

## Inimeseõpetuse ainekava põhikooli II kooliaste

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi.

### 5. klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

Teemad	Õpitulemused
<b>1. Tervis (4 tundi)</b> Tervise olemus. Tervist mõjutavad tegurid. Tervise hindamine. Tervislik eluviis. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	Õpilane: 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.
<b>Lõiming</b> Matemaatika: tabelite ja jooniste lugemine ning koostamine. Andmete kogumine, tõlgendamine ja esitamine. Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust..	
<b>Digipädevused</b> Teemakohane infootsing internetist, ülevaate koostamine kirjalikult- MS Word. MS Excel- andmete sisestamine tabelisse; diagrammid, andmete analüüs.  Learning Apps <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/https://learningapps.org/</a>  H5P <a href="https://h5p.org/">https://h5p.org/</a>	
<b>Ettevõtlikkuspädevused</b> Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt. Arenguuskumus.	
<b>2. Tervislik eluviis (5 tundi)</b> Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise	Õpilane: 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; 2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 3) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; 4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 5) väärtustab tervislikku eluviisi.

<p>aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>	
<p><b>Lõiming</b> Matemaatika: tabelite ja jooniste lugemine ning koostamine. Andmete kogumine, tõlgendamine ja esitamine. Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust..</p> <p><b>Digipädevused</b> Learning Apps <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a> H5P <a href="https://h5p.org/">https://h5p.org/</a></p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevused</b> Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt. Arenguskumus.</p> <p><b>Klassiruumiväline õpe</b> Õuesõpe: praktilised tegevused ja ülesannete lahendamine kooli lähiümbruses.</p>	
<p><b>3. Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi)</b> Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja omandi keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.</p>	<p>Õpilane: 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; 2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev on oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>
<p><b>Lõiming</b> Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust..</p> <p><b>Digipädevused</b></p>	

Learning Apps

<https://learningapps.org/>

H5P

<https://h5p.org/>

### Ettevõtlikkuspädevused

Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt.

### Klassiruumiväline õpe

Õppekäik „Tervishoiumuuseumisse“.

#### 4. Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

Õpilane:

- 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 2) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
- 4) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 5) demonstreerib õpituatsioonid, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

### Lõiming

Matemaatika: andmete kogumine, tõlgendamine ja esitamine.

Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust.

Informaatika: turvalisus internetis.

### Digipädevused

Teemakohane infootsing internetist, ülevaate koostamine kirjalikult.

Turvalisus internetis.

Learning Apps

<https://learningapps.org/>

H5P

<https://h5p.org/>

### **Ettevõtlikkuspädevused**

Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt.

### **Klassiruumiväline õpe.**

Õuesõpe: praktilised tegevused ja ülesannete lahendamine kooli lähiümbruses.

#### **5. Haigused ja**

##### **esmaabi (7 tundi)**

Levinumad laste- ja noorte haigused.  
Nakkus- ja mittennakkushaigused.  
Haigustest hoidumine.  
HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.  
Esmaabi põhimõtted.  
Esmaabi erinevates olukordades.  
Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

#### **Õpilane:**

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittennakkushaigusi;
- 2) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- 4) teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- 5) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.

### **Lõiming**

Matemaatika: tabelite ja jooniste lugemine ning koostamine  
Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöös osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust.  
Töö- ja tehnoloogiaõpetus, kodundus: tööohutus.

### **Digipädevused**

Teemakohane infootsing internetist, ülevaate koostamine kirjalikult.

Learning Apps

<https://learningapps.org/>

H5P

<https://h5p.org/>

Erinevad veebipõhised ülesannete ja testide lahendamiskeskonnad.

### **Ettevõtlikkuspädevused**

Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt.

<p><b>6. Keskkond ja tervis (3 tundi)</b> Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana</p>	<p>Õpilane: 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast; 2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust; 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>
<p><b>Lõiming</b> Matemaatika: tabelite ja jooniste lugemine ning koostamine. Loodusõpetus: keskkonnateemalised õppekäigud. Kehaline kasvatus: õppekäik loodusesse. Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine</p> <p><b>Digipädevused</b> Teemakohane infootsing internetist, ülevaate koostamine kirjalikult. MS Excel- andmete sisestamine tabelisse; diagrammid, andmete analüüs.</p> <p>Erinevad veebipõhised ülesannete ja testide lahendamiskeskonnad.</p> <p>Learning Apps <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a></p> <p>H5P <a href="https://h5p.org/">https://h5p.org/</a></p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevused</b> Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt. Arenguuskumus.</p> <p><b>Klassiruumiväline õpe</b> Praktiline tegevus koolimajas (õpikeskkond). Õuesõpe: praktiline tegevus koolimaja lähiümbruses.</p>	

6. klass 1 tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

Teemad	Õpitulemused
<p><b>1. Mina ja suhtlemine (4 tundi)</b></p> <p>1. Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine Enesekontrolli võtted.</p> <p>2. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;</p> <p>2) mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;</p> <p>3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.</p>
<p><b>Lõiming</b></p> <p>Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust..</p> <p>Matemaatika: andmete kogumine, tõlgendamine ja esitamine.</p> <p>Inglise keel: mina ja teised; igapäevaelu.</p> <p><b>Digipädevused</b></p> <p>Teemakohane infootsing internetist, ülevaate koostamine kirjalikult- MS Word.</p> <p>Learning Apps</p> <p><a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a></p> <p><b>Ettevõtluspädevused</b></p> <p>Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt. Loovus, koostööoskus.</p>	
<p><b>2. Suhtlemine teistega (9 tundi)</b></p> <p>1. Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.</p> <p>2. 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>3. Suhtlemine ja viisakus.</p> <p>4. Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</p> <p>2) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;</p> <p>3) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;</p> <p>4) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatilisel ja suhteid tugevdavalt väljendada;</p> <p>5) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;</p> <p>6) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</p>

	7) teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.
--	---

### Lõiming

Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust.

Inglise keel: mina ja teised; igapäevaelu.

### Digipädevused

Kirjalike tööde vormistamine arvutis- MS Word.

### Ettevõtlu pädevused

Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt.

### Klassiväline õpe

<p><b>3. Suhted teistega (9 tundi)</b></p> <p>1. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.</p> <p>2. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.</p> <p>3. Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt</p> <p>4. Eelarvamuste mõju suhetele.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;</p> <p>2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</p> <p>3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</p> <p>4) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</p> <p>5) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</p> <p>6) kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärge;</p> <p>7) mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;</p> <p>8) nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p>
--	---

**Lõiming**

Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust.. Loovus, koostööoskus.

Inglise keel: mina ja teised; igapäevaelu. Riigid ja nende kultuurid.

**Digipädevused**

Teemakohane infootsing internetist, ülevaate koostamine kirjalikult- MS Word. MS Excel- andmete sisestamine tabelisse; diagrammid, andmete analüüs.

Learning Apps

<https://learningapps.org/>

**Ettevõtluspädevused**

Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt. Loovus ja koostööoskus.

**4. Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus (3 tundi)**

1. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed. Kriitikaga hakkamasaamine.  
2. Läbirääkimiste pidamine.

Õpilane:

- 1) teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpitu olukorras kasutada;
- 2) kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;
- 3) selgitab ja kirjeldab eri olukorras sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 4) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptsioon konfliktide kui osa elust;
- 5) teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpitu olukorras.

**Lõiming**

Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöodes osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust..

Matemaatika: andmete kogumine, tõlgendamine ja esitamine.

**Digipädevused**

Teemakohane infootsing internetist, ülevaate koostamine kirjalikult.

Learning Apps

<https://learningapps.org/>

H5P

<https://h5p.org/>

**Ettevõtluspädevused**

Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid

ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt.

**5. Positiivne mõtlemine  
(2 tundi)**

Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. Positiivne mina.

Õpilane

- 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

**Lõiming**

Eesti keel: teabeallikate abil töötamine ning kirjelduste ja iseloomustuste ning kokkuvõtete koostamine. Enda töö esitlemine ja põhjendamine ning rühmatöös osalemine annavad esinemiskogemusi ning arendab väljendus- ja koostööoskust.. Arenguuskumus, meisterlikkus ehk suunatus.

**Digipädevused**

Teemakohase kirjaliku ülevaate koostamine arvutis- MS Word.

Learning Apps

<https://learningapps.org/>

H5P

<https://h5p.org/>

**Ettevõtlushädevused**

Ülesannete lahendamise kaudu nähakse ja sõnastatakse probleeme, genereeritakse ideid ning kontrollitakse nende toimivust, kasulikkust. Õpitakse hindama oma riske ja toimima arukalt. Loovus ja koostööoskus.