

Inimeseõpetuse ainekava

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

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 õpitu olukorras, 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 igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
- 6) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendamise viise; demonstreerib õpitu olukorras, 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 õpitu olukorras abi kutsuda;
- 9) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine

- ametite tutvustamine;
- koostööoskuse kujundamine;
- elukeskkonna teema: kuidas elukutsevalik mõjutab elukohavalikut ja vastupidi;
- oma huvide teadvustamine;
- praktiline enesevaatlus

Keskkond ja jätkusuutlik areng

- prügi sorteerimine;

- inimeste toiduvajadused;
- keskkonda hoidvad väärtushinnangud ja käitumisnormid;
- elektri kasutamine ja säästmine;
- sotsiaalse aktiivsuse olulisus;
- keskkonna kui terviku väärtustamine;
- metsahoid;

Kultuuriline identiteet

- mitmekultuurilisuse teemaga seondult inimese teema käsitlemine;
- aastaajalised muutused inimeste elus tänapäeval ja minevikus;
- sallivus;
- diskrimineerimise taunimine;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

- ühistegevused (uurimistööd, rühmatööd, projektid), millega arendatakse õpilastes koostöövalmidust ning ühiste otsuste tegemise kogemusi;
- kodanikukohustused koduloomade eest hoolitsemisel;

Tehnoloogia ja innovatsioon

- IKT kasutamine õppeprotsessis;
- infotehnoloogia kasutamisega seostuvad sotsiaalsed ja eetilised aspektid;

Teabekeskond

- kriitilise teabeanalüüsioskuse arendamine, eri allikatest saadud teabe võrdlemine (nt ilmaennustused);
- teabe edastamisel selekteerimisioskuse arendamine (mis võib saada avalikuks, mida “kõik” tohivad teada);
- olukorrad, mis nõuavad täpse info edastamist (nt õnnetusjuhtumid);

Tervis ja ohutus

- inimese väärast käitumisest tulenevad ohud;
- ohutus elektririistade kasutamisel;
- ilmastikunähtustega seotud ohud;
- tervislik toitumine, hammaste tervishoid;
- hügieen;
- puhkamise tähtsus, päevaplaani vajalikkus;
- uimastite kahjulikkus;
- ühistegevused, millega arendatakse sotsiaalseid oskusi;
- ohud keskkonnas, eksimine looduses;
- sõidukite liikumissuuna, kiiruse ja kauguse hindamine;

Väärtused ja kõlblus

- korralikkuse, hoolsuse, süstemaatilise, järjekindluse, püsivuse ja aususe kasvatamine;
- ühistegevused, millega arendatakse sotsiaalseid oskusi;
- koduloomade ja metsloomade eest hoolitsemine;
- inimese elukeskkond.

Ainetevahelised seosed

- ***eesti keel*** - lugemisoskuse arendamine, teksti mõistmine, jutustamisoskuse arendamine, sõnavara rikastamine, lühendite kasutamine;
- matemaatika- pikkuse ja temperatuuri mõõtmine, tabelite ja graafikute koostamine, andmete analüüsimine ja tõlgendamine, plaani joonestamine;
- ***inglise keel***- võõrsõnade teadvustamine, mille algkeel on inglise keel;
- kunst ja tööõpetus- esteetiline areng ja eneseteostus, rahvakultuur ning loominguline eneseväljendusoskus;
- ***loodusõpetus*** – looduskeskkonna mõju inimühiskonna arengule, inimese areng, säästlik tarbimine, keskkonnaprobleemide märkamine ja mõistmine ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamine;
- ***muusika***- kuulamisega seotud harjutused.

Ülekoolilised ja koolidevahelised üritused ja projektid

- perepäevade tähistamine - pereväärtuste olulisus

- kooli aastapäeva tähistamine – käitumisreeglite järgimine, oma kooli tunde kasvatamine
- kadrikarneval - Eesti rahvakultuuri tutvustamine
- kodanikupäev - kodanikutunde kasvatamine
- advendihommikud - õpilastes esinemisoscuse arendamine
- vabariigi aastapäeva tähistamine - isamaaline kasvatus
- tuleohutuspäev - käitumine ohuolukorras
- helkurikampaania - turvalise käitumise vajalikkus
- spordiüritused – sotsiaalsete oskuste arendamine
- teatrikülastused – käitumisreeglite järgimine
- projekt “Unustatud mõisad” – kodukoha väärtustamine, käitumisreeglite järgimine

Füüsiline õpikeskkond

Oluline on kasutada õppematerjale, mis aitavad õpitavat illustreerida, seostada, täiendada ja rakendada. Õpikeskkonda kujundades saab õpetaja kasutada järgmisi materjale:

- 1) töövihik, töölehed;
- 2) ajalooatlas, seina- ja kontuurkaardid;
- 3) filmid;
- 4) ETV saated;
- 5) IKT-põhine õppematerjal www.koolielu.ee ja www.miksike.ee; veebisõnaraamatud;
- 6) skeemid ja tabelid, illustratiivne materjal; temaatiline lisakirjandus.

5. KLASS

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Laiendav ja süvendav teema	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Metoodilised soovitus	Soovitused lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Soovitused hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
I. TERVIS (4 tundi)					
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.(3 tundi)	Tervise hindamine.	Õpilane kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt. Õpilane teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. Õpilane nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	loeng-diskussioon, lauamäng, rühmatöö, paaristöö, loovtöö, individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus. L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus. T: eesti keel ja kirjandus ja kunst (eneseväljendust toetavad tegevused); kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine).	Kirjeldab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise olemust vastastikmõjus. Teab, nimetab tervise erinevaid näitajaid ja nende omavahelisi seoseid. Analüüsib tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate põhiliste tegurite mõju inimese tervise kolmele aspektile.
Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. (1 tund)		Õpilane eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi. Õpilane väärtustab oma tervist.	loeng, suunatud selgitus, paaristöö, juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine.	Eristab ja selgitab stressi olemust, põhjuseid, tunnuseid ja kirjeldab tõhusaid stressiga toimetulekuviise.

				T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele).	
II. TERVISLIK ELUVIIS (5 tundi)					
Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid (3 tundi)	Tervislik päeva- ja nädalamenüü	Õpilane oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. Õpilane kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. Õpilane selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. Õpilane kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.	loeng, kontrollitud diskussioon, film ja video, paaristöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng, päeviku pidamine, enesevaatlus, individuaalne töö, mõistekaart, loovtöö	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene).	Analüüsib tervisliku eluviisi erinevaid komponente igapäevaelus: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Selgitab tervisliku toitumise põhimõtteid ja sellega seotud valikuid seostades neid omandatud teadmistega.
Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. (2 tundi)	Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine.	Õpilane teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. Õpilane oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. Õpilane hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. Õpilane väärtustab tervislikku eluviisi.	loeng-diskussioon, selgitus, film ja video, rollimäng, rühmatöö, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumi analüüs, ümarlaud, individuaalne töö, loovtöö, esitus.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)	Teab, oskab hinnata oma kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele ning analüüsib enda päevakava ja igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist lähtudes tervislikust eluviisist.
III. MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED (6 tundi)					
Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed	Kehalise arengu mõju murdealise	Õpilane kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning	loeng-diskussioon, paaristöö, rollimäng,	Ü: enesemääratluspädevus,	Teab ja kirjeldab murdeas toimuvaid kehalisi muutusi ja nende

<p>muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. (4 tundi)</p>	<p>emotsioonidele ja tõhus toimetulek arengumuutustega.</p>	<p>murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. Õpilane aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. Õpilane teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev oma arengutempo.</p>	<p>rühmatöö, juhtumi analüüs, vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, individuaalne töö, loovtöö.</p>	<p>sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest), loodusõpetus (inimene).</p>	<p>vahendatud mõju emotsionaalsele arengule ning põhilisi võimalusi tõhusaks toimetulekuks oma tunnetega. Demonstreerib murdeas toimuvate kehaliste muutuste variatiivsest iseloomust lähtuvate tendentside tundmist lähtuvalt õppeülesannete sisust. Teab, kuidas oma keha eest hoolitseda ning selgitab oma seisukohti seoses inimese füüsilise mina arenguga murdeas seostades neid omandatud teadmistega.</p>
<p>Suguline küpsus ja soojätamine. (2 tundi)</p>		<p>Õpilane teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätamisega.</p>	<p>loeng, suunatud diskussioon, film ja video, rollimäng, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö, mõistekaart.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. L: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus.</p>	<p>Teab suguküpsuse tunnuseid ning esmaste sugutunnuste seost soojätamisega.</p>
<p>IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (10 tundi)</p>					

<p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine (4 tundi)</p>	<p>Internetiga seonduvad ohud</p>	<p>Õpilane kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. Õpilane selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida. Õpilane teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda. Õpilane nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. Õpilane suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. Õpilane väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</p>	<p>loeng, selgitus, diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video ja film, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, individuaalne töö, esitlus.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon. T: ühiskonnaõpetus: (meedia ja teave).</p>	<p>Eristab ja analüüsib põhilisi ohuolukordi koolis, kodus ja koduümbruses, kus sekkumiste kõrval saab neid ka ennetada. ning teab, kuidas abi kutsuda. Rakendab teadmisi liikluseeskirjadest õpituatsioonis. Selgitab suhtlemise olemust seoses turvalise käitumisega ja ning nimetab meediariske ja mõistab meediast tulenevaid riske oma käitumisele. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu seista nii eakaaslaste vahetule survele kui ka vahendatud suhtlemisele seoses ennast – ja teisikahjustava käitumisega.</p>
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</p>	<p>Valikud ja vastutus seoses uimastitega</p>	<p>Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega</p>	<p>loeng-diskussioon, selgitus, diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon,</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus</p>	<p>Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Kirjeldab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju inimese organismile tuues</p>

Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele. (6 tundi)		toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. Õpilane kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile. Õpilane väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.	rollimäng, loovtöö, film, ajurünnak, juhtumi analüüs, individuaalne töö, mõistekaart.		välja võimalused uimastivabaks elustiiliks.
V. HAIGUSED JA ESMAABI (7 tundi)					
Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. (2 tundi)	Vaktsineerimine.	Õpilane oskab kirjeldada, kuidas hoiduda levinumatest nakkus- ja mittenakkushaigustest. Õpilane selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega. Õpilane teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.	loeng, selgitus, suunatud diskussioon, paaristöö, rühmatöö, ristsõna koostamine, individuaalne töö, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus. T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)	Teab mis on HIV ja AIDS ning teab, kuidas ennast kaitsta HIVga nakatumise eest. Selgitab ja toob näiteid levinumate nakkus- ja mittenakkushaiguste ravimise kohta meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.
Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. (5 tundi)	Esmaabivahendid koduapteegis.	Õpilane kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral. Õpilane teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu,	loeng-diskussioon, loeng, suunatud diskussioon, paaristöö, rühmatöö, demonstratsioon õppekäik, külaline,	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: kehaline kasvatus (teadmised käitumisest	Teab, kuidas käituda ohuolukorras (näit tulekahju ja äkkrünnaku korral koolis) ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas abi kutsuda.

		külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste). Õpilane nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. Õpilane väärtustab enda ja teiste inimeste elu.	situatsiooni läbimängimine individuaalne töö, juhtumi analüüs.	ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted), kunstiõpetus.	Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Nimetab põhilisi esmaabivahendeid ning kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.
VI. KESKKOND JA TERVIS (3 tundi)					
Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana. (3 tundi)	Tervisliku elukeskkonna hoidmine. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga	Õpilane kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast. Õpilane eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. Õpilane kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele	loeng-diskussioon kohtumine erinevate inimestega, rühmatöö, individuaalne töö, loovtöö, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. T: loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis)	Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, eristab tegureid loodus- ja tehiskeskonnas, mis muudavad kodukoha elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. Toob välja põhilised tegurid, mis mõjutavad tervislikku õpikeskkonda. Selgitab oma seisukohti igapäevaelust lähtuvalt, seostades neid omandatud teadmistega vallas, mis puudutab inimese tervist tema heaolu tagajana.

V KLASS

Õpitulemus	Kõrgtase	Keskase	Algtase
Tervis			
Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.	Kirjeldad füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitad tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.	Kirjeldad abimaterjalide toel füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitad tugisõnadele vms toetudes tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.	Kirjeldad abimaterjalide toel ja/või õpetaja abiga füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitad tugisõnadele vms toetudes tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.
Teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust.	Tead enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskad mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust.	Tead enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskad analoogia alusel mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust.	Tead enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskad analoogia alusel ja/või õpetaja/täiskasvanu abiga mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust.
Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	Nimetad tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitad nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	Nimetad tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitad näidete toel nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	Nimetad tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitad näidete ja/või skeemi/märksõnade toel nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.
Kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.	Kirjeldad üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.	Kirjeldad näidete toel üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.	Kirjeldad abimaterjali toel üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.
Tervislik eluviis			
Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Oskad eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Oskad näidete toel eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Oskad näidete toel ja õpetaja/täiskasvanu vähese suunava abiga eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.

Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.	Kirjeldad tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustad neid.	Kirjeldad näidete toel ja kogemuse põhjal tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustad neid.	Kirjeldad näidete toel ja abimaterjale (nt toidupüramiid vms) kasutades tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustad neid.
Selgitab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.	Selgitad kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja tood selle kohta näiteid.	Selgitad kogemuse põhjal kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja tood selle kohta näiteid.	Selgitad kogemusele toetudes ja õpetaja vähese suunava abiga kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja tood selle kohta näiteid.
Oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.	Oskad plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.	Oskad vähese suunava abiga plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.	Oskad abiga plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.
<i>Murdeiga ja kehalised muutused</i>			
Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.	Kirjeldad murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.	Kirjeldad abimaterjalide toel murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.	Kirjeldad abimaterjalide toel ja/või õpetaja suunava abiga murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.
Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.	Aktsepteerid oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.	Aktsepteerid ja mõistad õpetaja/täiskasvanu toel oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.	Aktsepteerid ja mõistad õpetaja/täiskasvanu suunaval toel oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.
Teab, et murdeiga on varieeruv ning igäühel on oma arengutempo.	Tead, et murdeiga on varieeruv ning igäühel on oma arengutempo.	Tead, tuginedes kogemusele ja/või näidetele, et murdeiga on varieeruv ning igäühel on oma arengutempo.	Tead, tuginedes näidetele ja/või kogemustele ja/või õpetaja suunavale abile, et murdeiga on varieeruv ning igäühel on oma arengutempo.
Selgitab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.	Selgitad suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.	Selgitad abimaterjalidele toetudes suguküpsuse tunnuseid ja esmaste	Selgitad abimaterjalidele ja/või õpetaja suunavale abile toetudes suguküpsuse tunnuseid ja esmaste

		sugutunnuste soojätkamisega.	seost	sugutunnuste soojätkamisega.	seost
<i>Turvalisus ja riskikäitumine</i>					
Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	Kirjeldad olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	Kirjeldad näidete toel olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.		Kirjeldad näidete toel ja/või õpetaja suunava abiga olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	
Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.	Selgitad, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldad, kuidas seda järgida.	Selgitad näidete ja kogemuse toel, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldad, kuidas seda järgida.		Selgitad näidete ja kogemuse toel ja/või õpetaja suunava abiga, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldad, kuidas seda järgida.	
Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, oskab abi kutsuda.	Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, oskab abi kutsuda.	Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, oskab abi kutsuda.		Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, oskab abi kutsuda.	
Selgitab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.	Selgitad meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.	Selgitad näidete ja kogemuse toel meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.		Selgitab näidete ja kogemuse toel ja/või õpetaja suunava abiga meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.	
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.	Demonstreerid õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.	Demonstreerib näidete alusel õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.		Demonstreerid näidete alusel ja/või õpetaja suunava abiga õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.	

Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	Kirjeldad tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	Kirjeldad märksõnade toel/näidete alusel tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	Kirjeldad märksõnade toel/näidete alusel ja/või õpetaja suunava abiga tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.
<i>Haigused ja esmaabi</i>			
Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.	Oskad kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.	Oskad näidete toel/kogemuse põhjal kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.	Oskad näidete toel ja/või õpetaja suunava abiga kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.
Selgitab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.	Selgitad, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.	Selgitad märksõnade toel, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.	Selgitad märksõnade toel ja/või õpetaja suunava abiga, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.
Kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.	Kirjeldad, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.	Kirjeldad eluliste situatsioonide baasil, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.	Kirjeldad eluliste situatsioonide baasil ja/või õpetaja suunava abiga, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.
Teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jms).	Tead, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerid õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid.	Tead, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerid õpetaja vähese suunava abiga õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid.	Tead, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerid õpetaja suunava abiga õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid.
Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.	Nimetad esmaabivahendeid ja kirjeldad, kuidas neid kasutada.	Nimetad õpetaja vähese suunava abiga esmaabivahendeid ja kirjeldad, kuidas neid kasutada.	Nimetad õpetaja suunava abiga esmaabivahendeid ja kirjeldad, kuidas neid kasutada.

<i>Keskkond ja tervis</i>			
Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.	Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.	Kirjeldab analoogia toel tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.	Kirjeldab analoogia toel ja/või õpetaja suunava abiga tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.
Toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.	Tood näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.	Tood abimaterjalide toel näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.	Tood abimaterjalide toel ja/või õpetaja suunava abiga näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.
Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	Kirjeldab etteantud situatsioonide põhjal õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	Kirjeldab etteantud situatsioonide põhjal ja/või õpetaja suunava abiga õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.