

## Sisukord

1. Ainevaldkond : Sotsiaaalained.....	2
1.1. Valdkonna pädevus.....	2
1.2. Ainevaldkonna õppeained. ....	3
1.3. Õppeaine tundide jaotumine kooliastmeti: .....	3
1.4 Ainevaldkonna kirjeldus:.....	3
2. Õppeaineaine: Inimeseõpetus.....	5
2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid .....	5
2.2. Õppeaine kirjeldus .....	5
2.3. Õppetegevus .....	6
2.4. Füüsiline keskkond .....	7
2.5. Hindamise üldalused.....	7
2.6. Läbivad teemad.....	7
2.7. Lõiming teiste õppeainetega .....	8
3. II kooliastme õpitulemused .....	9
4. Klass: 5.klass .....	9
4.1. Õpitulemused antud klassile .....	9
4.2. Õppesisu (35t):.....	10
5. Klass: 6.klass .....	13
5.1 Õpitulemused antud klassile: .....	13
5.2. Õppesisu (35t):.....	14
6. Hindamine .....	17

## 1. Ainevaldkond : Sotsiaallained

### 1.1. Valdkonna pädevus

Ainevaldkonna õppeainete õpetamise eesmärk põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane sotsiaalvaldkondlik pädevus: suutlikkus mõista ühiskonnas toimuvate muutuste põhjusi ja tagajärgi; tunda ning austada inimõigusi ja demokraatiat; vallata teadmisi kodanikuõigustest ja -vastutusest ning käituda nendega kooskõlas; ära tunda kultuurilist eripära; järgida üldtunnustatud käitumisreegleid; olla huvitatud oma kogukonna, rahva, riigi ja maailma arengust; kujundada oma arvamust ning olla aktiivne ja vastutustundlik kodanik; tunda ja kasutada lihtsamaid sotsiaalteaduste uurimismeetodeid; tunda huvi ümbritseva maailma vastu.

Sotsiaallainete õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab ühiskonnas toimuvate muutuste põhjusi ja tagajärgi;
- 2) valdab adekvaatset minapilti, oskab analüüsida oma võimalusi ja kavandab neist lähtuvalt tulevikuplaane;
- 3) tunneb ning austab demokraatiat ja inimõigusi, teab kodanikuõigusi ja -kohustusi, järgib üldtunnustatud käitumisreegleid ning on seaduskuulekas;
- 4) huvitub iseenda, oma kogukonna, rahva ja maailma arengust, kujundab oma arvamust ning mõistab oma võimalusi olla aktiivne ja vastutustundlik kodanik;
- 5) tunneb lihtsamaid uurimismeetodeid ja kasutab neist mõnda õppes;
- 6) teadvustab kultuurilist eripära ning suhtub lugupidavalt individuaalsetesse, kultuurilistesse ja maailmavaatelistesse erinevustesse juhul, kui need pole inimväärikust alandavad;
- 7) käitub üldtunnustatud sotsiaalsete normide ja suhtlemistavade järgi, mis aitavad toime tulla eakaaslaste hulgas, perekonnas, kogukonnas ning ühiskonnas, väärtustades neid;
- 8) on omandanud teadmisi ja oskusi enesekontrolli, enesekasvatuse, oma võimete arendamise, tervist tugevdava käitumise ja tervisliku eluviisi kohta ning suhtub positiivselt endasse ja teistesse;
- 9) hindab vabadust, inimväärikust, võrdõiguslikkust, ausust, hoolivust, sallivust, vastutustunnet, õiglust ja isamaalisust ning tunneb austust enda, teiste inimeste ja keskkonna vastu.

## **1.2. Ainevaldkonna õppeained.**

Ainevaldkonna õppeained on ajalugu, ühiskonnaõpetus ja inimeseõpetus ning valikaine on usundiõpetus. Ajalugu õpitakse alates 5. klassist, inimeseõpetust 2. klassist ning ühiskonnaõpetust 6. klassist. Usundiõpetust on võimalik õpetada valikainena kõigis kolmes kooliastmes.

## **1.3. Õppeaine tundide jaotumine kooliastmeti:**

### **I kooliaste**

inimeseõpetus – 2 tundi

### **II kooliaste**

ajalugu – 3 tundi

inimeseõpetus – 2 tundi

ühiskonnaõpetus – 1 tund

### **III kooliaste**

ajalugu – 6 tundi

inimeseõpetus – 2 tundi

ühiskonnaõpetus – 2 tundi

## **1.4 Ainevaldkonna kirjeldus:**

Sotsiaalainetes käsitletakse inimese ja ühiskonna toimimist minevikus ning tänapäeval. Sotsiaalainete vahendusel kujundatakse õpilastes oskusi näha ühiskonna arengus põhjuse-tagajärje seoseid ning teha teadlikke valikuid, lähtudes ühiskonnas kehtivatest väärtustest ja moraalinormidest. Õppe vältel kujundatakse õpilastes tahet toimida kõlbelise ja vastutustundliku ühiskonnaliikme ning isiksusena.

**Ajalugu** õppides omandavad õpilased kultuuriruumis orienteerumiseks vajalikke teadmisi oma kodukoha ja maailma minevikust ning kultuuripärandist. Aine vahendusel suunatakse õpilane teadvustama, analüüsima ja kriitiliselt hindama ning tõlgendama minevikus aset leidnud sündmusi ja protsesse,

nende omavahelisi seoseid ja seoseid tänapäevaga ning ajaloosündmuste erineva tõlgendamise põhjusi. Ajalooõpetus aitab kaasa teistes õppeainetes õpitava tervikuks sidumisele ning kujundab oskust mõista minevikunähtuste mõjul toimuvat arengut.

**Inimeseõpetus** lõimib õppesisu kõigis kooliastmeis, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks. Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja ausust, hoolivust, vastutustunnet ning õiglust. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud soolise võrdsuse osas.

**Ühiskonnaõpetuses** omandavad õpilased sotsiaalse kirjaoskuse: teadmised, oskused ja hoiakud ühiskonnas toimimiseks ning vastutustundlike otsuste tegemiseks. Õppeaine üldeesmärk on luua eeldused kodanikudentiteedi ja ühiskonna sidususe tugevdamiseks ning aktiivse kodaniku kujunemiseks. Kõik sotsiaalvaldkonna ained on toeks, et õpilasel areneks suutlikkus analüüsida oma käitumist ja selle tagajärgi, sobival viisil väljendada oma tundeid, aktseptida inimeste erinevusi ning arvestada neid suheldes; ennast kehtestada, seista vastu ebaõiglustele viisil, mis ei kahjusta enda ega teiste huve ega vajadusi.

Sotsiaalvaldkonna õppeainete kaudu õpitakse tundma ning järgima ühiskondlikke väärtusi, norme ja reegleid, omandatakse teadmisi, oskusi ja hoiakuid sotsiaalselt aktsepteeritud käitumisest ning inimeste vastastikustest suhetest, mis aitavad kaasa tõhusale kohanemisele ja toimetulekule perekonnas, eakaaslaste hulgas, kogukonnas ning ühiskonnas. Sotsiaalainete kaudu kujundatakse alus maailmavaatelise mitmekesisusega arvestamiseks ning valmisolek dialoogiks erineva maailmavaate esindajatega. Sotsiaalainetes käsitletavate õppeteemade kaudu kujundatakse õpilastes esmane valmisolek märgata naiste ja meeste ebavõrdsust ühiskonnas ja aidata kaasa soolise võrdsuslikkuse edendamisele.

Valdkonnasisese lõiminguga taotletakse, et õpilane areneks terviklikuks isiksuseks, kes suhtub endasse ja teistesse positiivselt, arvestab kaasinimesi, lähtub oma tegevuses üldinimlikest väärtustest ning näeb ja mõistab ühiskonnas toimuvat. Kõigi sotsiaalvaldkonna õppeainete seisukohalt on tähtis koostööoskus ja töötamine rühmas. Tal on tõhusad oskused ja valmidus ühiskonnaellu sekkuda ning selles osaleda.

Õppesisu käsitleluses teeb valiku aineõpetaja arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üldja valdkonnapädevused ning õpitulemused oleksid saavutatud.

## **2. Õppeaineaine: Inimeseõpetus**

### **2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- 1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- 3) tervis ja tervislik eluviis;
- 4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- 5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

### **2.2. Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmeis.

Inimeseõpetuses käsitletakse eakohaselt õpilaste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele kaasaaitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seondult, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõpimeetodid.

Õpetus on inimeseõpetuses isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku mina poole ning situatiivselt vahetu ümbruse tajumiselt ühiskonna sotsiaalsele tunnetusele. Väärtustatakse tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi, positiivse minapildi kujunemist ning üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist.

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub vaimses õpikeskkonnas üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamast keerukamaks, ent peavad aine eesmärkidest lähtuvalt olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest.

Inimeseõpetus on õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust seoses endasse positiivse suhtumise ja tervikliku mina kujundamisega ning arenguülesannete ja nendega toimetulekuga.

Teises kooliastmes on keskmis õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis.

Inimeseõpetuses õpitakse teatud teemasid ülevaate korras ja teatud teemasid käsitletakse sügavuti.

### 2.3. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, asutused, muuseumid, näitused jne;
- 7) kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaritööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöo koostamine, praktilised ja uurimistöod (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- 8) arvestatakse õpilaste võimete ja suutlikkuse ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega;

- 9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel;  
10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

#### 2.4. Füüsiline keskkond

- IKT vahendite kasutamine.
- Võimalusel võimaldab kool õpet väljaspool kooli territooriumi (muuseumis).
- Tundide läbiviimine arvutiklassis, kus saab teha ainekavas loetletud töid.

#### 2.5. Hindamise üldalused

- Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel.
- Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

#### 2.6. Läbivad teemad

##### **Läbiva teema „Keskkond ja jätkusuutlik areng” käsitlemine**

Läbiva teema käsitlemine on tugevalt seostatud loodusvaldkonna kõikide ainetega. Rõhuasetus on ökoloogilistel teguritel ja nende mõjul populatsioonidele ning ökosüsteemidele. Olulisel kohal on bioloogilise mitmekesisuse tähtsuse mõistmine.

##### **Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” käsitlemine**

Läbiva teema käsitlemisel väärtustatakse Eestiga seotud loodusteadlasi ja nende tööd ning kujundatakse sallivust erinevate rahvaste ja kultuuride suhtes.

##### **Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” käsitlemine**

Läbiva teema käsitlemisel väärtustatakse bioloogilist (sealhulgas maastikulist) ja kultuurilist mitmekesisust.

### **Läbiva teema „Teabekeskond” käsitlemine**

Läbiva teema käsitletakse seonduvalt eri infoallikatest teabe kogumise, teabe kriitilise hindamise ning kasutamisega.

### **Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” käsitlemine**

Läbiva teema käsitlemisel rakendatakse uuenduslikke õppemeetodeid, mis toetavad õpilaste algatusvõimet, loovust ja kriitilise mõtlemise võimet.

### **Läbiva teema „Tervis ja ohutus” käsitlemine**

Läbiva teema käsitlemisel kujundatakse õpilastes eksperimentaalsete töödega turvalisi tööviise.

### **Läbiva teema „Väärtused ja kõlblus” käsitlemine**

Läbiva teema käsitlemisel hinnatakse iseenda ja kaasinimese käitumist eetiliste normide alusel, tunnetatakse ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, osatakse välja tuua eetilist dilemmat, selgitatakse see oma sõnadega ja pakutakse võimalikke lahendusvariante eri osapoolte perspektiivist (arst, teadlane, tarbija jne).

## **2.7. Lõiming teiste õppeainetega**

Inimeseõpetusel on palju lõimumisvõimalusi ka ainevaldkonna väliste õppeainetega ühiste õppe- ja kasvatusesmärkide saavutamiseks. Järgnevalt on ainete kaupa välja toodud näited võimalikust lõimumisest.

Ainete sisust lähtuvate seoste esiletoomine:

- emakeelest lähtudes: hea lugemisoskus ning tekstiga töötamise oskus on kõikide loodusainete omandamise aluseks. Uurimuslike ülesannete tulemuste suuline ja kirjalik esitamine aitab omakorda kaasa emakeele korrektse kasutamise oskuse arendamisele;
- võõrkeelest lähtudes: kuna inimeseõpetuse tunnid toimuvad riigikeeles, seetõttu õpilased otsivad teavet eestikeelset meediat kasutades. Samas kasutatakse infoallikana järjest enam ka teist võõrkeelset meediat. Oluline on riigi- või võõrkeeleõpetaja ja inimeseõpetuse õpetaja koostöö, näiteks tekstide või veebilehtede valikul ning tõlke õigsuse hindamisel.
- ühiskonnaõpetusest lähtudes: ühiskonnaõpetuse ja inimeseõpetuse ühiseks eesmärgiks on kujundada vastutustundlikku kodanikku, kes märkab ühiskonnas esinevaid probleeme ning oskab vajadusel sekkuda probleemide lahendamisse.

- kunstist, muusikast lähtudes: inimeseõpetuse õpetamisel on väga vajalik kasutada võimalikult palju meelelist tunnetust. Nii arenevad õpilasel kõik tunnetusprotsessid ja paraneb ümbritsevast arusaamine. Piltide, skeemide, plaanide joonistamine ja ettekannete muusikaline kujundamine jne on inimeseõpetuse tundides kindlasti olulisel kohal.

### **3. II kooliastme õpitulemused**

#### **6. klassi lõpetaja:**

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis;
- 2) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- 5) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 6) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 7) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 8) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- 9) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- 10) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

#### **4. Klass: 5.klass**

##### **4.1. Õpitulemused antud klassile**

##### **Õpilane:**

Õpilane:

- kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust;
- kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

#### 4.2. Õppesisu (35t):

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<b>Tervis</b>	Õpilane:	<b>4</b>
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest</li> <li>• mõistetest lähtuvalt;</li> </ul>	3
Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri,</li> <li>• pulsisagedust ning enesetunnet;</li> <li>• nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju</li> <li>• inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</li> <li>• eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku</li> <li>• võimalusi;</li> <li>• väärtustab oma tervist.</li> </ul>	1
<b>Tervislik eluviis</b>		<b>5</b>
Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine.	Õpilane:	3

Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</li> <li>• koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise</li> <li>• põhimõtetest;</li> <li>• kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</li> <li>• selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga;</li> <li>• kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;</li> <li>• teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</li> <li>• oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</li> <li>• hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;</li> <li>• 9) väärtustab tervislikku eluviisi.</li> </ul>	2
Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni		
<b>Murdeiga ja kehalised muutused</b>		<b>6</b>
Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha</li> <li>• ning tunnetega;</li> <li>• aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</li> <li>• teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo;</li> <li>• teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li> </ul>	4
Suguline küpsus ja soojätkamine		2
<b>Turvalisus ja riskikäitumine</b>		<b>10</b>
Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja	Õpilane:	4

<p>ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;</li> <li>• selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda;</li> <li>• nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;</li> <li>• suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;</li> <li>• väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;</li> </ul>	
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele</p>		6
<p><b>Haigused ja esmaabi</b></p>		<b>7</b>
<p>Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;</li> <li>• selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;</li> <li>• teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;</li> <li>• kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral; teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib</li> <li>• õpituatsioonil lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);</li> <li>• nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;</li> <li>• väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</li> </ul>	2
<p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral</p>		5

<b>Keskkond ja tervis</b>		<b>3</b>
Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;</li> <li>• eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või</li> <li>• mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;</li> <li>• kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</li> </ul>	3

## 5. Klass: 6.klass

### 5.1 Õpitulemused antud klassile:

#### Õpilane:

- kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis;
- väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel.

5.2. Õppesisu (35t):

Õppesisu	Õpitulemused	Õppega seotud tegevuste orienteeruv maht
<p><b>Mina ja suhtlemine</b></p> <p>Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;</li> <li>• mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;</li> <li>• mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;</li> <li>• oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.</li> </ul>	<p><b>4 t</b></p>
<p><b>Suhtlemine teistega</b></p> <p>Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei” ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;</li> <li>• teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</li> <li>• eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;</li> <li>• kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;</li> </ul>	<p><b>9 t</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;</li> <li>• teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;</li> <li>• eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</li> <li>• teab, et „ei” ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda</li> <li>• „ei” ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei” ütlemist</li> <li>• ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;</li> <li>• väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</li> </ul>	
<p><b>Suhted teistega</b></p> <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhtes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;</li> <li>• oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</li> <li>• väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</li> <li>• eristab inimeste erinevaid rolle suhtes ning nende muutuvat iseloomu;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;</li> <li>• tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab</li> <li>• empaatilist suhtlemist;</li> </ul>	<p><b>9 t</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</li> <li>kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;</li> <li>mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</li> </ul>	
<p><b>Konfliktid</b></p> <p>Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;</li> <li>teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteeffektiivseid konflikti lahendamise viise;</li> <li>kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhuseid viise ning väärtustab neid.</li> </ul>	<b>3 t</b>
<p><b>Otsustamine ja probleemilahendus</b></p> <p>Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate äitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine robleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;</li> <li>kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;</li> <li>mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;</li> <li>selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;</li> <li>väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.</li> </ul>	<b>5 t</b>
<p><b>Positiivne mõtlemine</b></p> <p>Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;</li> </ul>	<b>2 t</b>

ning teistes, nende märkamine	• väärtustab positiivset mõtlemist.	
-------------------------------	-------------------------------------	--

## 6. Hindamine

### Kujundav hindamine

Kujundava hindamisena mõistetakse õppe kestel toimuvat hindamist, mille käigus analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumist, antakse tagasisidet õpilase seniste tulemuste ning vajakajäämistele kohta, innustatakse ja suunatakse õpilast edasisele õppimisele ning kavandatakse edasise õppimise eesmärgid ja teed. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega.

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhiohk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö.

Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid. Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla. Praktiliste tööde puhul hinnatakse mitte ainult tulemust, vaid ka protsessi kulgu.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nendevahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist, lähtudes õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab õpituatsioonis teoreetilisi teadmisi praktiliselt;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus

Õpilaste hindamisel kasutatakse järgmisi hindamiskriteeriume

- 1) Hinde «5» («väga hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on täiel määral õppekava nõuetele vastav (90–100%).
- 2) Hinde «4» («hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetele vastav, kuid pole täielik või esineb väiksemaid eksimusi (75–89%).
- 3) Hinde «3» («rahuldav») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetele vastav, kuid esineb puudusi ja vigu (50–74%).
- 4) Hinde «2» («puudulik») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on osaliselt õppekava nõuetele vastav, esineb olulisi puudusi ja vigu (20–49%).
- 5) Hinde «1» («nõrk») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus ei vasta õppekava nõuetele (0–19%).