

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 1
„Põhikooli riiklik õppekava“ Lisa 6
(Vabariigi Valitsuse 23.03.2023 määruse nr 18 sõnastuses)

INIMESEÕPETUS

1. Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

Inimeseõpetuse I kooliastme teemad ja õpitulemused lähtuvad õpilase minast (huvid, omadused jms) ja tema eluga kõige lähemalt seotud igapäevaelu teemadest nagu suhted pere ja sõpradega, tervis, käitumisnormid jms. Eesmärgiks on, et laps oskab märgata, mõista ja selgitada enda ja tema eluga otseselt seotud küsimusi. I kooliastme inimeseõpetuses käsitletakse ka ühiskonnaõpetuse teemasid nagu Eesti Vabariik, kodukoht, reeglid, õigused ja kohustused lapse seisukohalt jms.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.

III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Kuna III kooliastmega lõpeb kohustuslik kooliharidus, siis valmistavad inimeseõpetuse teemad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema.

Kui II kooliastmes puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis III kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.

2. Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliastme õpilane	II kooliastme õpilane	III kooliastme õpilane:
<p>1) näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümboolikat, olulisi inimesi ja paiku;</p> <p>2) väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse;</p> <p>3) mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel;</p> <p>4) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused;</p> <p>5) mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;</p> <p>6) tunneb liiklusreegleid;</p> <p>7) teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust;</p> <p>8) märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi;</p> <p>9) mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust;</p> <p>10) teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida;</p> <p>11) teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana;</p> <p>12) suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keeletesse ja kultuurilistesse erinevustesse;</p> <p>13) oskab oma tervist hoida;</p>	<p>1) teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist;</p> <p>2) väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv;</p> <p>3) mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust;</p> <p>4) on loov ja ettevõtlik;</p> <p>5) on iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest;</p> <p>6) kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena;</p> <p>7) teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid;</p> <p>8) mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi;</p> <p>9) teab probleemide erinevaid lahendusviise ning</p>	<p>1) teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist;</p> <p>2) mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas;</p> <p>3) teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse;</p> <p>4) väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel;</p> <p>5) on loov ja ettevõtlik;</p> <p>6) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena;</p> <p>7) teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv;</p> <p>8) teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega;</p> <p>9) kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi;</p> <p>10) väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldusviise;</p> <p>11) mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu indivi-</p>

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

<p>14) teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest;</p> <p>15) oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist;</p> <p>16) oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi;</p> <p>17) teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana;</p> <p>18) mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.</p>	<p>mõistab koostegutsemise väärtust;</p> <p>10) mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;</p> <p>11) mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust;</p> <p>12) teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida;</p> <p>13) väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele;</p> <p>14) teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi;</p> <p>15) mõistab uimastite tarbimisega kaasnevat riski, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.</p>	<p>duaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi;</p> <p>12) mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid;</p> <p>13) mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus;</p> <p>14) väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes.</p> <p>15) oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.</p>
---	---	---

2. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p>Õpilane:</p> <p>1) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid</p>	<p>1) Mis mind ümbritseb?</p> <p>Me elame Eestis. Liiklus ja liiklemine. Liiklus ja ohutus. Üksi kodus ja õues. Aeg ja ajastu.</p> <p><i>Põhimõisted: Eesti Vabariik, põhiseadus, jalakäija, sõitja, turvavöö, kell, ajataju.</i></p> <p><i>Praktilised tööd, õppetegevused: Arutelu, kuulamine, vaatlemine, võrdlemine.</i></p> <p><i>1. Katse helkuriga</i></p> <p><i>2. Plakati joonistamine</i></p> <p><i>Õppekäigud: Matk- koduümbrusega tutvumine</i></p>

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus; 2) toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest; 3) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi. 	<p>2. Kes meid ümbritsevad Pere. Sugulased. Mina ja pärilikkus. Kodu. Lemmikloomad. <i>Põhimõisted: Perekond, pereliikmed, kombed, sugulased, sugupuu, pärilikkus, kodutööd, lemmikloom koer ja kass.</i> <i>Praktilised tööd, õppetegevused: Arutelu, kuulamine, vaatlemine, võrdlemine.</i> 1. Joonistamine "Minu kodu" 2. Sugupuu koostamine <i>Õppekäigud (soovituslik): Kodutute loomade varjupaik</i></p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust; 2) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve, teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi; 3) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid. 	<p>3. Mina ja teiste tervis Minu tervis. Tervis. Nutikad abivahendid. <i>Põhimõisted: Pisikud, tervislik eluviis, tervislik toitumine, liikumine, nutikad abivahendid (ratastool, prillid, kuulmisaparaat, valge kepp, juhtkoer).</i> <i>Praktilised tööd, õppetegevused: Arutelu, kuulamine, vaatlemine, võrdlemine, liikumispaus. - Punktkirja meisterdamine</i> <i>Õppekäigud: Tervise- ja madalseiklusrada</i></p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda; 2) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada; 2) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust; 3) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi; 4) seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega. 	<p>4. Mida ma mõtlen, tunnen ja välja ütlen Enese ja teiste tundmine, iseloom. Suhtlemine. Keel ja kehakeel. Mina ja teised. Koostöö ja mäng. Mina ise. Isesseisvus. Mida teha, et aju areneks hästi? Õppimisenõksud. <i>Põhimõisted: Lühiajalised tunded, emotsioonid, inimese iseloom, keel ja kehakeel, kõnekeel, koostöö, iseseisvus, teadmised, oskused.</i> <i>Õppekäigud: Meeskonnamängud</i></p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) leiab kaardilt Eesti ja kodukoha; 2) tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat; 3) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva; 4) teab, kes on Eesti Vabariigi president. 	<p>5. Kodumaa nüüd ja vanadel aegadel Ilus Eestimaa- Eesti sümbolid. Kõige suuremad rahvapeod. Kuidas vanasti elati? Leiutised. Kuidas eestlased vanasti elasid? <i>Põhimõisted: Linnused, linnamäed, mõisad, talud, veskid, sepikoda, rahvuspäeva, iseseisvuspäev, riigilipp ja- vapp, rahvuslikud sümbolid, laulu- ja tantsupidu, tähtpäevad, minevik, museum, kaupmehed, käsitöölised.</i> <i>Õppekäigud (soovituslik): Muuseumi külastamine (Neeruti Selts, Nostalgiakeskus)</i></p>

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

<p>Õpilane:</p> <p>1) teab, et rahal on väärtus</p> <p>2) teab, et lastel on õigused ja kohustused</p>	<p>6. Kuidas meil asjad käivad</p> <p>Raha, asjad ja valikud. Laenamine ja andmine. Lapse kohustused ja õigused. Lapse otsused ja valikud.</p> <p>Põhimõisted: <i>Vahetuskaup, sularaha, pangakaart, kulutused, säästmine, õigused, kohustused, otsused, valikud</i></p> <p>Praktilised tööd, õppetegevused: <i>Arutelu kuulamine, vaatlemine, võrdlemine</i></p> <p>1. Joonistamine - maailm, kus laps on õnnelik</p> <p>2. Poemäng</p> <p>Õppekäigud: <i>Kohalik kauplus, taarapunkt ja pangaautomaat</i></p>
---	---

3. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;</p> <p>2) märkab liiklusohutikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks;</p> <p>3) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, jaanipäev jt;</p> <p>4) selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja;</p> <p>5) toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest.</p>	<p>1. Mis mind ümbritseb</p> <p>Liiklus. Liiklemise reeglid. Erilised sõidukid. Veeohutus. Aja planeerimine. Pere ja sugulased. Naabrid. Kogukond. Rahvakombed sügisel.</p> <p>Põhimõisted: <i>Liiklemise reeglid, liiklusmärgid, eesõigus, ülekäigurada, vilkur, sireen, politse-, kiirabi- ja päästesõidukid, veeohutus, päästevest, aja planeerimine, pere, sugulased, sugupuu, naabrid, kogukond, rahvakombed.</i></p> <p>Õppekäigud (soovituslik):</p> <p>1. Veeohutus Paisjärve ääres- koostöö</p> <p>Kadrina Vabatahtliku Päästekomandoga</p> <p>2. Eesti rahvapärismuse programmid</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;</p> <p>2) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;</p> <p>3) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve.</p>	<p>2. Tervis</p> <p>Inimese põhivajadused. Tervislik puhkus ja uni. Tervislik toit ja liikumine. Ohud vabal ajal. Esmaabi. Miks me jääme haigeks? Kuidas me paraneme? Hammaste tervis.</p> <p>Põhimõisted: <i>Põhivajadused: hingamine, joomine, söömine, elukäik. Toit, toitained, taldrikureegel, esmaabi, 112, tervis, haigus, ravimid, piimahambad, jäävhambad.</i></p> <p>Praktilised tööd/tegevused: <i>Arutelu, kuulamine, vaatlemine, võrdlemine.</i></p> <p>1. Mitmekesine toit. Pappaldrikule mitmekesise toidu kujundamine jälgides taldrikureeglit.</p> <p>Õppekäigud: <i>Päästeametisse</i></p>

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku; 2) jutustab oma pere traditsioonidest. 	<p>3. Aeg ja asjad Jõulukombed. Talu. Taluhooned. Talupere. Mõis. Linnaelu. <i>Põhimõisted: Pööripäev, jõulud, kingitus, maarahvas, talu, taluhooned: rehemaja, ait, laut, suveköök, saun. Taluõu, peremees, perenaine, sulane, tüdruk, mõis, mõisahärja, alleed, ball, töölispere, tehasetöölised,</i> Praktilised tööd, õppetegevused: Arutelu, kuulamine, vaatlemine, võrdlemine 1) Klassi kaunistamine- jõulud. Õppekäigud: (soovituslik) 1. Elu vanasti talus või linnas. 2. Kodukoha mõisa küllastamine</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi; 2) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas; 3) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida; 4) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust; 5) demonstreerib õpisisituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist; 6) erinevaid teabeallikaid; 7) infot erinevatest allikatest; 8) erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest; 9) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte. 	<p>4. Eestimaa. Kuidas meil asjad käivad? Reeglid, seadused. Omand ja väärtus. Tarbimine ja taaskasutus. Meedia ja reklaam. <i>Põhimõisted: Käitumisreeglid, dokumendid, väärtus, vara, sularaha, pangakaart, omand, laenamine, kaotamine ja leidmine, teenused, taaskasutuskeskus, taaraautomaat, meedia, reklaam.</i> Praktilised tööd, õppetegevused: Arutelu, kuulamine, vaatlemine, võrdlemine 1. Prügi sorteerimine 2. Reklaamplakat- klassiõhtu Õppekäigud (soovituslik): Kohaliku jäätmejaama küllastamine Kadrina vallavalitsuse küllastamine</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab, et vägivaldal on eri vormid; 2) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua; 3) teab abi saamise võimalusi inimväarikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald; 4) demonstreerib õpisisituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral; 5) selgitab, demonstreerib kokkulepitud reegleid digivahendite abil teabe otsimisel; 6) sõnastab enda õppimise eesmärged ja seostab neid enda huvidega. 	<p>5. Mina ja teised Mina ja kaaslased. Usaldus. Valikute tagajärjed. Agressiivne käitumine. Leppimine ja andestamine. Nutiseadmed. Aju ja õppimisenõksud. <i>Põhimõisted: Sõprussuhe, valikud, tagajärg, agressiivne käitumine, leppimine, andestamine, nutiseadmed, veebikeskkonnad, nutikael, rüht, õppimisenõksud.</i> Praktilised tööd/õppetegevused: Arutelu, kuulamine, vaatlemine, võrdlemine 1. Meie klassi kokkulepped-plakat. 2. Meeskonnamängud</p>

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

5. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid; 2) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks); 3) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid; 4) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist; 5) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; 6) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust. 	<p>1. Tervis</p> <p>Tervise olemus. Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid – eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad.</p> <p>Stress. Stressiga toimetulek.</p> <p>Meedia osa tervisega seotud otsustes, Terviseteemalised veebilehed.</p> <p>Tervislik eluviis. Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis. Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).</p> <p>Praktiline ülesanne - oma pikkuse, kaalu, pulsi määramine (sh kehamassiindeks).</p> <p>Paaristöö. Arvamus või fakt?</p> <p><i>Õpetaja annab ette meediast võetud laused, õpilased otsustavad kas need on faktid või kellegi arvamus.</i></p> <p>Praktiline rühmatöö. <i>Õpetaja paneb klassis lauale erinevaid jäätmeid ning nõud, millele on kleebitud nimetused vastavalt kehtestatud jäätmete sorteerimise viisile. Õpilased panevad rühmades jäätmed õigetesse sorteerimisnõudesse.</i></p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; 2) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas. 	<p>2. Murdeiga ja kehalised muutused</p> <p>Murdeiga elukaas. Murdeea olulisus. Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused.</p> <p>Igäihel oma tempo. Toimetulek muutustega. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd.</p> <p>Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega.</p> <p>Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.</p> <p>Praktilised tegevused: <i>Murdeas toimuvate tunnete ja suhete muutumisega seotud juhtumite lugemine, mõistmine, lahenduste pakkumine.</i></p>

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises; 2) selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid; 3) toob näiteid meediaga seotud ohtudest; 4) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele; 5) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine; 6) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseemalist infot, järgides autoriõigust; 7) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele; 8) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi. 	<p>3. Turvalisus ja riskikäitumine</p> <p>Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, tule-, vee- ja elektriõhus. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid</p> <p>Reeglid ja normid. Seadused (sh liikluseadus) Reeglite ja normide vajalikkus. Meedia (sh reklaami) mõju otsustele. Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused</p> <p>Usaldusväärsed infoallikad. Infootsing (sh terviseemaline) usaldusväärsetest infoallikatest</p> <p>Internet, selle turvaline kasutus. Interneti ohud ja võimalused</p> <p>Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane</p> <p>Uimastid. Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud. Illeegaalsed ja legaalsed uimastid. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele</p> <p>Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energiajoogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine)</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalla ja uimastiennetuses)</p> <p>Oskus õelda “ei”. “Ei” ütlemise ja väljendamise viisid. Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed. Vastutus oma otsuste eest. Kaaslaste mõju otsustele. Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine) Kiusamisega hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.</p> <p>Praktilised tegevused:</p> <p>Rühmatöö: 1) Meedia, s.h sotsiaalmeedia turvalise kasutuse reeglite koostamine. Näiteks mida jagan/ mida mitte, milliseid linke avan/ ei ava. 2) Terviseemalise sotsiaalreklaami koostamine (plakat, video, raadioklipp).</p> <p>Rollimängud kaaslaste survele vastu seismiseks ja uimastitega seotud olukordades “ei” ütlemise harjutamiseks.</p> <p>Juhtumite arutelu: (Uimastid, kiusamine, vägivald, kaaslaste surve) Kuidas nendes olukordades käituda.</p>
--	---

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist; 2) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi. 	<p>4. Haigused ja esmaabi</p> <p>Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid</p> <p>Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine</p> <p>Tervis - inimese väärtuslikem vara</p> <p>Praktilised ülesanded esmaabi andmisel. <i>Nuku olemasolul elustamise harjutamine.</i></p> <p>Rollimäng. Abi kutsumine ja abi andmine õnnetuse olukorras.</p>
--	--

6. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb; 2) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi; 3) mõistab oma võimalusi algetada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest; 4) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga. 	<p>1. Mina ja suhtlemine</p> <p>Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa). Enesehinnang. Enesehinnangu kujunemine. Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine. Väärtused. Huvid. Võimed.</p> <p>Ettevõtlikkus, selle väljendumine tegutsemisel. Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas. Ettevõtlikkus ja tööelu.</p> <p>Praktilised ülesanded:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Minifirma. Väikestes rühmades firma idee väljamõtlemine, tegevuse mõtlemine, võimalusel elluviimine. Arvestada tuleb kas on väljaminekuid, kuidas need katta. Tegevus võib olla ka nt klassiüritus, koolis ürituse korraldamine jne 2) Kursust läbiva meeskonnamängu "Üksikul saarel" I etapp: mida võtan kaasa, millised on minu omadused ja panus. II etapp: kuidas elu saarel alustame alustame, kes mida teeb, millal, kuidas.
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb; 2) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid; 3) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele; 	<p>2. Suhtlemine teistega</p> <p>Suhtlemise mõiste. Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine). Verbaalne suhtlemine. Mitteverbaalne suhtlemine</p> <p>Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele.</p>

<p>4) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära;</p> <p>5) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus;</p> <p>6) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust;</p> <p>7) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;</p> <p>8) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi;</p> <p>9) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme.</p>	<p>Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised.</p> <p>Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele. Eelarvamused. Stereotüübid. Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele. Sallivus. Aktsepteerimine.</p> <p>Tõendus põhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus- ja suhtlemisoskus) riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel. “Ei” ütlemist eeldavad olukorrad. “Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus.</p> <p>Internet. Interneti võimalused ja ohud. Turvaline internetikasutus.</p> <p>Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.</p> <p>Praktiline tegevus: Rollimäng. Kahjustavast tegevusest keeldumise viisid/ võimalused.</p> <p>Õpetaja annab ette juhtumid, õpilased etendavad kuidas neis olukordades keelduda.</p> <p>Ülesanne. <u>Kuidas öelda EI</u> - kohandada väited teemale ja vanuseastmele sobivaks.</p> <p>Kursust läbiva meeskonnamängu “Üksikul saarel” III etapp: grupireeglite koostamine.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;</p> <p>2) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;</p> <p>3) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;</p> <p>4) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;</p> <p>5) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.</p>	<p>3. Suhted teistega</p> <p>Inimeste erinevused. Vajadused. Väärtused. Erivajadused. Sallivus.</p> <p>Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus. Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis</p> <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Tõhus sotsiaal-emotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus. Empaatia. Tunded ja nende tõhus väljendamine.</p> <p>Praktiline tegevus: Kursust läbiva meeskonnamängu IV etapp: minu võimalused abiks olla, koos tegutsemise viisid.</p> <p>V etapp: ühised tegevused. Kogu saare elanikkonna ühised kooselu reeglid, kuidas üksteist abistatakse, toetatakse.</p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi;</p>	<p>4. Konfliktid ja probleemilahendus</p> <p>Konflikt kui suhtepeblem. Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid.</p>

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

<ol style="list-style-type: none"> 2) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise; 3) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi; 4) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi; 5) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused; 6) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist; 7) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia. 	<p>Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid. Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumise otsustamisel. Probleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad.</p> <p>Probleemilahenduste eelised ja puudused. Koostöö võimalused. Koostöise tegevuse eelised. Kaaslaste mõju otsustele. Abistav ja kahjustav mõju. Grupi surve.</p> <p>Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine).</p> <p>Toimetulek vägivallaga, sh kiusamisega, abi saamise võimalused. Vastutus.</p> <p>Praktiline tegevus: Rühmatöö maailmakohviku meetodil. Konfliktide põhjused, tagajärjed, ennetusviisid, lahendamise viisid. Konfliktide ennetamise võimalused. Konfliktide lahendamise viisid. Rühmatöö kujundatakse plakatina.</p> <p>Kursust läbiva meeskonnamängu VI etapp: koostöö ja kooselu saarel. VII etapp: ettetulevad probleemid ja nende lahendamise võimalused.</p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta; 2) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi. 	<p>5. Positiivne mõtlemine</p> <p>Positiivne mõtlemine. Positiivne enesesisendus. Positiivsed omadused.</p> <p>Praktiline tegevus: Kursust läbiva meeskonnamängu kokkuvõte: mida ma enda kohta õppisin.</p>

7. KLASS

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; 2) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega; selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast. 	<p>1. Inimese areng ja murdeiga</p> <p>Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud</p> <p>Ühiskonna mõju inimese kasvamisele ja arengule</p> <p>Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares</p> <p>Murde- ja noorukiea iseloomulikud tunnused</p> <p>Suguküpsus, sootunnused, keha muutumine.</p> <p>Praktiline tegevus:</p> <p>Rühmatöö (visualiseerimine): Elukaare etapid: rühmades mõelda välja igale etapile</p>

	<i>moto. Teistele esitamine ja ära arvamine, millise elukaare etapiga on tegu.</i>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 2) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut; 3) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus; 4) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel. 	<p>2. Inimene, valikud ja õnn</p> <p>Minapilt - kirjeldav ja hinnanguline aspekt minapildist. Positiivse minapildi kujundamine. Eneseanalüüs, väärtused, teadlikud valikud ja vastutus elus. Enesekasvatuse võtted. Enesearendamine oma elutee kujundamisel. Positiivne suhtumine endasse ja teistesse kui heaolu alus.</p> <p>Praktiline tegevus: <i>Eneseanalüüs Johari akna mudelit kasutades.</i></p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest; 2) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist; 3) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; 4) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpisisituatsioonis toimetulekut rühma survega. 	<p>3. Inimene ja rühm</p> <p>Rühm. Erinevad rühmade liigid. Erinevad rollid, reeglid ja normid rühmas. Inimeste õigused ja kohustused erinevates rühmades. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Koostõised ja võistluslikud rühma tegevused. Hoolivuse, austuse, õigluse ja vastutustunde väärtustamine koostõises tegevuses. Konformsus. Sõltumatus. Autoriteet. Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades.</p> <p>Praktiline tegevus: Dramatiseering. <i>Õpilased lavastavad rühmas minietendused rühma survega tõhusaks toimetulekuks ennast ja/või teisi kahjustavas olukorras.</i></p>
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; 2) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest; 3) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; 4) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid. 	<p>4. Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</p> <p>Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu). Laste heaolu mõjutavad tegurid (materiaalne, füüsiline, vaimne, sotsiaalne) kogukonna tasandil. Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas. Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine indiviidi tasand: tõhusad sotsiaalsed oskused ja keeldumisoskused</p> <p>Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand</p> <p>Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas</p> <p>Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsvad seadused.</p> <p>Praktiline tegevus: <i>Õppefilmi vaatamine Õppefilm "Mõteteaine" ja ülesanded.</i></p>

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

8. KLASS	
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest; 2) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 3) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 4) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot; 5) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust; 6) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; 7) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; 8) analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; 9) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus; 10) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis. 	<p>1. Tervisekäitumine</p> <p>Tervis kui healuseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervise aspektide vastastikused seosed</p> <p>Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele.</p> <p>Tervisealased infoallikad, tervisealaste infoallikate usaldusväärsus. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek.</p> <p>Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p> <p>Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda terviseseisundit. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.</p> <p>Keskkonnatedalik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.</p> <p>Praktiline tegevus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Õppekäik Tervisemuuseumi. Saab kasutada muuseumi virtuaalruumi ja e-õpet. 2) Projektõpe. "Teeme ära" projekti mõtte kasutamine kodukohas või kooli ümbruses. Rühmatööna sotsiaalreklaami tegemine, et vähendada toiduraiskamist koolisööklas/kodus: <ul style="list-style-type: none"> • joonistatud plakat iseseisvalt/rühmas. • Stop-Motion animatsioon (1min) • Video (1min)
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata; 2) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus; 3) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda 	<p>2. Suhted ja seksuaalsus</p> <p>Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuhe, paarisuhe). Lähisuhe ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine. Inimlik lähedus ja soojus suhtes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes.</p>

PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

<p>lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;</p> <p>4) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;</p> <p>5) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;</p> <p>6) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;</p> <p>7) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>8) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele.</p>	<p>Lähisuhtevägivad ja selle liigid. Turvalised lähisuhted. Abi saamise võimalused</p> <p>Seksuaalsus. Seksuaalsuse mitmekesisus. Seksuaalkäitumine</p> <p>Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgiinne, maskuliinne). Seksuaalne orientatsioon.</p> <p>Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp). Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine.</p> <p>Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.</p> <p>Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega.</p> <p>Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus. Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele.</p> <p>Praktiline tegevus: <u>Õppekäik noorte nõustamiskeskusesse</u></p>
<p>Õpilane:</p> <p>1) demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>2) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p> <p>3) demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.</p>	<p>3. Turvalisus, tervise –ja riskikäitumine</p> <p>Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalla vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.</p> <p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärvõtted. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p> <p>Praktiline tegevus: <i>Esmaabi teemalise video loomine. Rühmadele jagatakse erinevad olukorrad, mille kohta luuakse videoõpetus.</i></p>