; |
| i) infootsing;                       | s) töölehtede täitmine;      |
| j) sõna-alias;                       | t) loovülesanne.             |



## 9. KLASS

35 tundi (üks tund nädalas)

### Õppesisu

Lähisuhted. Eelarve planeerimine. Eluase. Karjääri planeerimine.

### Õpitulemused

- 1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);
- 2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;
- 3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;
- 4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;
- 6) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamise seotud tegevusi;
- 7) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
- 8) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;
- 9) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;
- 10) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;
- 11) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);
- 12) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.
- 13) mõistab ühiselu reegleid; suhtleb tavaolukorras vastavalt olukorrale ning reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes;
- 14) väärtustab turvalisi lähisuhteid; teab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas; mõistab lapse saamisega seotud vastutust;

- 15) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;
- 16) teab oma tugevaid ja nõrku külgi; otsib erinevatest teabeallikatest võimete kohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;
- 17) teab, kuidas kodust ja tööelu korraldada (eluaseme soetamine, raha teenimine ja kulutamise planeerimine; lepingutega seotud kohustused ja õigused);
- 18) mõistab riskikäitumisega kaasnevat ohtusid (liiklus, vesi, nutivahendite kasutamine, toitumine, uimastid), oskab ohuolukorras reageerida;
- 19) oskab küsida teavet ning kasutada erinevat teabeallikaid (sh nõustamis- ja kriisiabi leidmiseks);
- 20) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (sh tervishoiusüsteemi, maksude suhtes); tunneb end Eesti kodanikuna.

### **Praktilised ülesanded**

- a) klassiarutelu mõistete avamiseks;
- b) õpetaja selgitused esitlusega;
- c) mõistekaart ja definitsioon;
- d) video vaatamine ja arutelu;
- e) rollimängud;
- f) skeemide uurimine;
- g) ajurünnak;
- h) päeviku täitmine;
- i) infootsing;
- j) sõna-alias;
- k) plakat;
- l) rühmatöö;
- m) paaritöö;
- n) pildi analüüs;
- o) viktoriin;
- p) mängulised ülesanded;
- q) juhtumite lahendamised;
- r) tutvumine veebilehtedega;
- s) töölehtede täitmine;
- t) loovülesanne.