

INIMESEÕPETUS

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	Kokku
Inimeseõpetus	1	1	1	2	2	2	2	2	1	14

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

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

1.1. Inimeseõpetuse aine üldalused

- 1) Inimeseõpetus on lõimitud õppeaine. Ainekava sisaldab nelja põhilist teemade valdkonda: sotsiaalsed toimetulekuoskused (sh enesekohased oskused ja suhtlemisoskused), terviseõpetus, igapäevane elukorraldus ning ühiskonnaõpetus, viimane on lõimitud 1.-5.klassis. Lisaks on inimeseõpetus seotud karjääri planeerimisega, mille osaoskuste arendamine sisaldub nii sotsiaalsete oskuste kui ka igapäevase elukorralduse teemade valdkonnas. Kõikide teemade juures on õpetuse rõhuasetus valdavalt sotsiaalsel ning probleeme ennetaval aspektil. Aine käsitlemise kaudu aidatakse õpilastel õppida tundma oma keha, mõistma ja reguleerima oma tunnetustegevust, võimalikult adekvaatselt hindama enda omadusi ja võimeid ning ümbritsevat keskkonda, sh selle võimalusi ja ohte; kujundatakse positiivse sotsiaalse käitumise oskuseid (toimetulek enese, teiste ning ühiseluga). Õpetuse eesmärk (integreeritult teiste ainetega ning järjepideva kasvatustegevusega) on aidata õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on võimeline kohanema ümbritsevas keskkonnas ning toime tulema iseseisvas praktilises elus.
- 2) Inimeseõpetuse õppesisu on koostatud ja selle rakendamine toimub kontsentriilselt: samade teemade puhul laieneb aastast aastasse õppesisu ning suurenevad nõudmised õpitulemustele. Korduvate teemade puhul on iga klassi ainekavas märgitud ainult uus õppesisu: kontsentriiline käsitlus eeldab, et eelnevalt õpitut korratakse või tuletatakse meelde, vajadusel kujundatakse puuduvaid teadmisi-oskusi. Kontsentriilist ainekäsitlemist toetab järjepidev ainete vahelise integratsiooni rakendamine ning eakohaste üldpädevuste kujundamine.
- 3) Inimeseõpetuse ja teiste õppeainete vaheline lõiming avaldub nii temaatika, kasutatavate (aktiiv)õppemeetodite kui omandatavate pädevuste tasandil. Väga tihe on seos emakeele

(sõnavara, lausemallid, tunnetustegevus, etiketikäitumine, suhtlemine jne) ja tööõpetuse ainega (kultuuripärand, säästlikkus ja turvalisus (ohutustehnika), tööprodukti esteetiline välimus jne), samuti loodusõpetuse ja matemaatika ainega.

4) Inimeseõpetuse teemade käsitlemisel kasutatakse aktiivõppemeetodeid. 1.-5.klassis kasutatakse palju mängulisi elemente ja õppemänge. Teadmiste-oskuste kinnistamiseks loodavates tegevus- ja suhtlussituatsioonides (sh rollimängudes) kujundatakse järjepidevalt oskust mõista, valida ja kasutada variatiivseid repliike, mitteverbaalseid väljendusi (miimika, žestid); harjutatakse etiketikäitumist (nt tervitamine, võõra poole pöördumine jne); kujundatakse turvalise ja loodussäästliku käitumise teadmisi-oskusi.

2. Üldpädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus – tunnetab end oma rahvuse liikmena ja Eesti kodanikuna, suhtub teistest rahvustest inimestesse eelarvamuste vabalt ja lugupidavalt, tunneb ja austab oma keelt ja kultuuri ning väärtustab eesti keele ja kultuuri säilimist ja arengut; tunneb ja järgib üldtunnustatud väärtusi ja reegleid/kokkuleppeid, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires;

Sotsiaalne ja kodanikupädevus – on aktiivne ja vastutustundlik kodanik, kes on huvitatud oma kooli, kodukoha ja riigi arengust; teab oma peamisi õigusi ja kohustusi, oskab nende eest seista, arvestab rühma huvisid ja isiklikku huvi; järgib vastutustundlikult ühiselu reegleid, konflikte lahendades arvestab seadusi ning moraalinorme. Koostööoskuseid kujundatakse paaris- ja rühmatöodes meeskonnas töötades;

Enesemääratluspädevus – mõistab ja väärtustab iseennast ja enda arengut, hindab adekvaatselt oma võimeid ja toimetulekut igapäevaelus, juhib oma käitumist erinevates olukordades; väärtustab tervislikku eluviisi, on füüsiliselt aktiivne;

Õpipädevus – õpib vastavalt oma võimetele, planeerib õppimist sh aja- ja koha valikut ning kasutab õppimisel lihtsamaid õpistrateegiaid, järgib kavandatut, seab eesmärgi (eneseregulatsioon). Täidab korrektselt jõukohaseid ülesandeid individuaalselt ja rühmas, kasutab sobivaid teabevahendeid. On avatud uutele teadmistele ja oskustele;

Suhtluspädevus – suhtleb olukorda ja suhtlemispartnereid arvestades, esitab oma soove, selgitab oma seisukohti, küsib vajadusel abi, osaleb täiskavatu suunamisel arutelus; loeb, mõistab, kirjutab ja loob tekste iseseisvaks toimetulekuks vajalikul tasemel, kasutab teabevahendeid info saamiseks; esineb ja analüüsib täiskasvanu toel oma sooritust, oskab anda ja vastu võtta konstruktiivset tagasisidet;

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus – kasutab lihtsat matemaatikale ja loodusteadustele omast keelt ja sümboleid; lahendab elulisi probleemsituatsioone, kasutades omandatud matemaatilisi, loodusteaduslikke ja/või tehnoloogiaalaseid teadmisi-oskusi ning (abi)vahendeid; mõistab inimese ja keskkonna vahelisi seoseid, suhtub elukeskkonda vastutustundlikult ja hoolivalt, elab ning tegutseb loodust ja keskkonda säästvalt;

Ettevõtlikkuspädevus – uue oskuse omandamiseks panustab oma aega ja energiat, on tegutsemisaldis ning algatusvõimeline, oskab eesmärkide saavutamiseks teha koostööd paaris- ja grupitöös, viib alustatud tegevuse lõpule, reageerib muutustele paindlikult, väärtustab praktilist tööd ja on valmis kutse- ja elukestvaks õppeks. Hindab adekvaatselt oma võimeid, püstitab ja täidab endale seatud eesmärgi ning võtab vastutuse oma tegude eest;

Digipädevus – orienteerub ja tegutseb infotehnoloogilises maailmas eesmärgipäraselt. On teadlik digikeskkonna ohtudest, oskab end kaitsta ja teab, kust saada abi. Otsib ja kasutab infot,

tunneb lihtsamaid programme ja keskkondi. Järgib digikeskkonnas üldkehtivaid moraali- ja väärtuspõhimõtteid. Digitaalset sisu luues või koostades arvestab autoriõigustega.

3. Läbivate teemade rakendamine inimeseõpetuses

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

Taotletakse õpilase kujunemist isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elu teadlike otsuste kaudu, sealhulgas tegema mõistlikke kutsevalikuid.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimeste erinevaid töid ja töökohti, harjutatakse koostööd ja tööde jaotamist, toetatakse endasse uskumist, arendatakse eneseanalüüsi ja enesekontrolli oskusi, oma väärtuste selgitamist, enda ja teiste positiivsete joonte ja omaduste märkamist ja väärtustamist.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Taotletakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes hoiab ja kaitseb keskkonda ning väärtustades jätkusuutlikkust, on valmis leidma lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele.

Inimeseõpetuses käsitletakse asjade väärtust ja hinda, asjade väärtust teiste väärtuste seas, vastutust enda ja teiste asjade hoidmise eest, oma kulutuste planeerimist, tervislikku elukeskkonda, tervist heaolu tagajana. Õpetatakse tegema teadlikke valikuid ümbritseva keskkonna hoidmiseks (jäätmemajandus, taaskasutus jms).

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähtsust, tunneb end ühiskonnaliikmena ning toetub oma tegevuses riigi kultuurilistele traditsioonidele ja arengusuundadele.

Inimeseõpetuses käsitletakse Eesti rahvuslikku ja riiklikku sümbolikat, lapse õigusi ja kohustusi, vaba aja veetmist, meeskonnatööd ja tööjaotust, arendatakse sotsiaalseid oskusi: enda vajaduste mõistmine ja nende väljendamine, abi küsimine, oma järjekorra ootamine, otsuste vastuvõtmine ja probleemidele lahenduste leidmine, tagajärgedega arvestamine, vastutuse võtmine. Tutvustatakse Eesti haldusüksusi, Eesti maksusüsteemi, tegeletakse raha mõiste ja rahakasutusega.

Kultuuriline identiteet

Taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaadi kujundajana ning kultuuride muutumist ajaloo vältel, kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktikate eripärast ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust ning on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis.

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

Teabekeskond

Taotletakse õpilase kujunemist teabeteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat teabekeskonda, suudab seda kriitiliselt analüüsida ning toimida selles oma eesmärkide ja ühiskonnas omaksvõetud kommunikatsioonieetika järgi.

Inimeseõpetuses tutvustatakse erinevaid teabeallikaid ja nende kasutamist, analüüsitakse reklaamide mõju meie igapäevaste otsuste langetamisele. Õpetatakse vajaliku info eristamist

ebaolulisest, abi otsimist erinevatest teabeallikatest (nt vaimse tervise infoportaalid, infovoldikud jt).

Tehnoloogia ja innovatsioon

Taotletakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Inimeseõpetuses harjutatakse IKT vahendite kasutamist, sotsiaalmeedias suhtlemist ja ohtude teadvustamist.

Tervis ja ohutus

Taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.

Inimeseõpetuses käsitletakse tervist ja tervise eest hoolitsemise viise, tervisenäitajaid, tervist mõjutavaid tegureid, lihtsamaid esmaabi võtteid ning ohuolukordades abi kutsumist. Õpetatakse märkama emotsioone, vaimse ja füüsilise tervise seisundit, hindama ohtusid. Õpetatakse vältima ennast kahjustavat käitumist. Tutvustatakse liiklusreegleid ning harjutatakse turvalist liikluskäitumist. Õpetatakse hindama ohtusid: vee-, liiklus- ja tuleohutus, sõltuvust tekitavad ained (tubakas, alkohol, uimastid), nutisõltuvus.

Väärtused ja kõlblus

Taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

Inimeseõpetuses õpetatakse nägema iga inimest väärtuslikuna, harjutatakse viisakat käitumist, kujundatakse abivalmidust ja kohusetunnet, ausust, õiglust, erinevuste sallimist, vägivallatust ja vastutustunnet. Toetatakse endasse uskumist, enesehinnangut, enesekontrolli, oma väärtuste selgitamist, sallivust, hoolivust, usaldust, empaatiat ning positiivset mõtlemist. Käsitletakse kodumaad, kodu ja perekonda väärtusena.

4. Inimeseõpetuse lõiming teiste õppeainetega

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

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

Inimeseõpetus on lõimitud:

eesti keelega - suhtlemine, suuline eneseväljendusoskus, teabe otsimine, konspekteerimine;

matemaatikaga - aeg, aja planeerimine, tegevuse kavandamine, kulutuste planeerimine;

loodusõpetusega - ümbrus, kodukoht, Eesti tundmine, inimese organismi ehitus, talitlus ja tervishoid;

ühiskonnaõpetusega - inimeste õigused ja kohustused, turvaline käitumine;

kodundusega - tervislik toitumine, majandamine ja kulutuste planeerimine, säästlikkus;

keskkonnaõpetusega - rahvakalendri tähtpäevad, kooli traditsioonid ja üritused, suhtlemise õpetus;

kehalise kasvatusega - tervis ja selle eest hoolitsemine, kehaline aktiivsus ja selle vormid, tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.
Inimeseõpetuse tundides õpitut rakendatakse kõikide teiste ainete tundides ja vabal ajal.

5. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Lihtsustatud õppe puhul tuleb arvestada õpilaste arenguperioode, mis jagunevad järgmiselt: 1.–2. kl, 3.–5. kl, 6.–7. kl, 8.–9. kl. Selline jaotus, mis ei ühti kooliastmetega, tuleneb õpilaste arengu seaduspärasustest – muutustest õppijate kognitiivses arengus ning kõne ja isiksuse arengus.

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis on inimeseõpetuse põhisisuks lähiümbruse märkamine, selle teadvustamine (suhtes mina ja meie) ning sotsiaalse kompetentsuse arendamine. Õpitakse koos tegutsema nii matkides kui ka eeskuju ja juhendamise järgi. Omandatakse baassõnavara ja -lausungimalle ning elementaarseid (olme)suhtlusoskusi: teise inimese kuulamine, ütluste mõistmine ja nendele reageerimine (vastusrepliigid dialoogis), dialoogi alustamine ja jätkamine tuttavas situatsioonis jms.
Õpitakse (mängu)asjade kasutamist ja hoidmist, mängus osalemist, reeglitest kinnipidamist, mängu algatamist, rollide ja vajalike mänguasjade jagamist jne. Kohati võib olla keeruline rollimängudes osalemine. Õpilased vajavad pidevat motiveerivat tagasisidet oma tegevuse ja saavutuste kohta.
Võrreldavate situatsioonide ja illustratsioonide (joonised, fotod) toel õpitakse märkama ja eristama (puhas/must, meeldib / ei meeldi jne) ümbritsevate esemete, ruumide ja inimeste (sh iseenda) esteetilisi omadusi. Õpitakse eristama isiklikke, võõraid ja ühiseid esemeid, neisse heaperemehelikult ja turvaliselt suhtuma ning neid kasutama. Õpitakse ka märkama ja eristama eakaaslaste käitumisviise. Harjutatakse viisakat käitumist (tervitamine, palumine, tänamine, eakaaslase ja täiskasvanu poole pöördumine, võimalik keeldumine jne).

Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis kujuneb jätkuvalt õpilaste oskus märgata ja eristada oma lähiümbrust (selle esemeid, nähtusi, sündmusi, tegevusi jms). Õpilased tutvuvad eesti rahvakommete ja traditsioonidega (rõhuasetus pere ja kodukoha traditsioonidel). Tegevus- ja suhtlussituatsioonides õpitakse tundma ja järgima ühiskonnas aktsepteeritavaid käitumisnorme. Õpitakse märkama, eristama ja mõistma igapäevaelu olukordi, sealhulgas ohuolukordi, verbaalseid ja mitteverbaalseid eneseväljendusviise, tundeid jms. Täiendatakse ühis- ja koostevõime oskusi (sh hooliv ja teisi arvestav suhtlemine) ja viisaka käitumise oskusi. Õpetaja abiga saab õpilane aru pere ja koduga seotud teemadest, teadvustab laste ning vanemate vastastikuseid õigusi ja kohustusi. Järjepidevalt kujundatakse õpilaste sotsiaalset teadlikkust ja verbaalset aktiivsust: õpilased kirjeldavad abivahendite toel enda ja kaaslaste tegevust ja emotsionaalset seisundit. Õppimist toetavad aktiivõppemeetodite kasutamine, õppekäigud, praktilised ülesanded, lühipalade lugemine ja analüüsimine. Järjest enam võimaldab tunnetustegevuse tase õpilastel aktiivsemalt ja iseseisvamalt osaleda (õpi)tegevuste kavandamisel, sooritamisel ja kontrollimisel ning abivahendite valimisel ja kasutamisel. Praktiliste ja tekstis kirjeldatud situatsioonide analüüsil pööratakse tähelepanu nendes osalejate tegevusviisidele, motiividele ja kavatsustele, situatsioonide tingimustele, tegevuste tulemustele ja tagajärgedele. Õpitakse juhendamise järgi situatsioonidele alternatiivseid lahendusi leidma ning kaaslastele soovitusi andma.

Õppetegevus 6.–7. klassis

6.–7. klassis täienevad õppetegevuse käigus õpilaste sotsiaalsed suhtlemis- ja käitumisoskused. Harjutatakse suhtlemist ja koostevõime reguleerimist dialoogis (osalemine rühmatöödes, rollimängudes, kutse koostevõimele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine ja loobumine, alternatiivne ettepanek, oma arvamuste selgitamine ja kaitsmine). Individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemise, enda ja teiste tegevuste kommenteerimise kaudu suureneb õpilaste verbaalne aktiivsus, kujunevad avaliku esinemise oskused.

Õpitakse mõistma ja nimetama tegevuse eesmärke, tingimusi, põhjuseid ja tagajärgi, käitumisaktis ilmnevat emotsiooni. Juhendamisel leitakse seoseid tegevus-, suhtlus- ja käitumisakti vahel, tehakse järeldusi ning planeeritakse ja/või korrigeeritakse edasist tegevust/käitumist.

Arenguliselt on õpilaste jaoks oluline pöörata tähelepanu muutustele enda organismis ja käitumises (seksuaalsus, suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid eri situatsioonides jms) ning oma tervisekäitumisele (sh hoolitsemine oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise eest, enesekehtestamine, riskikäitumine). Õpitakse märkama ja teadvustama kultuurilisi erinevusi. Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, teadlikuks ja säästlikuks tarbimiseks (prügi sorteerimine, pakendiinfo jmt). Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKT-vahendeid.

Õppetegevus 8.–9. klassis

Põhikooli lõpuastmes on kõige olulisem toetada õpilasi iseseisvaks toimetulekuks. Vanuselisel on oluline tähelepanu pöörata ühiskonnaõpetusega seotud teemadele: eri eluvaldkondadega seotud õigusaktid ja lepingud, ameti valik ja edasiõppimisvõimalused, töötaja õigused ja kohustused, otstarbekad ja vastutustundlikud valikud/otsused, iseseisev raha kasutamine ja säästlik tarbimine, eluasemega seotud küsimused. Õpilased tutvuvad ja õpivad kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi; omandavad teadmise, kuidas otsida, küsida ja kasutada elus vajaminevat teavet ja abi.

Õpilane harjutab iseseisva elu alustamise ja soolise küpsemisega seotud rollikäitumist. Teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles, tunneb ära lähisuhtevägivalla. Oluline on teadvustada pere loomise ja laste saamisega seotud vastutust. Õppetegevuses rakendavad õpilased eelnevatel aastatel omandatud eri situatsioonidele vastavaid suhtlemisoskusi. Kujuneb oskus hinnata oma ning kaasinimeste individuaalset ja rühmakäitumist (põhjused-tagajärg seosed, otstarbekus, vastavus ühiskonna normidele).

6. Õpitulemused I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) alustab ja jätkab dialoogi (vastab küsimusele, esitab küsimusi, nõustub või loobub kutsest);
- 2) teab viisaka käitumise reegleid, püüab neid täita;
- 3) hindab õpitu olulisust enda ja kaaslaste igapäevast käitumist (õige/vale, meeldib / ei meeldi);
- 4) tunneb ära ja nimetab näoilme ja hääletooni järgi kaaslaste 4–6 emotsiooni;
- 5) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb, teab oma keha osasid;
- 6) räägib õpetaja suunamisel ja abivahendite toel tervisliku eluviisi põhimõtetest: liikumine,

- toitumine, puhkus ja enese eest hoolitsemine;
- 7) hoolitseb oma hügieeni eest, hoiab puhtust ja korda;
 - 8) teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning Eesti riigi sümboleid;
 - 9) liikleb ohutult kooliteel ning palub abi õnnetusjuhtumi korral.

I kooliaste

1. klass

- **Õppesisu**
 - MINA JA MEIE
 - 1) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede- vendade ja vanemate nimed;
 - 2) nimetab küsimuste abil oma lemmiktegevusi;
 - 3) osaleb ühistes (õppe)mängudes ja järgib meelde tuletamisel mängureegleid;
 - 4) vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;
 - 5) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;
 - MINA JA TURVALISUS
 - 1) teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt;
 - 2) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;
 - 3) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;
 - KODU JA PERE
 - 1) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede- vendade ja vanemate nimed;
 - 2) teab, et elab Eestis;
 - 3) teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses.
 - MINA JA TERVIS
 - 1) teab oma kehaosi (pea, kael, kõht, selg, käed, jalad, juuksed ja nägu);
 - 2) järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);
 - 3) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;
 - MINA JA AEG
 - 1) nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses;
 - MINA JA ASJAD
 - 1) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;
 - 2) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;
- 1.

Õpitulemused

1. klassi õpilane:

- 2) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede- vendade ja vanemate nimed;
- 3) nimetab küsimuste abil oma lemmiktegevusi;
- 4) osaleb ühistes (õppe)mängudes ja järgib meeldetuletamisel mängureegleid;

- 5) vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;
- 6) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;
- 7) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;
- 8) teab oma kehaosi (pea, kael, kõht, selg, käed, jalad, juuksed ja nägu);
- 9) järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);
- 10) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;
- 11) nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses;
- 12) teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt;
- 13) teab, et elab Eestis;
- 14) teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses.

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

- Õppetöö on suunatud igapäevaste oskuste kujundamisele läbi praktilise tegevuse ning seostatakse õpilase koduse ja lähiümbruse kogemustega.
- Õpilane harjutab **enda tutvustamist** pereringis ja tuttavates olukordades, nimetades oma nime, vanust ja pereliikmeid ning osaledes lihtsates vestlustes kodus ja koolis.
- Õpilane osaleb **mängudes ja ühistes tegevustes**, kus õpitakse reeglite järgimist, kordamööda tegutsemist ning kaaslastega arvestamist nii kodus kui vabal ajal (nt mänguväljakul või pereringis).
- Igapäevastes olukordades harjutatakse **turvalist käitumist**, sh kodus, õues ja liikluses liikumist täiskasvanu juhendamisel (nt tee ületamine, ohutu käitumine mängimisel).
- Õpilane õpib **eristama õiget ja valet käitumist**, arutledes koos täiskasvanuga erinevate olukordade üle ning tuues näiteid oma kogemustest kodus ja koolis.
- Praktiliste tegevuste kaudu kujundatakse oskust **hoolitseda oma asjade ja ühiste esemete eest**, nt oma mänguasjade korrastamine, koolitarvete hoidmine ning ühiste vahendite kasutamine kokkulepete järgi.
- Igapäevaselt kinnistatakse **hügieeni- ja tervisharjumusi**, nagu kätepesu, hammaste pesemine, riietumine vastavalt ilmale ning tervislikud eluviisid.
- Õpilane õpib **märkama ja nimetama aega**, sidudes seda oma tegevustega (nt hommik, päev, õhtu; kooliaeg ja vaba aeg).
- Samuti õpitakse **tundma ja nimetama pereliikmeid ning koduga seotud nähtusi**, kirjeldades oma kodu, peret ja lähiümbrust.
- Kõiki õpitud oskusi rakendatakse **mängulistest ja elulistest olukordades**, et toetada nende ülekandumist igapäevaellu ning suurendada õpilase iseseisvust ja toimetulekut oma kodukohas.

2. Klass

Õppesisu

MINA JA MEIE

- 1) tavasituatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab;
- 2) alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides;
- 3) teab oma ees- ja perekonnanime, vanust ning sünnipäeva;
- 4) kutsub õpetaja suunamisel kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, jagab mänguasju;
- 5) kirjeldab tegevusi, mis talle rõõmu pakuvad;
- 6) hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib/ei meeldi;

- 7) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);
- 8) tunneb ära situatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;
- 9) teab oma vanemate ja koolitöötajate ameteid;

MINA JA LIIKLUS

- 1) teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel;

MINA JA PERE

- 1) teab oma kodust aadressi, nimetab oma kodukohta;
- 2) nimetab oma lähisugulasi;
- 3) teab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;

MINA JA AEG

- 1) teab oma vanust ja sünnipäeva;
- 2) tunneb kella täistundides;

MINA JA KODUMAA

- 1) väärtustab Eestit - oma kodumaad;

MINA JA TERVIS

- 1) järgib ise ja õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevastes tegevustes (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);
- 2) nimetab näitvahenditele toetudes tervisele kasulikke toite;
- 3) käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust);

MINA JA ASJAD

- 1) eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;

MINA JA TURVALISUS

- 1) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);
- 2) tunneb ära situatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;
- 3) teab ohtusid võõraste inimestega suhtlemisel;
- 4) oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks.

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

- 1) alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides; kutsub õpetaja suunamisel kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, jagab mänguasju;
- 2) tavasituatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab; käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust);
- 3) teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi, nimetab oma kodukohta;
- 4) kirjeldab tegevusi, mis talle rõõmu pakuvad;
- 5) hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;
- 6) eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- 7) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);
- 8) tunneb ära situatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;
- 9) järgib ise ja õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevastes tegevustes (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);
- 10) nimetab näitvahenditele toetudes tervisele kasulikke toite;
- 11) nimetab oma lähisugulasi;
- 12) teab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 13) teab oma vanemate ja koolitöötajate ameteid;
- 14) tunneb kella täistundides;
- 15) teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega suhtlemisel;
- 16) oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks.

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

- Õppetöö toetab õpilase igapäevast toimetulekut ning on tihedalt seotud tema kodu ja lähiümbrusega.
- Õpilane harjutab **viisakat suhtlemist** pereringis ja tuttavates olukordades, kasutades sobivaid väljendeid (nt tervitamine, tänamine, vabandamine) nii kodus kui koolis.
- Õpilane osaleb **mängudes ja ühistes tegevustes**, järgides kokkulepitud reegleid, arvestades kaaslastega ning tegutsedes koostöös nii kodus kui vabal ajal (nt mänguväljakul või huviringis).
- Igapäevastes olukordades harjutatakse **turvalist käitumist** kodus, õues ja liikluses täiskasvanu juhendamisel (nt ohutu liikumine tänaval, reeglite järgimine mängides).
- Õpilane õpib **eristama õiget ja valet käitumist**, arutledes täiskasvanuga erinevate olukordade üle ning tuues näiteid oma kogemustest kodus, koolis ja kodukohas.
- Praktiliste tegevuste kaudu kujundatakse oskust **hoolitseda oma ja ühiste asjade eest**, sh oma esemete korrastamine ning ühiste vahendite heaperemehelik kasutamine.
- Igapäevaselt kinnistatakse **tervislikke ja hügieeniharjumusi**, nagu kätepesu, hammaste hooldus, sobiv riietus ning tervislik eluviis.
- Õpilane tutvub **aja, kodukoha ja Eestiga seotud nähtustega**, märkab neid oma igapäevaelus ning õpib neid nimetama ja kirjeldama (nt aastaajad, tähtpäevad, kodukoha kohad).
- Õpilane õpib **märkama ja väljendama oma tundeid** ning arvestama teiste tunnetega, kasutades selleks sobivaid sõnu ja käitumisviise.
- Ohuolukordades harjutab õpilane **abi küsimist täiskasvanult**, mõistes, millal ja kelle poole pöörduda.
- Kõiki õpitut oskusi rakendatakse **mängulistest ja elulistest olukordades**, et toetada nende kasutamist igapäevaelus ning suurendada õpilase iseseisvust oma kodukohas.

3. klass

Õppesisu

KÄITUMINE JA SUHTLEMINE

- 1) alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);
- 2) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb;
- 3) hindab õpituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;
- 4) teab erinevates kohtades ja olukordades viisaka käitumise reegleid;
- 5) tunneb näoilme ja hääletooni järgi ära ja nimetab kaaslaste 4–6 emotsiooni;

MINA JA TERVIS

- 1) teab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise vahendeid ja vajalikkust;
- 2) teab terve ja haige inimese tunnuseid; märkab oma enesetunnet ning teavitab sellest kaaslasti;
- 3) teab, et ravimeid võetakse haige olles, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 4) kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- 5) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;

MINA JA PEREKOND

1) kõneleb õpetaja suunamisel oma perekonnast: pere suurus, pereliikmete nimed, õdede-vendade vanus, vanemate tegevus;

2) küsimustele toetudes räägib enda ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel;

EESTI MINU KODUMAA

1) teab, mis on tema kodukoht ja kodumaa; väärtustab Eestit – oma kodumaad; tunneb Eesti sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill);

MINA JA AEG

1) tunneb kella täis- ja pooltundides;

2) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;

MINA JA TURVALISUS

1) teab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;

2) palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi.

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

- 1) alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);
- 2) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb;
- 3) hindab õpituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;
- 4) teab erinevates kohtades ja olukordades viisaka käitumise reegleid;
- 5) tunneb näoilme ja hääletooni järgi ära ja nimetab kaaslaste 4–6 emotsiooni;
- 6) teab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise vahendeid ja vajalikkust;
- 7) teab terve ja haige inimese tunnuseid; märkab oma enesetunnet ning teavitab sellest kaaslasti;
- 8) teab, et ravimeid võetakse haige olles, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 9) kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- 10) kõneleb õpetaja suunamisel oma perekonnast: pere suurus, pereliikmete nimed, õdede-vendade vanus, vanemate tegevus;
- 11) küsimustele toetudes räägib enda ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel;
- 12) teab, mis on tema kodukoht ja kodumaa; väärtustab Eestit – oma kodumaad; tunneb Eesti sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill);
- 13) tunneb kella täis- ja pooltundides;
- 14) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;
- 15) teab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 16) palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi.

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

- Õppetöö on suunatud õpilase iseseisvuse, suhtlemisoskuse ja igapäevase toimetuleku arendamisele, sidudes õpitu tema kodu, kooli ja kodukohaga.
- Õpilane harjutab viisakat suhtlemist ja lihtsate dialoogide algatamist peres, sõpradega ja igapäevastes olukordades (nt tervitamine, küsimine, vastamine), kasutades sobivaid väljendeid nii kodus kui koolis.

- Õpilane õpib **märkama ja väljendama oma tundeid** ning arvestama teiste tunnetega, arutledes tuttavate olukordade üle ja tuues näiteid oma kogemustest.
- Igapäevaste tegevuste kaudu kujundatakse oskust **hoolitseda oma keha, välimuse ja hügieeni eest**, pöörates tähelepanu tervislikele harjumustele (nt toitumine, uni, liikumine) kodus ja koolis.
- Õpilane õpib **turvalist käitumist kodus, koolis ja koduümbruses**, rakendab ohutusreegleid ning harjutab abi küsimist ohuolukordades (nt pöördumine täiskasvanu poole).
- Õpilane tutvub ja väärtustab **oma perekonda, kodukohta ja Eestit**, õpib tundma kodumaa sümboliteid ning seostab neid oma igapäevaeluga.
- Õpilane harjutab **kella jälgimist ja aja planeerimist**, seostades seda oma päevakava ja vaba aja tegevustega ning tehes positiivseid valikuid.
- Õpilane õpib **hindama oma ja kaaslaste käitumist**, rakendades viisaka käitumise reegleid igapäevases suhtluses ning arutledes erinevate olukordade üle.
- Õpilane osaleb **mängudes ja ühistegevustes**, järgib kokkulepituid reegleid ning teeb koostööd kaaslastega nii kodus kui vabal ajal.
- Kõiki õpitud oskusi rakendatakse **mängulistes ja elulistes olukordades**, et toetada nende kasutamist igapäevaelus ning tugevdada õpilase toimetulekut oma kodukohas.

Õpitulemused II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) märkab ja aktsepteerib inimeste erinevusi (rahvus, välimus, vanus, tervis jm);
 - 2) leiab õpetaja juhendamisel infot erinevatest teabeallikatest (sh tekstidest ja internetist);
 - 3) tunneb kella ja kalendrit ning seostab seda oma elu tegevuste ja sündmustega;
 - 4) mõistab oma õigusi ja kohustusi (suhtlemine, käitumine, õppetöö) ning teadvustab põhjuseid ja tagajärgi;
 - 5) analüüsib ja hindab enda ja kaaslaste käitumist ning kasutab tuttavates olukordades situatsioonist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;
 - 6) teab murdeeaga seotud muutusi ning oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi;
 - 7) teab riskikäitumisega kaasnevat ohtusid liikluses, vees, tule kasutamisel, toitumisel, uimastite tarbimisel ja internetis suhtlemisel, oskab abi küsida;
- 37
- 8) teab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises, oskab prügi sorteerida;
 - 9) selgitab, milleks kasutatakse raha; mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust.

4. Klass

5. Õppesisu

6. KÄITUMINE JA SUHTLEMINE

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

10. 4) jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;
11. 5) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;
12. INIMENE JA TERVIS
13. 1) teab enda tervist tugevdavaid ja nõrgestavaid tegureid (toitumine, liikumine, uni) ja harjumusi ning nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;
14. PEREKOND JA KODUKOHT
15. 1) nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus;
 - 2) kirjeldab oma pere traditsioone;
 - 3) kirjeldab ja väärtustab oma kodukohta;
16. INIMENE JA AEG
17. 1) tunneb kella veerandtunnise täpsusega, seostab kellaaegu oma päevakavaga;
18. INIMENE JA TEAVE
19. 1) leiab koostegevuses teavet koolistendilt ja kooli kodulehelt;
20. INIMENE JA TÖÖ. INIMENE JA ASJAD
22. 1) teab erinevaid ameteid; mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;
 - 2) planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;
23. INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS
24. 1) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;
25. 2) sorteerib täiskasvanu suunamisel klassis ja kodus tekkivaid olmejäätmeid;
26. 3) teab ja kirjeldab turvalise käitumise viise igapäevaelus (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade);
- 2) nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid;
- 3) analüüsib õpetaja juhendamisel situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumise ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi;
- 4) jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;
- 5) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;
- 6) teab enda tervist tugevdavaid ja nõrgestavaid tegureid (toitumine, liikumine, uni) ja harjumusi ning nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;
- 7) nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus;
- 8) kirjeldab oma pere traditsioone;
- 9) kirjeldab ja väärtustab oma kodukohta;
- 10) tunneb kella veerandtunnise täpsusega, seostab kellaaegu oma päevakavaga;
- 11) leiab koostegevuses teavet koolistendilt ja kooli kodulehelt;
- 12) teab erinevaid ameteid; mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;
- 13) planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;
- 14) sorteerib täiskasvanu suunamisel klassis ja kodus tekkivaid olmejäätmeid;
- 15) teab ja kirjeldab turvalise käitumise viise igapäevaelus (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

- Õppetöö toetab õpilase iseseisvust, vastutustunnet ja sotsiaalseid oskusi, sidudes õpitu tema igapäevaelu, kodu ja kodukohaga.
- Õpilane harjutab suhtlemist sõprade ja pereliikmetega, osaleb dialoogides ning õpib teisi abistama igapäevastes olukordades (nt koolis, kodus, vabal ajal).
- Õpilane õpib võrdlema ja planeerima oma vaba aega, huvisid ja tegevusi, arutledes erinevate võimaluste üle ning tehes valikuid kodus ja kodukohas (nt huvitegevused, mängud, liikumine).
- Õpilane jälgib ja hindab oma ning kaaslaste käitumist, analüüsib lihtsate näidete abil põhjuseid ja tagajärgi ning õpib vajadusel teavitama täiskasvanut konfliktist.
- Igapäevaste tegevuste kaudu kujundatakse oskust hoolitseda oma tervise ja heaolu eest, pöörates tähelepanu tasakaalustatud toitumisele, piisavale unele ja liikumisele.
- Õpilane tunneb ja väärtustab oma perekonda, kodukohta ning perekonna traditsioone, jagades oma kogemusi ja osaledes ühistes tegevustes.
- Õpilane harjutab oma päeva ja tegevuste planeerimist kellaaegade järgi, seostades seda kooli- ja vaba aja tegevustega.
- Õpilane õpib otsima ja kasutama teavet koolist ja kodust (nt tunniplaan, teated, juhised), rakendades seda praktilistes olukordades.
- Õpilane tutvub erinevate ametitega, mõistab töö ja säästlikkuse väärtust ning harjutab lihtsat rahakasutuse planeerimist igapäevastes olukordades.
- Õpilane rakendab turvalist käitumist igapäevaelus (nt liikluses, jalgrattaga sõites, veekogu ääres, metsas ja tuleohutuses) ning osaleb jäätmete sorteerimises täiskasvanu juhendamisel.
- Kõiki õpitud oskusi rakendatakse mängulistest ja elulistest olukordades, et toetada nende kasutamist igapäevaelus ning suurendada õpilase iseseisvat toimetulekut oma kodukohas.

5.klass

Õppesisu

KÄITUMINE JA SUHTLEMINE

- 1) märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes;
- 2) osaleb eri tüüpi dialoogides (teade – küsimus – vastus jne);
- 3) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;
- 4) kirjeldab ja analüüsib õpetaja suunamisel oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (soovid, põhjus-tagajärg);

INIMENE JA TERVIS

- 5) kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi, teab hoolitsematuse tagajärgi;
- 6) kirjeldab uimastite (alkoholi, tubaka) tarbimise mõju õppimisvõimele ja käitumisele;
*selgitab meeleeelundite ülesandeid ja tervishoidu

PEREKOND JA KODUKOHT

- 7) jutustab tugikava abil pühade ja rahvakommete tähistamisest oma perekonnas; teab erinevaid rahvuskombeid;
- 8) mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;

INIMENE JA AEG

- 9) mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga;

INIMENE JA TEAVE

- 10) otsib õpetaja juhendamisel teavet teatmeteostest või internetist;
 - 11) teab, kuidas suhelda sotsiaalmeedias;
 - 12) teadvustab reklaamide eesmärke;
- INIMENE JA TÖÖ. INIMENE JA ASJAD
- 13) mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;
- INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS.
- 14) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;
 - 15) kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;
 - 16) nimetab olmejäätmete käitlemise viise kodus majapidamises;
 - 17) kirjeldab ja teadvustab pürotehnika jt ohtlike ainete väärkasutusega kaasnevaid tagajärgi.

Õpitulemused

5. klassi õpilane:

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

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

Õppetöö on suunatud õpilase igapäevase toimetuleku toetamisele ning seostatakse tema kodu, kooli ja kodukoha kogemustega.

- Õpilane **harjutab suhtlemist kaaslaste ja täiskasvanutega**, osaleb lihtsates dialoogides ning õpib oma arvamust väljendama ja teisi kuulama. Konfliktiolukordi arutatakse koos õpetajaga, leides lihtsaid põhjuseid ja lahendusi.
- Õpilane **hoolitseb oma välimuse, hügieeni ja tervise eest**, järgides igapäevaseid harjumusi (nt pesemine, riietumine, liikumine). Õpetaja juhendamisel arutletakse ka kahjulike harjumuste mõjust tervisele.
- Õpilane **tutvub meelelundite ülesannetega** ning õpib, kuidas hoida oma tervist igapäevaelus (nt kaitsta silmi ja kuulmist).

- Õpilane väärtustab oma perekonda ja kodukohta, räägib oma perest ja tuttavatest kommetest ning osaleb ühistes tegevustes. Lihtsate näidete abil mõistab ta, et kõik soovid ei pruugi alati täituda.
- Õpilane harjutab **oma päeva planeerimist**, järgides päevakava ning täites jõukohaseid kooli- ja koduseid kohustusi.
- Õpilane õpib **leidma ja kasutama lihtsat teavet** (nt tunniplaan, juhised, lihtsad veebilehed) ning harjutab turvalist käitumist internetis õpetaja juhendamisel.
- Õpilane mõistab **töö ja raha lihtsat seost**, õpib säästlikku käitumist ning osaleb igapäevastes tegevustes, nagu vee ja elektri hoidmine ning prügi sorteerimine.
- Õpilane **õpib turvalist käitumist igapäevaelus**, sh ohtlike olukordade märkamine (nt tuli, kemikaalid, ilutulestik) ning abi küsimine täiskasvanult.
- Kõiki oskusi harjutatakse **lihtsates, korduvates ja elulistes olukordades**, et toetada õpilase iseseisvat toimetulekut oma kodus ja kodukohas.

6. Klass

7. Õppesisu

8. SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA

- 1) märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast ja kohatud käitumist/suhtlemist;
- 2) analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe);
- 3) kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;
- 4) mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;_

10. MINA ISE

- 1) kirjeldab ja hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);

12. INIMESE TERVIS

- 1) teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid;
- 2) nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitide hulgast tervisele kasulikke;
- 3) kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;

14. INIMESE ARENG

- 1) teab murdeeaga seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;

16. INIMESE VÄLIMUS

- 1) hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;

18. INIMENE JA KODU

- 1) koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);

20. INIMENE JA TEAVE

- 1) hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);
- 2) oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;

23. 3) mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske;
24. INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS
25. 1) teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi;
2) kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.
- 26.

Õpitulemused

- 1) märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast ja kohatut käitumist/suhtlemist;
- 2) analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe);
- 3) kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;
- 4) mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;
- 5) kirjeldab ja hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);
- 6) teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid;
- 7) nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke;
- 8) teab murdeeaga seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;
- 9) kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;
- 10) hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;
- 11) koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);
- 12) hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);
- 13) oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;
- 14) mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske;
- 15) teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi;
- 16) kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

- töö töölehega (lihtsustada ja näitlikustada teksti ja mõisteid, tegelda sõnaseletusega);
- mõttekaardi koostamine ja täitmine; küsimuste koostamine;
- ajalehe või sotsiaalmeedia profiili koostamine enda kohta
- pinginaabriga arutelud, ülesannete lahendamine ning arutelust olulise väljatoomine;
- grupitöö - tunnis käitumise reeglite plakati koostamine

- Praktiline töö - tugi-ja liikumiselundkonna eri osade teadvustamiseks - liikumisharjutused, skeleti tegemine, hüppevõime teadvustamine, naha tunnetamine, aju töö (mälu arendamine), pulsi leidmine, lugemine;
- kodukeemia märgistuste uurimine; pakendite uurimine;

- enda pikkuse ja siruulatuse mõõtmine, võrdlemine;
- Rollimängud;
- erinevate ajalehtede, ajakirjade, portaalide uurimine;
- kuulutuse koostamine kooli ürituseks;
- sõiduplaanide uurimine internetist (kohalik transport, riigisisene);
- tuleohutuse juhiste uurimine, selgitamine;
- evakuatsioonimärgistuste tundmine, koolis vaatlemine, evakuatsiooniteede leidmine plaani järgi. Kooli plaani uurimine;
- veeohutuse juhiste uurimine, selgitamine;

Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi lõpetaja: 1) mõistab ühiselu reegleid; suhtleb tavaolukorras vastavalt olukorrale ning reageerib

adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes; väärtustab turvalisi lähisuhteid; teab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas; mõistab lapse saamisega seotud vastutust;

2) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;

3) teab oma tugevaid ja nõrku külgi; otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;

4) teab, kuidas kodust ja tööelu korraldada (eluaseme soetamine, raha teenimine ja kulutamise

planeerimine; lepingutega seotud kohustused ja õigused);

5) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid (liiklus, vesi, nutivahendite kasutamine, toitumine, uimastid), oskab ohuolukorras reageerida;

6) oskab küsida teavet ning kasutada erinevaid teabeallikaid (sh nõustamis- ja kriisiabi leidmiseks);

7) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (sh tervishoiusüsteemi, maksude suhtes); tunneb end

Eesti kodanikuna.

7. Klass

Õppesisu

MINA ISE

1) teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel

nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;

2) teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;

3) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);

SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA

1) selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade

võimalikku sarnasust ja erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;

- 2) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);
- 3) järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades;
- 4) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
- 5) koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);

SEKSUAALSUS JA LÄHEDUS

- 1) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta;
- 2) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
- 3) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;

MINU TERVIS

- 1) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi);
- 2) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;
- 3) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);

TÖÖ JA RAHA

- 1) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused);
- 2) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;

ARUKAS TARBIMINE

- 1) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;
- 2) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;
- 3) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;

TEAVE JA INFOVAHETUS

- 1) koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);
- 2) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);

KODU JA KODUKOHT

Õpitulemused

7. klassi õpilane:

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

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

- **Mina ise**
 - rollimängud madala ja kõrge enesehinnangu mõistmiseks;
 - mõttekaardi koostamine - keha, välimus, tunded, suhted, suhtumine endasse;
 - video vaatamine ja arutelu video põhjal;
- **Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega**
 - skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;
 - individuaalne töö - oma toidukordade ülesmärkimine ja analüüs, sammudega vahemaade mõõtmine;
 - meeskonnatöö - retseptide järgi tervisliku toidu valmistamine;
- **Minu tervis**
 - Pildikollaaži valmistamine teemal "Kuidas hoian end haiguste eest?"
 - katsed pulsi sageduse mõõtmiseks, koordineeritud harjutamiseks;
 - Intervjuu tegemine meeskonnatööna;
 - meelepea koostamine gripist hoidumiseks;

- paaristöö haige ja arsti vestluse harjutamine, häirekeskuse töötajaga suhtlemise harjutamine;
 - ravimtaimede raamatu koostamine meeskonnatöona;
- **Töö ja raha**
 - mõttekaardi koostamine -tööd, mida teha oskan, pere rahaasjad;
 - intervjuu tegemine kaaslasega;
 - video vaatamine ja arutelu video põhjal;
 - skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;
 - mäng "Rahaotsija";
- **Arukas tarbimine**
 - video vaatamine ja arutelu video põhjal;
 - skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;
 - paaristöö telefonireklaamile vastamine;
 - individuaalne töö - koduse prügi kogused ja sorteerimine;
- **Teave ja infovahetus**
 - mõttekaardi koostamine info vahetuse kohta, telefoni kasutamise kohta;
 - millal pöörduda politseisse;
 - individuaalne töö morsetähestikus salakirja lahendamine;
 - individuaalne töö: e-kirja saatmise juhiste uurimine, e-kirja koostamine, paberkirja kirjutamine ja saatmine;
 - rühmatöö "Targalt telefonis";
 - rühmatöö "Sõber, tuttav, võõras";
 - paaristöö telefonikõne häirekeskuse töötajale;
- **Kodu ja kodukoht**
 - skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;
 - video vaatamine ja arutelu video põhjal;
 - mängud "Ma lähen reisima", "Hiir";
 - ajurünnaku mõiste ja ajurünnak klassis;
 - praktiline tegevus seljakoti pakkimine;
 - dialoogi lugemine;
 - mõttekaardi koostamine teemal vaba aeg;
 - kodukoha vaba aja veetmise võimaluste leidmine ja kaardistamine;
 - individuaalne töö - oma vaba aja tegevuste planeerimine;
 - pildikollaaži valmistamine teemal "Minu unistuste tuba";

8. klass

9. Õppesisu

KÄITUMINE RÜHMAS

- 1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega;
- 2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub

õpituatsioonis lahendusi;

3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;

LÄHISUHTED JA PEREKOND

1) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhtevägivalla;

2) teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;

3) nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;

TERVISE HOIDMINE

1) kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega;

2) teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;

3) kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (registreerimine vastuvõtule, kojukutse, hädaabi);

4) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;

5) teab ja leiab olulisi infoallikaid tervisetabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;

RISKIKÄITUMINE

1) teab ja leiab olulisi infoallikaid tervisetabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;

2) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, toitumisel, nutivahendite kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel;

INIMENE JA VÄLIMUS

1) hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide tähendusi;

INIMENE JA TEAVE

1) teab ja leiab olulisi infoallikaid;

INIMESED, ASJAD, RAHA

1) teab erinevaid panga- ja e-teenuseid ning vastavaid veebikeskkondi;

EDASIÕPPIMISE VÕIMALUSED

1) teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevaid ja nõrku külgi;

2) teab sobiva elukutse omandamise võimalusi.

Õpitulemused

8. klassi õpilane:

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

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

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

Käitumine rühmas

- teksti mõistmise praktilised ülesanded;
- töö töölehega (lihtsustada ja näitlikustada teksti ja mõisteid, tegelda sõnaseletusega);
- grupitöö - tunnis käitumise reeglite plakati koostamine;
- Rühmtöö sik-sak meetodil;

Lähisuhted ja perekond

- mõttekaardi koostamine- tutvumise erinevad võimalused;
- sõnavaraline töö - sõnaveebi kasutamine, mõstetele vastete leidmine;
- video vaatamine ja arutelu video põhjal;
- pildi joonistamine perest, kus kõigil on hea olla;
- ristsõna lahendamine;
- skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;
- rühmatöö - juhtumite analüüs;

Tervise hoidmine. Inimene ja välimus

- fotoessee "Tervis". Individuaalselt või rühmas teha fotoessee kasutades vabavara pilte;
- unepäeviku täitmine ja selle analüüs;
- plakati tegemine teemal: "Une olulisus"/"Hea une nipid";
- miniuuring. Kehaline aktiivsus ja uni. Miniuuring. Kehaline aktiivsus - Google'i dokumendid;
- iseseisev kirjutamine "Soovitused sõbrale ...";

- loovülesanne. Minu turvapaik. Joonistuse vormis tervist toetavate tegevuste, olukordade jms kujutamine;
- Rühmatöö. Erinevate vaimse tervise teemaliste videote vaatamine ja ülevaate andmine sümbolite ja piltide kaudu;
- õppekäik Tervisemuuseumi; saab kasutada muuseumi virtuaaltuuri ja e-õpet;
- kooliõe külalistund olulisematest tervisenäitajatest;
- arutelu õpilaste kokkupuuted esmaabiga; mida veel ei osata, aga sooviks; esmaabivahendid kodus;
- praktilised esmaabi ülesanded;

Riskikäitumine

- Rühmatöö; Situatsioonianalüüs.
- eluviisi diagramm;
- iseseisev kirjutamine “Minu parimad tujutõstjad”; õpilased kirjutavad endale nimekirja, mis aitavad neid hoida positiivset meelt ja mida võiks veel lisaks edaspidi kasutada;
- kiusamisjuhtumite analüüs;
- infootsind; kuhu pöörduda kiusamise või vägivalla korral;
- infovoldikute tegemine; rühmades koostatakse erinevate ohuolukord jaoks meelespea voldikud: teema, sümptomid, käitumine olukorras;

Inimene ja teave

- Paaritöö; õpilased vestlevad omavahel, millistes huviringides on nad osalenud/on osalemas/sooviksid osaleda ning proovivad reklaamida seda huviala kui maailma kõige paremat;
- infootsing;
- ajalehtedest või ajakirjadest teabe saamine;
- ajaplaneerimise nipid; õpilased tutvuvad Peaasi.ee veebilehel erinevate ajaplaneermise abivahenditega;
- Faktikontroll;

Inimesed, asjad, raha

- reklaami analüüs;
- Veebimängud;
- Projektõpe; rühmatööna sotsiaalreklaami tegemine, et vähendada toiduraiskamist koolisööklas/ kodus;
- individuaalne töö - palga arvutamine palgakalkulaatori abil; oma sissetulekute ja väljaminekute kaardistamine;
- rühmatöö - juhtumite analüüs;
- planeerimine pere eelarve. Igapäevased rahaasjad;
- väljaminekute planeerimine oma rahaga;
- väljaminekute planeerimine võõra rahaga;

Edasiõppimise võimalused

- video vaatamine G.Arro “Kuidas kodustes tingimustes efektiivselt õppida?”

- video vaatamine ja arutelu video põhjal;
- paaritöö - rollimäng "Töövestlus";
- mõttekaarti täitmine - mida eelistavad noored, mida vanemad tööga seotult;
- infootsing;

9. klass

Õppesisu

LÄHISUHTED

- 1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);
- 2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;
- 3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;
- 4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;

EELARVE PLANEERIMINE

- 1) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamise seotud tegevusi;
- 2) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);
- 3) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

ELUASE

- 1) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
- 2) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

KARJÄÄRI PLANEERIMINE

- 1) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;
- 2) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;
- 3) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;
- 4) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

Õpitulemused

9. klassi õpilane:

- 1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);
- 2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;
- 3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;
- 4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;

- 5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;
- 6) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamise seotud tegevusi;
- 7) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
- 8) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;
- 9) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;
- 10) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;
- 11) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);
- 12) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

Praktilised tööd ja kodukohaga seotud näited

Lähisuhted

- mõttekaardi koostamine- tutvumise erinevad võimalused;
- sõnavaraline töö - sõnaveebi kasutamine, mõistetele vastete leidmine;
- video vaatamine ja arutelu video põhjal;
- pildi joonistamine perest, kus kõigil on hea olla;
- ristsõna lahendamine;
- skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;
- rühmatöö - juhtumite analüüs;
- sõnavaraline töö - sõnaveebi kasutamine, mõistetele vastete leidmine;

Eelarve planeerimine

- sõnavaraline töö - sõnaveebi kasutamine, mõistetele vastete leidmine;
- skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;
- paaristöö- kulude ja tulude uurimine ning selgitamine;
- individuaalne töö - palga arvutamine palgakalkulaatori abil; oma sissetulekute ja väljaminekute kaardistamine;
- rühmatöö - juhtumite analüüs;

Eluase

- sõnavaraline töö - sõnaveebi kasutamine, mõistetele vastete leidmine;
- pildianalüüs- piltide vaatlemine ja küsimustele vastamine;
- video vaatamine ja arutelu video põhjal;
- mõttekaarti koostamine - erinevate eluasemete plussid ja miinused, eluaseme ostmise -üürimise plussid ja miinused;
- rühmatöö - juhtumite analüüs;
- individuaalne töö - internetist müügi-ja üürimiskuulutuste uurimine, valiku tegemine, küsimustele vastamine; kohaliku kutseõppeasutuse õpilaskodu kohta info leidmine;
- ruumi planeerimine juhise järgi;
- remonditööde teostaja otsimise kuulutuse koostamine;
- ajakirjaartiklite lugemine, olulise leidmine;

- paaristöö - üürilepingu täitmine;
- skeemide, tabelite uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine;

Karjääri planeerimine

- klassiarutelu mõistete avamiseks;
- grupitöö - intervjuu õpetajaga (direktoriga, õppejuhiga..);
- mõttekaarti täitmine - mida eelistavad noored, mida vanemad tööga seotult;
- juhtumite analüüs;
- individuaalne töö - otsusta, millised on ootused töökohale;
- video vaatamine ja arutelu video põhjal;
- paaristöö - rollimäng "Töövestlus";