

# Ainevaldkond „Sotsiaallained“

## INIMESEÕPETUS

### Inimeseõpetuse õpitulemused ja õppesisu II kooliastmes

#### 5.klass

Õpitulemus	Õppesisu
<b>Tervis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes.</li><li>• Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.</li><li>• Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.</li><li>• Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.</li><li>• Väärtustab oma tervist.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervise olemus:</li><li>• füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</li><li>• Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid .</li><li>• Hea ja halb stress.</li><li>• Keha reaktsioonid stressile.</li><li>• Pingete maandamise võimalused</li></ul>
<b>Tervislik eluviis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.</li><li>• Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid</li><li>• Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. 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>• Väärtustab tervislikku eluviisi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervisliku eluviisi komponendid.</li><li>• Tervislik toitumine.</li><li>• Tervisliku toitumise põhimõtted.</li><li>• Toitumist mõjutavad tegurid</li><li>• Kehaline aktiivsus.</li><li>• Kehalise aktiivsuse vormid.</li><li>• Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.</li><li>• Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine.</li><li>• Uni</li></ul>

<p><b>Murdeiga ja kehalised muutused</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.</li> <li>• Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.</li> <li>• Teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo.</li> <li>• Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li> <li>• Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murdeiga inimese elukaares.</li> <li>• Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.</li> <li>• Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.</li> <li>• Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine</li> <li>• Suguline küpsus ja soojätkamine</li> <li>• Kordamine ja läbitud teemablokkide jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine</li> </ul>
<p><b>Turvalisus ja riskikäitumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.</li> <li>• Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.</li> <li>• 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> <li>• Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</li> <li>• Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.</li> <li>• Väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.</li> <li>• Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus.</li> <li>• Vahendatud suhtlemine</li> <li>• Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides.</li> <li>• Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</li> <li>• Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele</li> </ul>
<p><b>Haigused ja esmaabi</b></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.</li> <li>• Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levinumad laste- ja noortehaigused.</li> <li>• Nakkus- ja mittenakkushaigused.</li> <li>• Haigustest hoidumine.</li> <li>• HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS</li> <li>• Esmaabi põhimõtted.</li> <li>• Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral</li> </ul>

<p>esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</li> <li>• Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</li> </ul>	
<p><b>Keskkond ja tervis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiseskeskkonnast.</li> <li>• Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.</li> <li>• Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</li> <li>• Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond.</li> <li>• Tervis heaolu tagajana</li> <li>• Kordamine ja läbitud teemablokkide jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine</li> </ul>

## 6.klass

Õpitulemus	Õppesisu
<p><b>Mina ja suhtlemine</b></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 õpitu olukorras oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega.</li> <li>• Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ning teistelt seda vastu võtta.</li> <li>• Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enesesse uskumine.</li> <li>• Enesehinnang</li> <li>• Eneseanalüüs.</li> <li>• Enesekontroll.</li> <li>• Oma väärtuste selgitamine</li> </ul>
<p><b>Suhtlemine teistega</b></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; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist.</li> <li>• Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.</li> <li>• Demonstreerib õpitu olukorras aktiivse kuulamise võtteid; mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia</li> <li>• Suhtlemise komponendid</li> <li>• Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine</li> <li>• Aktiivne kuulamine.</li> <li>• Tunnete väljendamine.</li> <li>• Eneseavamine.</li> <li>• Eelarvamused</li> <li>• Kehtestav, agressiivne ja</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid.</li> <li>• Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning 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, oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.</li> <li>• Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</li> <li>• Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>	<p>alistuv käitumine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise korral</li> <li>• Kordamine ja läbitud teemabloki jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine.</li> </ul>
<p><b>Suhted teistega</b></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 suhetes 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, väärtustab empaatilist suhtlemist.</li> <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</li> <li>• teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.</li> <li>• Sallivus enda ja teiste vastu.</li> <li>• Hoolivus</li> <li>• Sõprusuhted.</li> <li>• Usaldus suhtes.</li> <li>• Empaatia.</li> <li>• Vastutus suhetes.</li> <li>• Kaaslaste mõju ja surve</li> <li>• Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine.</li> <li>• Isikuseärasused.</li> <li>• Soolised erinevused.</li> <li>• Erivajadustega inimesed</li> </ul>
<p><b>Konfliktid</b></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 mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise.</li> <li>• Kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfliktide olemus ja põhjused</li> <li>• Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed</li> </ul>
<p><b>Otsustamine ja probleemilahendus</b></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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otsustamine ja probleemide lahendamine.</li> <li>• Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades</li> <li>• Tagajärgede</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;</li> <li>• väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel</li> </ul>
<p><b>Positiivne mõtlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.</li> <li>• Väärtustab positiivset mõtlemist.</li> <li>• Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiivne mõtlemine;</li> <li>• Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine</li> <li>• Kordamine ja läbitud teemablokkide jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine.</li> </ul>