

INIMESEÕPETUS 5.-8.klass

Õpitulemused ja õppesisu 5. klassis

Õppesisu	Õpitulemused
1. Tervis	
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt. Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.
	Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi. Väärtustab oma tervist.
2. Tervislik eluviis	
Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.	Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. Kostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.
Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.	Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses Väärtustab tervislikku eluviisi.
3. Murdeiga ja kehalised muutused	
Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.	Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo.
Suguline küpsus ja soojätkamine.	Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega
4. Turvalisus ja riskikäitumine	
Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda	Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. Selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.

<p>vastustus. Vahendatud suhtlemine.</p>	<p>Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda. Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</p>
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p>	<p>Demonstreerib õpituatsioon, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile. Väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>
<p>5. Haigused ja esmaabi</p>	
<p>Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.</p>	<p>Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi · Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega · Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIV-iga nakatumise eest.</p>
<p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</p>	<p>Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral. Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioon, kuidas lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste). Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>
<p>6. Keskkond ja tervis</p>	
<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>	<p>Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast . Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>

Õpitulemused ja õppesisu 6. klassis

Õppesisu	Õpitulemused
1. Mina ja suhtlemine	
Enesesse uskumine. Enesehinnang	Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.
Eneseanalüüs.	Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi
Oma väärtuste selgitamine	Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga
Enesekontroll.	Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega
2. Suhtlemine teistega	
Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.	Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid
Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.	Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust. Eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist. Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele
Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused.	Mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid. Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid.
Aktiivne kuulamine. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.	Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid. Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele. Teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral. Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
3. Suhted teistega	
Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus.	Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus. Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta. Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist. Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.
Sõprussuhted. Usaldus suhtes.	Demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast.

Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.	Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist. Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat. Kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi.
Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed	Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
4. Konfliktid	
Konfliktide olemus ja põhjused	Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust
Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.	Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikte lahendamise viise. Kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.
5. Otsustamine ja probleemilahendus	
Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks.	Teab ja oskab õpitu olukorras otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise. Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid
Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.	Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi. Selgitab ja kirjeldab eri olukorras sobiva parima käitumisviisi valikut. Väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.
6. Positiivne mõtlemine	
Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.	Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi. Väärtustab positiivset mõtlemist.

Õpitulemused ja õppesisu 7. klassis

Õppesisu	Õpitulemused
1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles	
<p>Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares</p>	<p>Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka . Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.</p>
<p>Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.</p>	<p>Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel. Kirjeldab põhilisi enesekasvatusvõtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja - karistust ning enesesisendust</p>
2. Inimese mina	
<p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.</p>	<p>Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. Kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates. Väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid. Kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.</p>
<p>Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>	<p>Kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. Demonstreerib õpistuatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>
3. Inimene ja rühm	
<p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid</p>	<p>Iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. Kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. Mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel. Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi.</p>
<p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.</p>	<p>Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. Demonstreerib õpistuatsioonis toimetulekut rühma survega. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. Väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.</p>
4. Turvalisus ja riskikäitumine	
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et</p>	<p>Demonstreerib õpistuatsioonis, kuidas kasutada</p>

vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.	tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.
Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.	Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid. Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.
5. Inimese mina ja murdeas muutused	
Varane ja hiline küpsemine - igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus	Kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi · Selgitab, milles seisneb suguküpsus
Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine	Kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks. Selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist. Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes. Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid
6. Õnn	
Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.	Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Õpitulemused ja õppesisu 8. klassis

Õppesisu	Õpitulemused
I. Tervis	
<p>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 terviseiga seotud valikuid.</p>	<p>Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. Kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt. Analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel terviseiga seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</p>
<p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus.</p>	<p>Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust .</p>
<p>Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele. Oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. Analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. Analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele.</p>
<p>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</p>	<p>Analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu . Selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest. Kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>
2. Suhted ja seksuaalsus	
<p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhte loomine, säilitamine ja katkemine. Suhte väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.</p>	<p>Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. Demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhte loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise. Selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes.</p>
<p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</p>	<p>Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Kirjeldab, millised on tõhusad</p>

<p>Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused.</p>	<p>rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p>
<p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused</p>	<p>Kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest . Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</p>
<p>3. Turvalisus ja riskikäitumine</p>	
<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.</p>	<p>Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p>
<p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine</p>	<p>Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades</p>
<p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p>	<p>Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p>
<p>4. Inimene ja valikud</p>	
<p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.</p>	<p>Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p>