

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

Alus: Vabariigi Valitsuse määrus nr 1 06.01.2011

“Põhikooli riiklik õppekava“

ÜLDOSA

1. Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuse maht põhikoolis on 210 tundi-

I kooliastmes:

- 2. klassis 35 tundi
- 3. klassis 35 tundi

II kooliastmes:

- 5. klassis 35 tundi
- 6. klassis 35 tundi

III kooliastmes:

- 7. klassis 35 tundi
- 8. klassis 35 tundi

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

Inimeseõpetus toetab 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 toimetuleku- oskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi nagu ausus, hoolivus, vastutus- tunne ning õiglus.

Inimeseõpetuse eesmärgiks on, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemist 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. Õppetegevus

Inimeseõpetuse teemade käsitlemisel lähtutakse printsiibist, et liigutakse lähemalt kaugemale, teemakäsitus on kontsentriiline.

Õppe korraldamine on eakohane ning arvestatakse ning seostatakse varem omandatud. Õpet diferentseeritakse, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas.

Õppetegevuses lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, kusjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õpe on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetav ja tähenduslik ning toetab arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane. Õpetuses kasutatakse mitmekülgset meetodikat, et õpilased saaksid õppes aktiivselt osaleda.

3. Õpikeskkond

Õppematerjalid on mitmekesised ja nüüdisaegsed: eri liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, temaatiline lisakirjandus aime- ja ilukirjandusena ning IKT- põhine õppevara.

Füüsiline õpikeskkond

Inimeseõpetust õpitakse õpikeskkonnas, kus on võimalik kasutada nii infotehnoloogilisi vahendeid kui ka õppemeetodeid, mis eeldavad õpilaste aktiivset osalemist.

Vaimne õpikeskkond

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimuvad üksteist mõistvas õhkkonnas ning arendavad õpilaste positiivset mõtlemist oma arengu ja toimetulekuvõimaluste

üle.

Sotsiaalne õpikeskkond

Soodne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimalustele initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õpe seostatakse igapäevaeluga, minnes igal asjakohasel juhul õppima klassiruumist välja.

4. Hindamine

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Hindamise eesmärk on eelkõige toetada õpilase arengut.

Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures tähtis on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi.

Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende 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 lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

Hindamine tugineb vastavalt Martna Põhikooli õppekava VII jaos § 20 lõikes 2 sätestatule

5. Lõiming

Inimeseõpetuse lõiming teiste õppeainetega teemade kaupa:

- 1) bioloogia: inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid, varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, rasestumisvastased meetodid, uimastid ja nende toime, pärilikkus, hingamine, seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe; talitluse regulatsioon, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid;
- 2) eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;
- 3) matemaatika: ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender, käibivad rahaühikud, rahaühikute seosed, arvnäitajate ja diagrammide lugemine, tõlgendamine, analüüsimine;
- 4) loodusõpetus: inimene, inimese meeled ja avastamine, liikumine, ohutusnõuded, inimese välisehituse kirjeldus, inimene ja inimese elukeskkond, asjad ja materjalid, Eesti kaart- maakondade märkimine, õppekäik kodukohta, Euroopa Liidu kaart, kodukoha elurikkus ja maastikuline mitmekesisus, elu mitmekesisus maal, elukeskkond Eestis;
- 5) kunstiained: eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud;
- 6) tehnoloogiaõpetus: laua katmine, kaunistamine ja koristamine, säästlik tarbimine, jäätmete sortimine, oma maakonna rahvuslikud mustrid ja motiivid; oma töö ning selle tulemuste analüüsimine ja hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed;
- 7) võõrkeel: mina ja teised, mina ja koduümbrus, kodukoht Eesti, igapäevaelu, õppimine ja töö, vaba aeg;
- 8) ajalugu: silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ning maailmas;
- 9) kehaline kasvatus: kehaline aktiivsus, tervislik eluviis, kehaline vormisolek, kehalise aktiivsuse valik;
- 10) ühiskonnaõpetus: vastutus valikute eest, probleemide lahendamine, uimastite tarvitamise mõju, hakkamasaamine riskikäitumisega, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid, ohutu liikumine ja

liiklemine, ausus ja õiglus spordis, elukutsed, teadmised ja oskused; aja ning kulutuste planeerimine ja raha kasutamine, laenamine ja säästmine, Eestis ning õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal; rahvusvähemused, sallivus, inimõigused; kooli sisekord, sõpruskond, koolipere, seadus kui regulatsioon; ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, ühiskonna liikmete õigused; sotsiaalne tõrjutus, vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine.

Lõiming läbivate teemade kaupa:

- 1) elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: vastutus valikute eest, enesehinnang, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, väärtushinnangud ja prioriteedid elus;
- 2) keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: inimene oma elutee kujundajana, vastutus valikute eest, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine; enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 4) kultuuriline identiteet: sallivus, erinevuste arvestamine; omakultuuri väärtustamine;
- 5) teabekeskkond: kriitiline mõtlemine, tervise infoallikad ja nende usaldusväärsus, infoallikad seoses valikutega;
- 6) tervis ja ohutus: tervis kui heaoluseisund, terviseaspektid ja nende omavahelised seosed, tervislik eluviis, tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist, hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega, vastutus seksuaalsuhetes ning turvaline seksuaalkäitumine, kriis ja käitumine kriisiolukorras, esmaabi põhimõtted ning käitumine ohuolukordades;
- 7) tehnoloogia ja innovatsioon: infoteadliku inimese kujunemine, hakkamasaamine kiiresti muutavas elu-, õpi- ja töökeskkonnas;
- 8) väärtused ja kõlblus: enese arendamine, inimsuhteid toetavad normid ja reeglid, tunded ja sallivus, ausus, hoolivus, usaldus, empaatia, erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine, vastutus, õiglus.

ÕPISISU

INIMESEÕPETUS I KOOLIASTMEL

Õpetus inimeseõpetuses **esimeses kooliastmes** on sissejuhatus nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse, kusjuures rõhk on enese suhestamisel lähiümbrusega enesekohaste ja sotsiaalsete pädevuse kontekstis, kusjuures kõige tähtsamad enesekohased pädevused.

Inimeseõpetusega 2.-3. klassis taotletakse, et õpilane

- Õpib tundma oma *mina*;
- Tunneb oma keha ja oskab selle eest hoolitseda;
- Tunneb ennast kaaslastega samaväärsena;
- Käitub teisi arvestavalt, tähtsustab sõbralikkust, viisakust, abivalmidust;
- Oskab ja julgeb avaldada oma arvamust;
- Oskab anda hinnangut oma tegevusele kodus ja eakaaslaste hulgas;
- Järgib üldkehtivaid käitumisnorme;
- Teadvustab ennastkehtestava käitumise kahjulikku mõju organismile;
- Väärtustab perekonda, tööd, aega, säästlikkust, rahvakultuuri traditsioone;
- Hoiab loodust;
- Suudab vahet teha mängu ja tegelikkuse, fantaasia ja reaalsuse vahel.

Õppetegevused:

- Õpikuteksti, kirjalike ülesannetelehtede või muu materjali abil ettekujutuse loomine, järelduste tegemine, arvamuste avaldamine, ajurünnak;
- Mõistekaartide koostamine;
- Vestlused;
- Individuaal- ja rühmatöö, loovtöö;
- Õppekäigud, - mängud;

- Õpimapi koostamine;
- Suulised ja kirjalikud küsitlused;
- Joonistused ja maketid;
- Interneti kasutamine;
- Kohtumised erinevate inimestega.

II klass

„Inimene“

Maht: 35 tundi, 1 õppetund nädalas.

Õppesisu:

I teema „Mina“, 4 tundi

Kohustuslik:

1. Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus
2. Viisakas käitumine

Laiendav ja süvendav: Suhtumine endasse ja teistesse

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus

L: väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine

T: eesti keel, loodusõpetus (inimene, välisehitus),

kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)

II teema „Mina ja tervis“, 6 tundi

Kohustuslik:

1. Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid.
2. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise

võimalused. Esmaabi.

Laiendav ja süvendav:

1. Arsti juures.

2. Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus

L: tervis ja ohutus

T: eesti keel, loodusõpetus (inimene: inimese meeled ja avastamine, tahked ja vedelad ained), muusikaõpetus (teemakohased laulud),

tööõpetus (kodundus, isiklik hügieen, toiduvalik, lihtsamate toitumise valmistamine),

kehaline kasvatus (hügieenireeglid sportides, ilmastikule vastav riietus, keha puhtus, liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele))

kunstiõpetus (spontaanset eneseväljendust toetav teemakohane töö)

III teema „Mina ja minu pere“, 14 tundi

Kohustuslik:

1. Kodu. Koduarmastus. Perekond. Erinevad pered. Vanavanemad ja teised sugulased. Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Kodu traditsioonid.

2. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud'kodus ja koduümbruses.

Laiendav ja süvendav:

1. Kodutus. Lastekodu. Turvakodu.

2. Sugupuu.

3. Pereliikme lahkumine ja lein.

4. Uus pereliige.

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus, õpipädevus

L: keskkond ja jätkusuutlik areng, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus

T: eesti keel (suuline keelekasutus)

muusikaõpetus (vastavateemalised laulud)

tööõpetus (kodundus, hubane kodu kui perele oluline väärtus, laua katmine, kaunistamine ja koristamine)

kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)

tööõpetus (kodundus, ruumide korrastamine ja kaunistamine, riiete ning jalatsite korrashoid),

kehaline kasvatus (liikumismängud, sõbralik ja kaaslasi toetav suhtumine, ohutu liiklemine

sportimispaikadesse ja kooliteel, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevaid liikumisviise kasutades)

loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine, liikumine, ohutusnõuded)

IV teema „Mina: aeg ja asjad“, 6 tundi

Kohustuslik:

1. Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus.

2. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste

seas.

Laiendav ja süvendav:

1. Hinnangu andmine oma tegevusele.

2. Kokkuhoid.

3. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, õpipädevus, sotsiaalne pädevus, ettevõtlikkuspädevus , väärtuspädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, teabekeskond, keskkond ja jätkusuutlik areng

T: eesti keel

matemaatika (ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender, käibivad rahaühikud)

muusikaõpetus (teemakohased laulud)

loodusõpetus (inimese elukeskkond),

tööõpetus (kodundus, säästlik tarbimine, jäätmete sorteerimine)

V teema „Mina ja kodumaa“, 5 tundi

Kohustuslik :

1. Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus.

2. Rahvakalendri tähtpäevad.

Laiendav ja süvendav:

1. Oma kooli tavad ja kombed.

2. Eesti rahva tavad ja kombed.

3. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus

L: kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus., keskkond ja jätkusuutlik areng

T: eesti keel

loodusõpetus (minu kodumaa Eesti)

muusikaõpetus (vastavasisulised laulud, laulu- ja ringmängud, regivärss, liisusalmid, eesti

rahvalaulud ja-pillid)

kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)

tööõpetus (rahvuslikud mustridja motiivid)

kehaline kasvatus (Eesti sportlased, Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud)

2.klassi lõpetaja teab:

- Mis on perekond ja kodu
- Mis on tervislik eluviis
- Pereliikmete vajadusi ja rolle
- Koduseid käitumisnorme
- Eesti kodu omapära, peretraditsioone
- Mis on kohustus ja vastutustunne.
- Rahvakalendri tähtpäevi.

2.klassi lõpetaja oskab:

- Arvestada pereliikmete õigusi ja vajadusi
- Arvestada oma nõudmistes teistega
- Kaitsta ennast ohtude eest, mis teda kodus/kodu ümbruses ähvardavad
- Anda lihtsamat esmaabi
- Hinnata asjade ja raha väärtust.

2.klassi lõpetaja mõistab

- Kodu ja koduümbruse seotust
- Kodu ja perekonna väärtust

Kasutatav õppekirjandus:

- **K. Kõiv, R. Adamson, K. Maaste „Inimeseõpetus. Tööraamat 2. klassile.“**

III klass

„Meie“

Maht: 35 tundi, 1 tund nädalas

I teema „Mina“, 5 tundi

Kohustuslik:

1. Mina. Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine.
2. Lapse õigused ja kohustused.

Laiendav ja süvendav:

1. Lapse kaitse.
2. Lapse turvalisus.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, teabekeskond

T: eesti keel ja kirjandus,

loodusõpetus (inimene)

II teema „Mina ja tervis“, 6 tundi

Kohustuslik:

1. Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis.
2. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.

Laiendav ja süvendav:

1. Liikumine ja tervis.
2. Kahjulikud harjumused.
3. Tervislik toitumine.

*****UURIMISTÖÖ „Tervislik eluviis“ (küsitlus või päevik)**

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, tehnoloogia ja innovatsioon

T: loodusõpetus (inimese välisehituse kirjeldus, tervislik toitumine, inimese elukeskkond)
matemaatika (kaalumise, mõõtmise)

kehaline kasvatus (liikumise vajalikkus ja mõju inimesele, toiduvajadus sõltuvalt kehalisest aktiivsusest)

III teema „Mina ja meie“, 14 tundi

Kohustuslik :

1. Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine.
2. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest
3. Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed
4. Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus

Laiendav ja süvendav.

1. Viisakusreeglid

2. Oma vigade ja süü tunnistamine

3. Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ning koduümbruses.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus

L: väärtused ja kõlblus, tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, keskkond ja jätkusuutlik areng, tehnoloogia ja innovatsioon, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, planeerimine

T: loodusõpetus (inimene)

eestikeel ja kirjandus

kunstiõpetus (eneseväljendust toetav teemakohane loovtöö)

tööõpetus (laua katmine, kaunistamine ja koristamine, viisakas käitumine, säästlik

tarbimine, jäätmete sortiminerühmatöös ülesannete täitmine, ühiselt ideede genereerimine, üksteise arvamuste arvestamine ja kaaslaste abistamine),

kehaline kasvatus (ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid

kehalise kasvatus tunnis, liikumine/sportimine üksi ja

koos kaaslastega)

IV teema „Mina: teave ja asjad“, 5 tundi

Kohustuslik:

1. Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas.

2. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.

Laiendav ja süvendav:

1. Fantaasia ja reaalsuse eristamine.

2. Reklaami ja meediaga seonduvad ohud.

3. Heategevus.

4. Säästmine ja kulutamine kogukonnas.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

T: eesti keel ja kirjandus

loodusõpetus (inimese meeled ja avastamine

matemaatika (käibivad rahaühikud, rahaühikute seosed)

loodusõpetus (asjad ja materjalid)

V teema „Mina ja kodumaa“, 5 tundi

Kohustuslik:

1. Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid.

2. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

Laiendav ja süvendav:

1. Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis.

2. Tavad, kombed ja tähtpäevad.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, tehnoloogia ja innovatsioon, väärtused ja kõlblus, teabekeskond

T: loodusõpetus (Eesti kaart, Euroopa Liidu kaart, Eesti maakondade märkimine kaardile, õppekäik

kodukohta, kodukoha elurikkus ja maastikuline mitmekesisus)

tööõpetus (oma maakonna rahvuslikud mustrid ja motiivid)

muusikaõpetus (teemakohased laulud, eesti rahvalaulud ja rahvapillid)

kehaline kasvatus (Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud)

3.klassi lõpetaja **teab**:

- Mis on tervis, seda mõjutavad tegurid
- Mis on kodumaa ja riik
- Eesti riigi sümboleid
- Suhtlemist soodustavaid ja takistavaid tegureid
- Erinevaid käitumisnorme
- Erinevate riikide ja rahvaste tavade erisust
- Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesi
- Kõlbelise käitumise norme ja käitumisreegleid.

3.klassi lõpetaja **oskab**:

- Tavaolukordades suhelda ja käituda
- Arvestada oma nõudmistes teistega
- Leida oma kodukoha eripära
- Planeerida oma aega ja tegevusi
- Leida infot teabeallikatest.

3.klassi lõpetaja **mõistab**:

- Eesmärgipärase tegevuse eeliseid
- Sotsiaalselt efektiivse käitumise olemust

- Inimeste arvamuste erinevust
- Erinevate rahvuste eripära

Kasutatav õppekirjandus:

- K. Kõiv, T. Edovald. Inimeseõpetus . Õpik III klassile.
- K. Kõiv. Inimeseõpetus. Töövihik III klassile.

I kooliastme lõpetaja:

- 1. väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;**
- 2. oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ning koostööd tehes, sõnastab oma tundeid ja teab, et nende väljendamiseks on erinevaid viise;**
- 3. väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;**
- 4. teab põhilisi käitumisreegleid, arvestab neid ning kirjeldab, mis on õiglane ja ebaõiglane käitumine;**
- 5. väärtustab sõprust ja toetavaid peresuhteid armastuse ning vastastikuse toetuse allikana;**
- 6. kirjeldab, mis on lapse õigused ja kohustused, mõistab vastutust oma tegude eest ning planeerib oma aega ja igapäevaseid tegevusi.**

INIMESEÕPETUS II kooliastmel.

Teises kooliastmes keskendub õpetus tervisekasvatusele, õpilase tervist tugevdavale ja väärtustavale eluviisile ning enesekohasele ja sotsiaalsele pädevusele, et vältida sotsiaalseid probleeme.

Inimeseõpetusega 5.-6. klassis taotletakse, et õpilane

- tunneb tervislikku eluviisi ja püüab seda järgida;
- mõistab enda arenguga seotud muutusi;

- teadvustab terviseriske;
- oskab käituda uimastitega seotud olukordades;
- oskab vältida õnnetusjuhtumeid, küsida abi ja anda lihtsamat esmaabi;
- omab terviklikku *mina*-pilti ja loob positiivset *mina*-pilti;
- suudab täita grupis erinevaid rolle;
- hoidub vägivallast, aitab kaaslasi;
- teadvustab sobivaid ja ebasobivaid suhtlemisviise;
- väärtustab headust, empaatilisust, on võimeline teiste heaks tegutsema, loovutama;
- kirjeldab ja väljendab omi tundeid;
- õpib langetama põhjendatud otsuseid.

Õppetegevused:

- Õpilane peab õpiku, töövihiku ja aktiivsete õppemeetodite abil looma ise enesele pildi, tegema järeldusi, väljendama oma arvamust, lahendama sotsiaalseid probleeme
- Õpimappide koostamine, uurimustööd
- Ettekanded
- Suulised ja kirjalikud küsitlused
- Testid ja lünktekstid
- Rühmatööd ja rollimängud
- Õppekäigud
- Arutlused, hinnangud

Hindamise ülesandeks on kontrollida püstitatud eesmärkide täitmist ja saavutamist. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, mitte hoiakuid ega arvamusi.

Hindamine sisaldab

- Suulist ja kirjalikku küsitlust
- Referaate ja nende ettekandeid
- Arutlusi ja diskussioone
- Rühmatöid
- Loovtöid
- Praktilisi ülesandeid
- Koduseid töid

Kokkuvõttev hinne sisaldab erinevate osaoskuste hindamist. Kõik tööd on hindamise seisukohalt üheväärtuslikud.

Hindamine tugineb vastavalt Martna Põhikooli õppekava VII jaos § 20 lõikes 2 sätestatule

V KLASS

„Tervis“

Maht: 35 tundi, 1 õppetund nädalas

Õppesisu:

I teema „Tervis“, 4 tundi

Kohustuslik :

1. Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.
2. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

Laiendav ja süvendav:

Tervise hindamine.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus,

L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine

T: eesti keel ja kirjandus

kunst (eneseväljendust toetavad tegevused)

kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele)

II teema „Tervislik eluviis“, 5 tundi

Kohustuslik:

1. Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted.

Toitumist mõjutavad tegurid.

2. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.

Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

Laiendav ja süvendav:

1. Tervislik päeva- ja nädalamenüü.

2. Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega.

3. Sobiva kehalise aktiivsuse valik.

4. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus.

5. Karastamine.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus, õpipädevus

L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus

T: eesti keel ja kirjandus,

loodusõpetus (inimene)

kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)

III teema „Murdeiga ja kehalised muutused“, 6 tundi

Kohustuslik:

1. Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.

Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.

Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.

2. Suguline küpsus ja soojätkamine.

Laiendav ja süvendav:

Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega

Lõiming:

Enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus, kultuuriline identiteet

T: eesti keel ja kirjandus

kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)

loodusõpetus (inimene)

IV teema „Turvalisus ja riskikäitumine“, 10 tundi

Kohustuslik:

1. Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise- ja ohukäitumisalaseid valikuid tehes; Iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine.

2. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides.

Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

Laiendav ja süvendav:

Internetiga seonduvad ohud.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus

L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond, tehnoloogia ja

innovatsioon, kodanikualgatus

T: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)

eesti keel ja kirjandus

V teema „Haigused ja esmaabi“, 7 tundi

Kohustuslik :

1. Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.

2. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Laiendav ja süvendav:

1. Vaktsineerimine

2. Esmaabivahendid koduapteegis.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus

L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus

T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest sotsiaalne pädevus, teadmised käitumisest olukordades, lihtsad esmaabivõtted)

VI teema „Keskkond ja tervis“, 3 tundi

Kohustuslik

1. Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana

Laiendav ja süvendav1:

1. Tervisliku elukeskkonna hoidmine.
2. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.

*****UURIMISTÖÖ „Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond“ (Vaatlus, küsitlus, ohukohtade märgistamine)**

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus,

sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

T: loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis)

5.klassi lõpetaja **teab:**

- Murdeas toimuvate muutuste olemust
- Olulist seksuaalelust ja suguhaigustest.
- Mis on tervis ja kuidas seda hoida?
- Erinevaid tervise ohutegureid ja kuidas neid vältida
- Uimastite kahjulikku mõju

5.klassi lõpetaja **oskab:**

- Järgida tervislikku eluviisi
- Hinnata oma tervislikku seisundit
- Anda esmaabi

5.klassi lõpetaja **mõistab:**

- Miks tervislik eluviis on vajalik

- Ennastkehtestava käitumise olulisust

Kasutatav õppekirjandus:

- Kersti Lepik "Tervist, tervis!" Inimeseõpetuse õpik V klassile.
- Kersti Lepik "Tervist, tervis!" Inimeseõpetuse töövihik V klassile.

VI klass

„Suhtlemine“

Maht: 35 tundi, 1 tund nädalas

I teema „Mina ja suhtlemine“, 4 tundi

Kohustuslik:

1. Enesesse uskumine. Enesehinnang.
2. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.

Laiendav ja süvendav:

1. Enesekontrolli võtted.
2. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine.

Lõiming.

Ü: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus

T: eesti keel ja kirjandus

ühiskonnaõpetus (elukutsed, teadmised ja oskused)

II teema „Suhtlemine teistega“, 9 tundi

Kohustuslik:

1. Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.

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

Laiendav ja süvendav:

1. Suhtlemine ja viisakus

2. Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, enesemääratluspädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, tervis ja ohutus

T: ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine, raamatukogu, internet, ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik infotarbimine ja -edastamine, Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, eesti keel, eakohased kodanikualgatuse võimalused)

eesti keel ja kirjandus (telefonivestlus: alustamine, lõpetamine; suhtlemine virtuaalkeskkonnas, privaatses

ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika)

III teema „Suhted teistega“, 9 tundi

Kohustuslik:

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.

2. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isiku iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed

Laiendav ja süvendav:

1. Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt.

2. Eelarvamuste mõju suhetele.

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus

T: ühiskonnaõpetus (sõpruskond, õiguste, kohustuste ja vastutuse

tasakaal, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, rahvusvähemused, sallivusnimõigused, eakohased kodanikualgatuse võimalused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused)

kunstiained (eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud)

IV teema „Konfliktid“, 3 tundi

Kohustuslik :

1. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

Laiendav ja süvendav:

1. Kriitikaga hakkamasaamine

2. Läbirääkimiste pidamine

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, enesemääratluspädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus,

T: eesti keel ja kirjandus

V teema „Otsustamine ja probleemilahendus“, 5 tundi

Kohustuslik :

1. Otsustamine ja probleemide lahendamine.

2. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel

Laiendav ja süvendav:

Sotsiaalsete dilemmade lahendamine

otsustamisel

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus

T: eesti keel ja kirjandus

ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal)

tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine)

VI teema „Positiivne mõtlemine“, 2 tundi

Kohustuslik :

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

Laiendav ja süvendav: Positiivne mina

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus

T: eesti keel ja kirjandus,

ühiskonnaõpetus (eesmärkide püstitamine ja ressursside hindamine)

6.klassi lõpetaja **teab**:

- Konfliktide olemust ja põhjuseid
- Efektiivseid ja ebaefektiivseid suhtlemisviise
- Erinevaid käitumisviise

6.klassi lõpetaja **oskab**:

- Hinnata ennast ja oma käitumist;
- Teistega arvestada, teha koostööd;
- Hinnata oma võimeid;
- Hinnata oma sotsiaalset kompetentsust;
- Hinnata konfliktide korral oma käitumist;
- Toime tulla ebaeduga.

6.klassi lõpetaja **mõistab**:

- Inimeste erinevusi;
- Iseenda kui isiksuse väärtust;
- Väärtustada headust, järeleandlikkust, koostöövalmidust.

Kasutatav õppekirjandus

- M. Kagadze, K. Kullassepp „ Suhtlemine on lahe“. Inimeseõpetuse õpik 6.klassile
- M. Kagadze, K. Kullassepp „ Suhtlemine on lahe“. Inimeseõpetuse töövihik 6.klassile
- K. Murakas „ Inimeseõpetuse töölehtede kogumik 6. klassile“

II kooliastme 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) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel.

INIMESEÕPETUS III kooliastmel

Kolmandas kooliastmes pööratakse tähelepanu eelkõige õpilase arengu

seaduspärasustele, rõhutades eakohaseid arenguülesandeid ja nendega toimetulekut ning õpilase tervise tervikkäsitlust turvalise tervisekäitumise kontekstis.

Inimeseõpetusega 7. - 8. klassis taotletakse, et õpilane

- Saavutab adekvaatse enesehinnangu, et oma käitumisega väärtustab ennast isiksusena;
- Mõistab murdeast tulenevaid võimalusi ja ohte;
- Mõistab iseenda otsustavat osa oma tuleviku kujundamisel;
- Mõistab enesekasvatuse vajalikkust ja võimalusi;
- Oskab näha olukordi teise inimese seisukohalt, aktsepteerib inimeste erinevusi;
- Peab kinni kokkulepetest, on koostöövõimeline;

- Suudab reguleerida ebaedu, konfliktide korral oma käitumist;
- Teab stressiga toimetuleku võimalusi;
- Mõistab seksuaalsuse olemust ja sellega kaasnevat vastutust;
- Oskab määratleda uimastitega seotud riske ning neid vältida;
- Teab abisaamise võimalusi.

Õppetegevused:

- Õpilane peab erinevate materjalide alusel looma enesele pildi, tegema järeldusi, avaldama oma arvamust, suhtumist, hinnanguid
- Aktiiv- ja loovtööd
- Rühmatööd
- Õpimapid ja referaadid
- Ettekanded
- Suulised ja kirjalikud küsitlused
- Kodused tööd

Hindamise ülesandeks on kontrollida saadud teadmisi ja oskusi, püstitatud eesmärkide täitmist. Hinnatakse teadmisi ja oskusi, mitte aga õpilaste hoiakuid ega suhtumisi, et vältida õpilastepoolset tavateadmiste mehhaanilist kordamist.

Hindamise aluseks on:

- Mõistete kontroll
- Iseseisvad tööd
- Praktilised- ja loovtööd
- Suuline ja kirjalik küsitlus
- Õpimapid ja referaadid ning referaatide esitlus

Kokkuvõttev hinne sisaldab erinevate osaoskuste hindeid. Kõik tööd on hindamise seisukohalt üheväärtuslikud.

Hindamine tugineb vastavalt Martna Põhikooli õppekava VII jaos § 20 lõikes 2 sätestatule

VII klass

„Inimene“

Maht: 35 tundi, 1 tund nädalas

I teema „Inimese elukaar ja murdeea koht selles“, 5 tundi

Kohustuslik:

1. Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.
2. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused.

Vastutus seoses valikutega.

Laiendav ja süvendav:

- Elukaare etapid
- Muutunud suhted lähedastega

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus

L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus

T: eesti keel ja kirjandus

bioloogia (pärilikkus)

ajalugu (silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ja maailmas)

ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal)

II teema „Inimese mina“, 6 tundi

Kohustuslik:

1. Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.
2. Konfliktide vältimine ja lahendamine.

Laiendav ja süvendav:

1. Suhtlemise tasemed.
2. Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek.
3. Väärtused ja väärtuskonfliktid.
4. Haridus kui väärtus.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus

L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine

T: eesti keel ja kirjandus

tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed)

ühiskonnaõpetus (aja ning kulutuste planeerimine, kooli sisekord, sõpruskond, koolipere)

III teema „Inimene ja rühm“, 7 tundi

Kohustuslik:

1. Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.
2. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma

surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

Laiendav ja süvendav.

1. Murdeealise õigused ja kohustused
2. Juhtimine, võim ja autoriteet rühmas. Juhtimisstiilid.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus ,väärtused ja kõlblus ,kultuuriline identiteet ,elukestev õpe ja karjääriplaneerimine

T: eesti keel ja kirjandus

ühiskonnaõpetus (rahvusvähemused, sallivus, inimõigused, seadus kui regulatsioon)

käsitöö ja kodundus (etikett, meeskonna juhtimine)

ajalugu (traditsioonide muutumine ajas)

kehaline kasvatus (aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus)

IV teema „Turvalisus ja riskikäitumine“, 7 tundi

Kohustuslik :

1. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus
2. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

Laiendav ja süvendav:

1. Erinevate uimastitega seotud riskid.
2. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus

L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, ettevõtlikkus, tehnoloogia ja innovatsioon

T: ühiskonnaõpetus (koostöö ja ühistegevus, kooli sisekord, kommunikatsioonivõimalused)

loodusõpetus ja bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus)

kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele)

V teema „Inimese mina ja murdeea muutused“, 8 tundi

Kohustuslik :

1. Varane ja hiline küpsemine – igäihel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus.
2. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid.
3. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine.
4. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ning turvaline seksuaalkäitumine

Laiendav ja süvendav:

1. Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine.
2. Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ning hindamisel.
3. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: tervis ja ohutus , kodanikualgatus ja ettevõtlikkus ,väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet

T: bioloogia (inimese paljunemine ja areng)

eesti keel ja kirjandus,

ühiskonnaõpetus (sooline võrdõiguslikkus, teadlik infotarbimine ja -elistamine),

käsitöö ja kodundus

VI teema „Õnn“, 2 tundi

Kohustuslik:

Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

Laiendav ja süvendav:

Väärtused kui valikute mõõdupuu.

Lõiming:

Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, väärtused ja kõlblus

T: eesti keel ja kirjandus

Projektitööde teemad: „Noorte mood“, „Noorteühendused“, Reklaamplakati kujundamine klassi poolt.

7.klassi lõpetaja **teab:**

- Kooselu norme ja seadusi;
- Murdeas toimuvaid muutusi, sugulise küpsemise protsesse;
- Olulist seksuaalelust, sugulisel teel levivaid haigusi;
- Teab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist;
- Teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

7.klassi lõpetaja **oskab:**

- Näha oma kohta teiste hulgas;
- oskab kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades;
- Hinnata oma võimalusi ja võimeid;
- Hinnata oma rolli erinevates inimkooslustes;

- tunne ära ja oskab lahendada erinevaid konfliktsituatsioone;

7.klassi lõpetaja **mõistab**:

- Lähisuhete olemust;
- Milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- Väärtustada üldinimlikke kõlblusnorme;
- Inimeste erinevusi;
- Murdeea eripära;
- Inimese võimalusi oma elu ise kujundada..

Kasutatav õppekirjandus:

M.Kagadze, K. Kullasepp.(2012). Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn: Koolibri

M.Kagadze, K. Kullasepp.(2012). Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse töövihik. Tallinn: Koolibri

VIII klass

„Tervis“

Maht: 35 tundi, 1 tund nädalas

I teema „Tervis“, 12 tundi

Kohustuslik:

1. Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid
2. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid
3. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid.

Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

Laiendav ja süvendav:

1. Levinumad nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused
2. Dieetid. Lisaained toidus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega
3. Treening. Ületreening. Tippsport
4. Vigastuste vältimine
5. Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga
6. Enesesisenduse võtted
7. Kurvameelsus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil

***** UURIMISTÖÖ „ Stress, stressiga toimetulek“ (Küsitlus)**

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, õpipädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus

L: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tehnoloogia ja innovatsioon, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus (kriitiline mõtlemine)

T: ühiskonnaõpetus(meedia ja teave, käitumine kriisiolukorras)

bioloogia (hingamine,seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud, talitluse regulatsioon, lihased, vereringe)

kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest)

matemaatika (arvnäitajate lugemine, analüüs)

eesti keel ja kirjandus

II teema „Suhted ja seksuaalsus“, 11 tundi

Kohustuslik:

1. Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.
2. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused.
3. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ning AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

Laiendav ja süvendav:

1. Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega.
2. Seksuaalsusega seotud seadusandlus.
3. Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused.
4. Seksuaalsel teel levivate haiguste ravimise võimalused.
5. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega.
6. Ühiskond ja seksuaalsus: moraalne ning kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega.

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus

L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskkond, tehnoloogia ja innovatsioon

T: bioloogia (paljunemine ja areng, inimeseelundkonnad, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe)

eesti keel ja kirjandus

ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused)

III teema „Turvalisus ja riskikäitumine“, 9 tundi

Kohustuslik:

1. Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ning sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.
2. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine.
3. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

Laiendav ja süvendav:

1. Vägivald suhetes
2. Tõhusad viisid vägivalla ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivallaga
3. Veebisuhtlus ning meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil
4. Uimastid ühiskonnas

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus

L: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja

kõlblus

T: ühiskonnaõpetus (vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, ühiskonnaliikmete õigused), eesti keel ja kirjandus

bioloogia (talitluse regulatsioon, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe)

kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted)

IV teema „Inimene ja valikud“, 3 tundi

Kohustuslik :

1. Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud.
2. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus.

3. Mina ja teised kui väärtus.

Laiendav ja süvendav:

Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga.

Lõiming:

Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus

L: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus

T: ühiskonnaõpetus (eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine)

eesti keel ja kirjandus

8.klassi lõpetaja teab:

1. füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
2. tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
3. tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul;
4. teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.
5. stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid.
6. tõhusaid kriisiga toimetulekuviise;
7. kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras;
8. abi ja toetuse võimalusi
9. kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis.
10. tunnete ja läheduse jagamise viise;
11. oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eesthoolitsemine;
12. seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus.
13. soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
14. tõhusad rasestumisvastased meetodid noortel;
15. seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;

16.käitumisviisid, mis aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;

17.mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida;

18.mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;

8.klassi lõpetaja oskab:

- analüüsida enda tervise seisundit;
- analüüsida tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta;
- oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu;
- analüüsida oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- kirjeldada stressiga toimetuleku viise;
- kirjeldada seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- käituda uimastitega seotud olukordades
- käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.

8.klassi lõpetaja mõistab:

- kehalise aktiivsuse tähtsust eluviisi osana;
- inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, sotsiaalsele tervisele;
- partnerite vastutust seksuaalsuhetes;
- väärtustada tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes;
- levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust;

Kasutatav õppekirjandus:

Kristi Kõiv, Evelyn Kiive, Merike Kull, Kai Part.(2012).Tervis. 8. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri.

Kristi Kõiv, Evelyn Kiive, Merike Kull, Kai Part.(2012).Tervis. 8. klassi inimeseõpetuse töövihik.Koolibri.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;**
- 2) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;**
- 3) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;**
- 4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.**