

ÕPPEAINE NIMETUS	Inimeseõpetus 2.-3. ja 5.-7. kl
ÕPPEAINE KIRJELDUS	Õppeaine kirjeldus Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuse avalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentiline õppeaine, mille võtme teemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seondult, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid. Üldpädevused Sotsiaalainete valdkonna õppeainete õppimise kaudu kujundatakse õpilastes kõiki riiklikus õppekavas kirjeldatud üldpädevusi. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud, suhtlemis- ja sotsiaalsed oskused loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist. Kultuuri- ja väärtuspädevuse ning sotsiaalse ja kodanikupädevuse kujundamist toetavad kõik ainevaldkonna õppeained erinevate rõhuasetuste kaudu. Kõik sotsiaallained süvendavad lugupidavat suhtumist erinevatesse maailmavaatelistesse tõekspidamistesse. Inimeseõpetus toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Oskus seista vastu kesksete normide rikkumisele ning sotsiaalse õigluse ja eri soost inimeste võrdse kohtlemise põhimõtete järgimine on üks õppekava üldeesmärke, mille kujundamisel on suurem rõhk inimeseõpetusel. Enesemääratluspädevuse aluseks on suutlikkus mõista ja hinnata iseennast; hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse; järgida tervislikke eluviise; lahendada tõhusalt ja

	turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid ja inimsuhetes tekkivaid probleeme. Õpipädevus. Inimeseõpetus kujundab suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise plaanimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist. Suhtluspädevus. Inimeseõpetus kujundab suutlikkust ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust. Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Inimeseõpetus toetab oskust kasutada erinevaid ülesandeid lahendades matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid kõigis elu- ja tegevusvaldkondades. Õpitakse eristama sotsiaalteadusi loodusteadustest (sh mõistma nendes kasutatavate uurimismeetodite eripära). Õpitakse otsima teavet, kasutades tehnoloogilisi abivahendeid, ja tegema saadud teabe alusel tõenduspõhiseid otsuseid. Ettevõtlikkuspädevus. Inimeseõpetus õpetab nägema probleeme ja neis peituvaid võimalusi, seadma eesmärgi, genereerima ideid ning neid ellu viima. Aineõpetuse kaudu kujundatakse algatusvõimet ja vastutustunnet, et teha eesmärkide saavutamiseks koostööd; õpitakse tegevust lõpule viima, reageerima paindlikult muutustele, võtma arukaid riske ning tulema toime ebakindlusega; õpitakse ideede teostamiseks valima sobivaid ja loovaid meetodeid, mis toetuvad olukorra, enda suutlikkuse ja ressurside adekvaatsele analüüsile ja tegevuse tagajärgede prognoosile ning on kooskõlas eesmärkidega. Digipädevus. Kasutatakse digivahendeid teabe otsimiseks, kogumiseks ja esitamiseks. Kasutatakse saadud teavet ühiskonna probleemide üle arutlemiseks ja arvamuse avaldamiseks. Ollakse teadlikud kodanikuaktiivsuse väljendamise võimalustest erinevates suhtluskeskkondades ning osatakse kasutada e-teenuseid. Ollakse teadlikud digivahendite rakendamisega kaasneva võimalikest terviseriskidest ja veebi turvalisusest. Lõiming Valdkonnasisese lõiminguga taotletakse, et õpilane areneks terviklikuks isiksuseks, kes suhtub endasse ja teistesse positiivselt, arvestab kaasinimesi, lähtub oma tegevuses üldinimlikest väärtustest ning märkab ja mõistab ühiskonnas toimuvat. Inimeseõpetuse seisukohalt on tähtis koostööoskus ja töötamine rühmas. Õpilane omandab tõhusad oskused ja valmisoleku ühiskonnaellu sekkuda ja olla edukas elukestvas õppes ja tööturul. Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Kujundatakse oskust väljendada end selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult; lugeda ja mõista erinevaid tekste. Õpilasi juhatakse kasutama kohaseid keelevahendeid,
--	--

	ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgima õigekeelsusnõudeid. Tähtsustatakse teksti kriitilise analüüsi oskust, meediakirjaoskust, teabe hankimist, selle kriitilist hindamist, tööde vormistamist ning intellektuaalse omandi kaitset. Sotsiaallainete õppimise kaudu täiendatakse õpilaste teadmisi erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest. Õpilasi suunatakse märkama oma kultuuri ja teiste kultuuride erinevusi ning neist lugu pidama. Juhitakse tähelepanu erinevate suhtluskeskkondade reeglitele ning ühiskondlikule mitmekesisusele. Selgitatakse võõrkeelse algupäraga mõisteid, võõrkeeleoskust arendatakse ka lisamaterjali otsimisel ja mõistmisel. Matemaatika. Kujundatakse järgmisi oskusi: ajaarvamine; ressursside plaanimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme seada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse tõesust kontrollida; oskus loogiliselt arutleda, põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust, mõista selle sotsiaalset, kultuurilist ja personaalset tähendust. Loodusained. Õpitakse mõistma looduskeskkonna ja geograafilise asendi mõju inimühiskonna arengule, inimese arengut ja rahvastikuprotsesse; majanduse ressursse; ühiskonna jätkusuutlikku säästlikku tarbimist, üleilmastumist, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide märkamist ja mõistmist ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamist. Tehnoloogia. Käsitletavate teemade kaudu kujundatakse oskust hinnata tehnoloogia rakendamisega kaasnevaid võimalusi ja ohte; rakendada nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetiliselt oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonda kujundades; kasutada tehnovahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides ohutuse ning intellektuaalomandi kaitse nõudeid. Kunstained. Käsitletakse Eesti, Euroopa ja maailma erinevate rahvaste kultuuriteemasid, iluhinnangute muutumist ajas; esteetilist arengut ja eneseteostuse võimalusi, rahvakultuuri ning loomingulist eneseväljendusoskust. Kehaline kasvatus. Kujundatakse oskust mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil; arendatakse sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides. Läbivad teemad Elukestev õpe ja karjääri plaanimine. Kujundatakse iseseisva õppimise oskust, mis on tähtis alus elukestva õppe harjumuste ja hoiakute omandamisele. Sotsiaallainete kaudu kujundatakse hoiakuid, mida on õpilasele vaja tulevases tööelus. Õpilastele tutvustatakse sotsiaalvaldkonnaga enim seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Kujundatakse arusaama ühiskonnas toimuvate muutuste põhjustest ja tagajärgedest ning sellest, mil moel mõjutavad need õpilase valikuid ja tulevikku määravaid otsuseid. Erinevate õppetegevuste kaudu saavad õpilased ülevaate tööturu üldisest olukorrast ja tulevikuproгноosidest, tööõigusest, erinevatest töödest eri
--	---

	tegevusvaldkondade ameti- ja kutsealadel ning kasutada seda infot nii tulevast õpitavat eriala valides kui ka pikemaajalist karjääri plaanides. Erinevaid ameteid ja elukutseid tutvustades pööratakse tähelepanu töö iseloomule, töökeskkonnale, töötingimustele ning vajalikele teadmistele, oskustele ja isiksuseomadustele. Õpe annab õpilasele teadmised sellest, et erinevate tööde tegemisel on erinevad nõuded ja töötingimused. Õpilast juhatakse analüüsima, millised on tema eeldused huvipakkuva töö tegemiseks, sh sobiv tervises seisund, füüsiline vorm, füsioloogilised eeldused. Õpilane hakkab analüüsima oma võimeid, oskusi ja väärtusi ning seostama neid tulevase haridustee ja tööelu valikutega, koostades esmase karjääriplaani. Keskkond ja jätkusuutlik areng. Toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Toetatakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning on kaasatud kohalikku kogukonda käsitlevate otsuste tegemisse. Kultuuriline identiteet. Toetatakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisladi kujundajana ja kultuuride muutumist ajaloo vältel ning kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur) ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis. Teabekeskkond. Toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast. Tehnoloogia ja innovatsioon. Toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas. Tervis ja ohutus. Toetatakse õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda. Väärtused ja kõlblus. Toetatakse õpilase kujunemist kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes mõistab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.
--	--

	TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD
I KOOLIASTE	I kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud 1. Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümboolikat, olulisi inimesi ja paiku. 2. Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse. 3. Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel. 4. Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused. 5. Mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust. 6. Tunneb liiklusreegleid. 7. Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust. 8. Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi. 9. Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust. 10. Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida. 11. Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana. 12. Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse. 13. Oskab oma tervist hoida. 14. Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest. 15. Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist. 16. Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi. 17. Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana. 18. Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.
II KOOLIASTE	1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist. 2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv. 3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi

	muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. 4. On loov ja ettevõtlik. 5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest. 6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena. 7. Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid. 8. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi. 9. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust. 10. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. 11. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust. 12. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida. 13. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele. 14. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi. 15. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.
III KOOLIASTE	1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist. 2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas. 3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse. 4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel. 5. On loov ja ettevõtlik. 6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena. 7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv. 8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega. 9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi. 10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.

	11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi. 12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid. 13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus. 14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.	
	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused

2. klass	Teema: Mina Õpilane: 1) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi; 2) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda; 3) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi. Teema: Mina ja tervis Õpilane: 1) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust; 2) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid; 3) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi.	Õppesisu Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Sallivus. Viisakas käitumine. Üldpädevus Enesemääratluspädevus - suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi Õpipädevus – analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust Sotsiaalne ja kodanikupädevus - aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi Lõiming 1) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; 2) käeline tegevus: kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboliseid oma kogemuse piires, märkab ning nimetab positiivset oma ja teiste töödes. Praktilised tööd: loovtöö: visuaalne pilt iseendast. Õppesisu Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi. Üldpädevus Enesemääratluspädevus – oskab käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise Lõiming 1) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; 2) muusika: väljendab lauldes muusika sisu ning meeleolu; 3) käeline tegevus: toob näiteid tervisliku toiduvaliku kohta; toob näiteid isikliku hügieeni vajalikkuse kohta;
------------------------	--	--

	Teema: Mina ja minu pere Õpilane: 1) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest; 2) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas. Teema: Mina ja Eesti Õpilane: 1) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha; 2) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva; 3) teab, kes on Eesti Vabariigi president; 4) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat	4) kehaline kasvatus: teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. Praktilised tööd: 1) plakati koostamine teemal: tervislik eluviis; Õppesisu Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased. Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses. Üldpädevus Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides. Enesemääratluspädevus - analüüsida oma käitumist erinevates olukordades Lõiming 1) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi Praktilised tööd: mõttekaardi koostamine: Minu õigused kohustused kodus, koolis ja lähiümbruses. Õppesisu Eesti – minu kodumaa. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Kodukoht: küla, vald, linn, maakond. Eesti pealinn. Eesti Vabariigi sünnipäev. Eesti president. Eesti Vabariigi riiklikud, rahvuslikud ja kodukoha sümbolid. Rahvakalendri tähtpäevad. Üldpädevus Sotsiaalne ja kodanikupädevus - suutlikkus ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku,
--	--	---

	5) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku; 6) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt; 7) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest; 8) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja Teema: Mina: aeg ja asjad Õpilane: 1) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult;	abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut ja Eesti riiklikku iseseisvust; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme. Kultuuri- ja väärtuspädevus – tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi; teadvustada oma väärtushinnanguid. Digipädevus - suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes. Lõiming 1) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemis kogemusi; 2) muusika: väljendab lauldes muusika sisu ning meeleolu; 3) kehaline kasvatus: kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 4) loodusõpetus: saab aru kaardist; leiab Eesti kaardil oma kodukoha, suuremad kõrgustikud, saared, poolsaared, lahed, jõed, järved ja linnad; märkab kodukoha elurikkust ja maastiku mitmekesisust ning selgitab nende olulisust 5) käeline tegevus: märkab esemetel rahvuslikke elemente ja kasutab neid oma töös; Praktilised tööd: õppekäik kodukoha olulistesse kohtadesse Õppesisu Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus ja ausus.
--	--	---

	2) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada; 3) sõnastab enda õppimise eesmärged ja seostab neid enda huvidega; 4) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega.	Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas. Üldpädevus Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi. Õpipädevus - suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ja seda plaani järgida Digipädevus- suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes. Lõiming 1) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; 2) matemaatika: tunneb kella ja kalendrit ning seostab neid teadmisi oma elu tegevuste ja sündmustega; 3) käeline tegevus: viib alustatud töö lõpule ja räägib oma tööst ning tulemusest, 4) loodusõpetus: sõnastab oma meeltega saadud kogemusi; Praktilised tööd: päeva- ja nädalakava koostamine;
--	---	--

3. klass	Teema: Mina	Õppesisu
	Õpilane: 1) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda; 2) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi; 3) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi; 4) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas.	Mina. Igatühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused. Üldpädevus Enesemääratluspädevus - suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvuste omapära; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi. Lõiming 1) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; 2) käelin etegevus: märkab ning nimetab positiivset oma ja teiste töödes, kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires. Praktilised tööd: loovtöö: temaga seotud plakat.
	Teema: Mina ja tervis Õpilane: 1) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve; 2) selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste; 3) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi.	Õppesisu Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, liikumine ja sport. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras. Üldpädevus Enesemääratluspädevus - käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise. Lõiming 1) loodusõpetus: liigub looduses turvaliselt, kahjustamata loodust, teisi ja iseennast; 2) käeline tegevus: toob näiteid tervisliku toiduvaliku kohta; 3) kehaline kasvatus: märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;

	Teema: Mina ja teised Õpilane: 1) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida; 2) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust; 3) demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist; 4) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähisteid; 5) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist; 6) märkab liiklusohutlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks; 7) teab, et vägivallal on eri vormid; 8) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua; 9) teab abi saamise võimalusi inimväärikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;	4) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; lahendab lihtsamaid probleemülesandeid paaris- ja rühmatöös. Praktilised tööd probleemülesande lahendus paaris- ja rühmatöös praktiliste tegevuste kaudu esmaabi võimaluste demonstreerimine. Õppesisu Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandust palumine ja vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Käitumise mõju ja tagajärjed. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohusetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus. Üldpädevus Sotsiaalne ja kodanikupädevus - teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme; austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides. Suhtluspädevus - suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada. E- käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme. Lõiming 1) eesti keel: kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; 2) kehaline kasvatus: arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; arvestab tegevustes kaaslast; märkab abi vajamist tunnis ja kutsab abi ohuolukorras; 3) loodusõpetus: liigub looduses turvaliselt,
--	---	--

	10) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral; 11) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust. Teema: Mina: teave ja asjad Õpilane: 1) loetleb erinevaid teabeallikaid; 2) leiab infot erinevatest allikatest; 3) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest; 4) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte; 5) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel; 6) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine; 7) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.	kahjustamata loodust, teisi ja iseennast; käitub liikluses ohutult; 4) käeline tegevus: kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires, arvestab ühiselt töötades kaaslasi. Praktilised tööd: rollimängud teemaga seotud oskuste demonstreerimiseks; liiklusesituatsioonide praktiline lahendamine. Õppesisu Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Oma kulutuste plaanimine. Üldpädevus: Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna. Digipädevus - suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvast ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust. Ettevõtlikkuspädevus – võtta arukaid riske; rakendada finantskirjaoskust. Lõiming 1) loodusõpetus: tarbib vastutustundlikult, väldib enda ja teiste tervise kahjustamist; toob näiteid, kuidas inimene loodust oma tegevusega mõjutab; teeb ettepanekuid lähiümbruse keskkonnahoiuks ning osaleb sellesuunalistes tegevustes; 2) matemaatika: kirjeldab mõõtühikute suurust endale tuttavate suuruste kaudu. 4) eesti keel: vormistab lihtsama kirjaliku töö arvutis, järgib õpitud keelereegleid;
--	---	---

		5) käeline tegevus: kasutab materjale säästlikult. Praktilised tööd: töö erinevate teabeallikatega nende usaldusväarsuse hindamise eesmärgil; praktiline ülesanne digivahendite abil info leidmises.
--	--	--

5. klass	Teema: Tervis Õpilane: 1) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid; 2) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks); 3) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid; 4) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele; 5) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias. Teema: Tervislik eluviis Õpilane: 1) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist; 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; 3) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.	Õppesisu Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. Meedia osa tervisega seotud otsustes. Terviseteemalised veebilehed. Õppesisu Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustab tervist, kirjeldab oma tervisenäitajaid. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlus reeglitest, seab eesmärgid ja viib neid ellu. Enesemääratluspädevus - järgib tervislikke eluviise, kirjeldab enda tervisenäitajaid, analüüsib ülesandes enda tegevust tervise hoidmisel. Õpipädevus - seostab õpitavat varem õpituga, omandab mõistete selgitused, selgitab mõisteid oma sõnadega, koostab mõistekaardi ja definitsiooni, õpib selgeks mõned vaikuseminutite harjutused ja stressiga tegelemise tõhusad viisid..
------------------------	--	---

		Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab matemaatilisi sümboleid, arvutab, koostab diagrammi. Ettevõtlikkuspädevus - seab tervise valikutega seotud eesmärgid ja viib neid ellu. Digipädevus - kasutab digivahendeid, eristab artiklites arvamust ja fakti. Lõiming 1) eesti keel: loeb tekste, koostab definitsiooni ja mõistekaardi. 2) kunstiõpetus: kujundab oma töid. 3) matemaatika: objektiivsed tervise mõõdikud on numbrilised, arvutab kehamassiindeksi, mõõdab pulssi. 4) loodusõpetus: geograafilise kaardi kasutamine. 5) liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tundides. Ainetevahelise ja läbivate teemade lõimingu võimalus: klassi projektülesanne - tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine. nt klassi matk, liikumisvahetund, kokandus. Praktilised tööd: oma pikkuse, kaalu, pulsi määramine. Õppesisu Murdeiga elukaas. Murdeea olulisus Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo. Toimetulek muutustega. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünni. Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega. Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine Üldpädevused:
	Teema: Murdeiga ja kehalised muutused Õpitulemused Õpilane: 1) nimetab murdeea toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; 2) toob näiteid erinevast arengutempost murdeea. Teema: Murdeiga ja kehalised muutused Õpitulemused Õpilane:	

	1) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; 2) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas. Teema: Turvalisus ja riskikäitumine Õpilane: 1) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises;	Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab ülesannetes soorollide olemust ja murdeea tähtsust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös tema arvamustest erineva arvamusega. Koostab voldiku tegemiseks plaani ning järgib seda. Enesemääratluspädevus - selgitab murdeas toimuvaid muutusi enesega seoses. Koostab mõistekaardi ja definitsiooni. Õpipädevus - omandab murdeega seotud mõisted, seostab neid enesega, koostab definitsiooni ja voldiku. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, osaleb arutelus ja mängudes, koostab teksti, kasutab korrektset keelt, arvestab teistega. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab joonistel sümboleid, kasutab korrektseid suguelundite mõisteid. Ettevõtlikkuspädevus - kasutab loovust voldiku koostamisel, kujundab töö, näitab initsiatiivi rühmatöodes ja mängudes. Digipädevus - kasutab infootsinguks digiseadmeid. Lõiming: 1) eesti keel: kirjutab voldiku teksti selgitab mõisted. 2) kunst: kujundab enda tööd. 3) loodusõpetus - kasutab korrektseid mõisteid. 4) liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tunnis. 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
--	--	---

	selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid; 2) toob näiteid meediaga seotud ohtudest; 3) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine; 4) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust; 5) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele; 6) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi. Teema: Haigused ja esmaabi Õpilane: 1) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;	ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele. Oskus öelda “ei”. Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab miks uimastid on kahjulikud. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - tunneb kooli kodukorda, oskab sealt tuua näiteid, teeb rühmatöös koostööd. Enesemääratluspädevus - koostab endale reeglistiku turvaliseks käitumiseks, seisab mängulises ülesandes enda eest. Suhtluspädevus - osaleb aruteludes ja mängudes, väljendab end arusaadavalt ja korrektset keeles, arvestab teistega, viitab töös autoritele. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab ülesannete täitmisel tõenduspõhiseid allikaid ja veebilehti, viitab kasutatud materjalidele. Ettevõtlikkuspädevus - demonstreerib mängulises õpitegevuses kuidas uimastitest keelduda ning enese eest kiusamise olukorras seista. On ülesannete täitmisel loov, kasutab erinevaid kujundusviise. Digipädevus - kasutab digivahendeid info leidmiseks ja töö vormistamiseks. Lõiming 1) eesti keel: koostab teksti, definitsiooni, loeb tekste, kasutab korrektset keelt. 2) kunst: kujundab oma tööd. 3) liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud tunnis. 4) loodusõpetus: kasutab korrektset inimese kehaga seotud mõisteid. Praktilised tööd: juhtumite arutelud; rollimängud. Õppesisu Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi
--	---	--

	2) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi;	põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Üldpädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab tervise väärtust rollimängudes ja projektülesandes. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, teeb kõigiga koostööd, järgib mängulises olukorras ohutust. Enesemääratluspädevus - näitab mängulises olukorras ohutut käitumist, selgitab ülesandes enda vastutust oma tervise eest. Õpipädevus - kasutab õpitut rollimängudes ja praktilistes ülesannetes, nt elustamisvõtteid, sidumist, abi kutsumist ja andmist. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - esmaabi andes loendab, oskab leida rindkerel õige koha südame massaažiks. Ettevõtlikkuspädevus - teeb rühmatöös ettepanekuid mänguliste olukordade lahendamiseks, osaleb rühmatöös, kujundab oma töid. Digipädevus - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde esitlemisel. Lõiming 1) eesti keel: koostab teksti, loeb teksti, kasutab korrektset keelt. 2) kunst: kujundab oma töid. 3) liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud tundides. 4) loodusõpetus: inimkeha tundmine. Ainetevahelise ja pädevuste lõimimise ülesanne: rollimäng - abi kutsumine, abi andmine, enda ohutuse tagamine abi andjana.
6. klass	Teema: Mina ja suhtlemine Õpilane: 1) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb;	Õppesisu Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine. Enesesse uskumine.

	2) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi; 3) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest; 4) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga. Teema: Suhtlemine teistega Õpilane: 1) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;	Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine. Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - iseloomustab ennast, kasutades positiivseid märksõnu, selgitab, miks tema ja teised klassikaaslased on olulised. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, teeb kõigiga koostööd Enesemääratluspädevus - kirjeldab enda omadusi, selgitab enda enesehinnangu kujunemist. Õpipädevus - lisaks kirjeldamisele selgitab ja analüüsib enda omadusi, otsib vajalikku teavet, näitab mõnda õpimeetodit. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab õppes skeeme, katsetab erinevaid arvutiprogramme.. Ettevõtlikkuspädevus - on rühmatöös aktiivne, võtab osa ülesannete lahendamisest, on ülesandeid tehes iseseisev. Digipädevus - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel. Lõiming 1) eesti keel: loeb ja kirjutab tekste. 2) ühiskonnaõpetus: ettepanekud kohalikule omavalitsusele. Loovülesanne "unistuste kool". Ettevõtete külastused. 3) kunst: kujundab oma töid. 4) liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud tundides. Õppesisu Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav,
--	---	--

	2) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid; 3) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele; 4) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära; 5) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus; 6) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust; 7) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel; 8) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi; 9) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme.	agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul. Üldpädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab suhtlemise olemust, esitab erinevate rahvaste traditsioone, nt tervitusi. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - esitab kehtestava käitumise näiteid, teeb rühmatöös koostööd, arvestab erinevustega. Enesemääratluspädevus - kujundlikes ülesannetes valib sümbolid enda omadustest ja tegevustest lähtuvalt, valib rollimängus kehtestava käitumisviisi. Õpipädevus - eristab ülesandes agressiivset ja alistuvat käitumist kehtestavast, harjutab kehtestava käitumisviisi kasutamist. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste, etendab mitteverbaalse suhtlemise elemente. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab ülesandes erinevaid sümboleid. Ettevõtlikkuspädevus - sõnastab ülesandes küsimusi, osaleb rühmatöös ja rollimängudes. Digipädevus - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel. Lõiming 1) eesti keel: jutukese kirjutamine mitmetähenduslike sõnadega, koostab definitsiooni, kasutab korrektset keelt, esitab küsimusi. 2) kunstiõpetus: exlibris, oma tööde kujundamine. 3) kirjandus: sobivate kirjandusteoste või filmidega tutvumine. 4) liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud tundides. 5) ühiskonnaõpetus: uudise kirjutamine, erinevate rahvaste suhtlemisviiside võrdlemine, mõjutamisviiside näited, turvalise
--	--	---

	Teema: Suhted teistega Õpilane: 1) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi; 2) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest; 3) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist; 4) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.	internetikasutuse reeglid, hooliv suhtlemine (hea kodaniku tunnused). Praktilised tööd: · juhtumite lahendamine. Õppesisu Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. Üldpädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus - toob ülesandes näiteid inimeste vaheliste erinevuste kohta lähtudes rahvusest, väärtustab teisi. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - teeb rühmatöös koostööd, arvestab erinevustega. Enesemääratluspädevus - selgitab enda õigusi ja kohustusi, kirjeldab inimeste vahelisi erinevusi ja sarnasusi. Õpipädevus - analüüsib ülesandes enda teadmisi, otsib teavet, kasutab teavet mängudes. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste. Ettevõtlikkuspädevus - esitab rühmatöös ideid, osaleb klassi vabatahtliku tegevuse projektis. Digipädevus - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel. Lõiming 1) eesti keel: loeb ja mõistab tekste, koostab tekste, kasutab korrektset keelt. 2) kunst: kujundab oma töid, jonistab erinevate tunnete väljendusi.
--	---	---

	Teema: Konfliktid ja probleemilahendused Õpilane: 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi; 2) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise; 3) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi; 4) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi; 5) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused; 6) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist; 7) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia.	3) liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud tundides. 4) ühiskonnaõpetus: lapse õigused ja kohustused, hea kodanik, filosoferimine. 5) muusika: loovülesanne sõprusest. Praktilised tööd: teemaga seotud rollimängud. Õppesisu Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed. Üldpädevused Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustab konfliktide ennetamise viise, arvestab kaaslaste erinevustega, on salliv. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - osaleb rühmatöös, arvestab teistsuguse arvamusega, suhtub kaaslastesse sõbralikult. Enesemääratluspädevus - selgitab ja toob näited enda põhimõtete kohta. Õpipädevus - omandab teemaga seonduvad mõisted, seostab ülesannetes õpitavat eelnevalt õpituga. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste. Ettevõtlikkuspädevus - aitab rühmas leida probleemidele erinevaid lahendusi, osaleb aktiivselt ajurünnakus ja filosoferimises. Digipädevus - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel. Lõiming 1) eesti keel: loeb teksti, koostab teksti. 2) kunst: kujundab oma töid. 3) liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud tundides. 4) ühiskonnaõpetus: filosoferimine, konfliktide põhjused ja liigid Praktilised tööd:
--	--	--

	Teema: Positiivne mõtlemine Õpilane: 1) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta; 2) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi.	juhtumianalüüsid; teemakohased rolli- ja meeskonnamängud. Õppesisu Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - teadvustab oma väärtushinnanguid, kirjeldab inimeste positiivseid omadusi. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - teeb rühmatöös koostööd. Enesemääratluspädevus - nimetab, kirjeldab ja põhjendab ülesannetes enda positiivseid omadusi. Õpipädevus - kasutab kursuse jooksul omandatud teadmisi eneseanalüüsis. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste. Ettevõtlikkuspädevus - osaleb rühmatöös aktiivselt, esitab ideid ning probleemide lahendusi. Digipädevus - kasutab info otsinguks ja tööde vormindamiseks nutiseadet. Lõiming 1) eesti keel: loeb ja mõistab tekste, koostab tekste. 2) kunst: kujundab oma töid. 3) liikumisõpetus: liikumispausid ja -mängud tundides. 4) ühiskonnaõpetus: positiivsed omadused kattuvad ka heaks kodanikuks olemisega. Praktilised tööd: loovtöö mina-pildi visuaalseks kujutamiseks.
7. klass	Teema: Inimese areng ja murdeea koht selles Õpilane: 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt	Õppesisu Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht

	elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; 2) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega; 3) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast.	elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus – enesekirjelduses arusaamine, mis seob inimest tema bioloogiliste vanematega ja mis teiste lähedaste inimestega. Enesemääratluspädevus - ülesannetes murde- ja noorukieas toimuvate muutuste kirjeldamine ja selgitamine. Õpipädevus - loetu mõistmine ja arusaamine, küsimustele vastamine, teabe otsimine. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - koostöö rühmas ja paaris, erinevate arvamuste aktsepteerimine. Suhtluspädevus - koostöö rühmas ja paaris, selge eneseväljendus. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - elukaare mudelil matemaatiliste andmete kasutamine, suguleundite korrektselt nimetamine. Ettevõtlikkuspädevus - oma õpitegevuse planeerimine, rühmatöodes initsiatiivi näitamine. Digipädevus - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine. Lõiming 1) eesti keel: enesekirjelduse ja võrdluse kirjutamine, küsimuste koostamine ja neile vastamine. 2) bioloogia: pärilikkus ja keskkonnategurid, inimese anatoomia ja füsioloogia ning murdeiga. 3) matemaatika: arvandmete kasutamine. 4) kunst: tööde kujundamine. 5) liikumisõpetus: liikumispausid tunnis. Praktilised tööd:
--	---	---

	Teema: Inimese mina ja õnn Õpilane: 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 2) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut; 3) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus; 4) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel.	praktiline ülesanne inimese elukaare visuaalseks kujutamiseks. Õppesisu Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus- oma väärtushinnangute teadvustamine. Sotsiaalne ja kodanikupädevus- eneseteostamine läbi kindla eesmärgi ja plaani, väärtushinnangute erinevuste mõistmine ning selgitamine. Enesemääratluspädevus - suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, kirjeldada ning analüüsida enda omadusi, valida asjakohane tegutsemisviis. Õpipädevus - eesmärgi täitmise süsteemne planeerimine, oma teadmise analüüsimine. Suhtluspädevus - selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendamine, töötamine rühmas ning paaris, Ettevõtlikkuspädevus- eesmärkide seadmine, plaani koostamine ja nende elluviimine. Digipädevus - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine. Lõiming 1) eesti keel: enesekirjelduse ja komplimentide kirjutamine. Selge eneseväljendus probleemi kirjeldamisel ja selle lahendamise. 2) kunst: kollaaži tegemine ja loovülesande kujundamine 3) liikumisõpetus: liikumispausid tunnis. Praktilised tööd: loovtöö mina-pildi visuaalseks kujutamiseks. Õppesisu Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas.
	Teema: Inimene ja rühm Õpilane:	

	1) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest; 2) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist; 3) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; 4) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatus ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpitu olukorras toimetulekut rühma survega. Teema: Turvalisus ja riskikäitumine Õpilane: 1) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja	Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - erinevate gruppide ja juhtimisstiilide olemuse mõistmine, teismeliste õiguste ja kohustuste mõistmine ning analüüsimine. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arusaamine erinevatest reeglitest ja normidest eri keskkondades; arutelu sõltumatuse teemal, erinevates olukordades sõltumatuse säilitamist analüüsimine. Enesemääratluspädevus - arusaamine enda erinevatest rollidest, õigustest ja kohustustest. Suhtluspädevus - rühmatöös koostööna eri gruppide analüüsimine, töötamine rühmas ja paaris Ettevõtlikkuspädevus - probleemide nägemine, analüüsimine, rühmatöös initsiatiivi näitamine, oma õppetegevuse kavandamine. Digipädevus - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine. Lõiming 1) eesti keel: selge eneseväljendus probleemi kirjeldamisel ja selle lahendamisel. 2) ühiskonnaõpetus: lapse õigused ja kohustused. 3) kunst: tööde kujundamine. 4) liikumisõpetus: liikumispausid tundides. Praktilised tööd: dramatiseering rühma toimega tõhusaks toimetulekuks. Õppesisu Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.
--	---	---

	vajaduse korral abi otsida; 2) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest; 3) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; 4) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid.	Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise, lühi- ja pikaajaline mõju. Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - lapse õiguste väärtustamine, mõistmine, et õigustega kaasnevad kohustused, üldinimlike väärtuste mõistmine ja nende sõnastamine. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - teise lapse õiguste austamine samaväärselt enda omadega. Juhindumine lapse õigustest ja käitumine vastavalt. Abivajaja märkamine. Enesemääratluspädevus - enda seisukohtade mõistmine seoses lapse õigustega, tervist toetavate valikute selgitamine ja tegemine seoses uimastitega. Õpipädevus - kava koostamine ja selle teostamine, uimastite tervist kahjustava toime mõistmine ning selle järgi valikute tegemine. Suhtluspädevus - enese asjakohane väljendamine rühmatöös, oma arvamuse põhjendamine, töötamine rühmas ja paaris. Ettevõtlikkuspädevus - probleemide märkamine lahenduste pakkumine, lahendamine, asjatute riskide vältimine, arukate riskide mõistmine. Digipädevus - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine. Lõiming 1) ühiskonnaõpetus: lapse õigused ja kohustused. 2) eesti keel: juhtumite lugemine ja analüüsi kirjutamine. 3) bioloogia: inimese füsioloogia seoses uimastite mõjuga. 4) kunst: tööde kujundamine. 5) liikumisõpetus: liikumispausid tundide Praktilised tööd: õpiprojekt: noorte uimasti tarvitamisega seotud negatiivsete tagajärgede ennetusvõimalused.
--	---	---

Inimeseõpetus

Kinnitatud dir kk nr 4-1/3 26.06.2026

--	--	--