**INIMESEÕPETUS**

**1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid**Inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:
1) tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise ja arenemisega seotud muutusi ning
vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega seotud vastutus, töövõime jne);
2) hoiab oma tervist, järgides tervislikku eluviisi, käitub nii, et ei sea ohtu enda, teiste
inimeste ega keskkonna turvalisust;
3) märkab ja mõistab kaaslaste ning iseenda emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; oskab
neid hinnata ja nendega toime tulla;
4) hoiab puhtust ja korda; orienteerub eluasemega seotud küsimustes, omandab teadmised ja
oskused majandamiseks, koduse elu korraldamiseks;
5) suudab täiskasvanu suunamisel eristada ning teadvustada oma oskusi ja võimeid, otsib
erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks
optimaalseid valikuid;
6) tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu;
7) tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi, järgib sotsiaalseid
nõudeid ja käitumisetiketti.

**2. Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa
Õppetegevus 1.–2. klassis**1.–2. klassis on inimeseõpetuse põhisisuks lähiümbruse märkamine, selle teadvustamine
(suhtes mina ja meie) ning sotsiaalse kompetentsuse arendamine. Õpitakse koos tegutsema nii
matkides kui ka eeskuju ja juhendamise järgi. Omandatakse baassõnavara ja -lausungimalle
ning elementaarseid (olme)suhtlusoskusi: teise inimese kuulamine, ütluste mõistmine ja
nendele reageerimine (vastusrepliigid dialoogis), dialoogi alustamine ja jätkamine tuttavas
situatsioonis jms.
Õpitakse (mängu)asjade kasutamist ja hoidmist, mängus osalemist, reeglitest kinnipidamist,
mängu algatamist, rollide ja vajalike mänguasjade jagamist jne. Kohati võib olla keeruline
rollimängudes osalemine. Õpilased vajavad pidevat motiveerivat tagasisidet oma tegevuse ja
saavutuste kohta.
Võrreldavate situatsioonide ja illustratsioonide (joonised, fotod) toel õpitakse märkama ja
eristama (puhas/must, meeldib / ei meeldi jne) ümbritsevate esemete, ruumide ja inimeste (sh
iseenda) esteetilisi omadusi. Õpitakse eristama isiklikke, võõraid ja ühiseid esemeid, neisse
heaperemehelikult ja turvaliselt suhtuma ning neid kasutama. Õpitakse ka märkama ja eristama eakaaslaste käitumisviise. Harjutatakse viisakat käitumist (tervitamine, palumine, tänamine, eakaaslase ja täiskasvanu poole pöördumine, võimalik keeldumine jne).

**Õppetegevus 3.–5. klassis**3.–5. klassis kujuneb jätkuvalt õpilaste oskus märgata ja eristada oma lähiümbrust (selle
esemeid, nähtusi, sündmusi, tegevusi jms). Õpilased tutvuvad eesti rahvakommete ja
traditsioonidega (rõhuasetus pere ja kodukoha traditsioonidel).
Tegevus- ja suhtlussituatsioonides õpitakse tundma ja järgima ühiskonnas aktsepteeritavaid
käitumisnorme. Õpitakse märkama, eristama ja mõistma igapäevaelu olukordi, sealhulgas
ohuolukordi, verbaalseid ja mitteverbaalseid eneseväljendusviise, tundeid jms. Täiendatakse
ühis- ja koostegevuse oskusi (sh hooliv ja teisi arvestav suhtlemine) ja viisaka käitumise oskusi. Õpetaja abiga saab õpilane aru pere ja koduga seotud teemadest, teadvustab laste ning vanemate vastastikuseid õigusi ja kohustusi.
Järjepidevalt kujundatakse õpilaste sotsiaalset teadlikkust ja verbaalset aktiivsust: õpilased
kirjeldavad abivahendite toel enda ja kaaslaste tegevust ja emotsionaalset seisundit. Õppimist
toetavad aktiivõppemeetodite kasutamine, õppekäigud, praktilised ülesanded, lühipalade
lugemine ja analüüsimine. Järjest enam võimaldab tunnetustegevuse tase õpilastel aktiivsemalt ja iseseisvamalt osaleda (õpi)tegevuste kavandamisel, sooritamisel ja kontrollimisel ning abivahendite valimisel ja kasutamisel.
Praktiliste ja tekstis kirjeldatud situatsioonide analüüsil pööratakse tähelepanu nendes osalejate tegevusviisidele, motiividele ja kavatsustele, situatsioonide tingimustele, tegevuste tulemustele ja tagajärgedele. Õpitakse juhendamise järgi situatsioonidele alternatiivseid lahendusi leidma ning kaaslastele soovitusi andma.

**Õppetegevus 6.–7. klassis**6.–7. klassis täienevad õppetegevuse käigus õpilaste sotsiaalsed suhtlemis- ja käitumis-oskused. Harjutatakse suhtlemist ja koostegevuse reguleerimist dialoogis (osalemine rühmatöödes, rollimängudes, kutse koostegevusele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine ja loobumine, alternatiivne ettepanek, oma arvamuste selgitamine ja kaitsmine). Individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemise, enda ja teiste tegevuste kommenteerimise kaudu suureneb õpilaste verbaalne aktiivsus, kujunevad avaliku esinemise esmased oskused.
Õpitakse mõistma ja nimetama tegevuse eesmärke, tingimusi, põhjuseid ja tagajärgi,
käitumisaktis ilmnevaid emotsioone. Juhendamisel leitakse seoseid tegevus-, suhtlus- ja
käitumisakti vahel, tehakse järeldusi ning planeeritakse ja/või korrigeeritakse edasist
tegevust/käitumist.
Arenguliselt on õpilaste jaoks oluline pöörata tähelepanu muutustele enda organismis ja
käitumises (seksuaalsus, suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid
eri situatsioonides jms) ning oma tervisekäitumisele (sh hoolitsemine oma füüsilise, vaimse ja
sotsiaalse tervise eest, enesekehtestamine, riskikäitumine).
Õpitakse märkama ja teadvustama kultuurilisi erinevusi. Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, teadlikuks ja säästlikuks tarbimiseks (prügi sorteerimine, pakendiinfo jmt). Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKT-vahendeid.

**Õppetegevus 8.–9. klassis**Põhikooli lõpuastmes on kõige olulisem toetada õpilasi iseseisvaks toimetulekuks. Vanuseliselt on oluline tähelepanu pöörata ühiskonnaõpetusega seotud teemadele: eri eluvaldkondadega seotud õigusaktid ja lepingud, ameti valik ja edasiõppimisvõimalused, töötaja õigused ja kohustused, otstarbekad ja vastutustundlikud valikud/otsused, iseseisev raha kasutamine ja säästlik tarbimine, eluasemega seotud küsimused. Õpilased tutvuvad ja õpivad kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi; omandavad teadmise, kuidas otsida, küsida ja kasutada elus vajaminevat teavet ja abi.
Õpilane harjutab iseseisva elu alustamise ja soolise küpsemisega seotud rollikäitumist. Teab
turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles, tunneb ära lähisuhte-vägivalla. Oluline on teadvustada pere loomise ja laste saamisega seotud vastutust.
Õppetegevuses rakendavad õpilased eelnevatel aastatel omandatud eri situatsioonidele
vastavaid suhtlemisoskusi. Kujuneb oskus hinnata oma ning kaasinimeste individuaalset ja
rühmakäitumist (põhjus-tagajärg seosed, otstarbekus, vastavus ühiskonnanormidele).

**3. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa
3.1. Õpitulemused I kooliastmes**3. klassi lõpetaja:
1) alustab ja jätkab dialoogi (vastab küsimusele, esitab küsimusi, nõustub või loobub kutsest);
2) teab viisaka käitumise reegleid, püüab neid täita;
3) hindab õpisituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist (õige/vale, meeldib / ei
meeldi);
4) tunneb ära ja nimetab näoilme ja hääletooni järgi kaaslaste 4–6 emotsiooni;
5) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb, teab oma keha
osasid;
6) räägib õpetaja suunamisel ja abivahendite toel tervisliku eluviisi põhimõtetest: liikumine,
toitumine, puhkus ja enese eest hoolitsemine;
7) hoolitseb oma hügieeni eest, hoiab puhtust ja korda;
8) teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning Eesti riigi sümboleid;
9) liikleb ohutult kooliteel ning palub abi õnnetusjuhtumi korral.

**3.1.1. Õpitulemused 1. klassis**Õpilane:
1) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede-
vendade ja vanemate nimed;
2) nimetab küsimuste abil oma lemmiktegevusi;
3) osaleb ühistes (õppe)mängudes ja järgib meeldetuletamisel mängureegleid;
4) vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;
5) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;
6) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;
7) teab oma kehaosi (pea, kael, kõht, selg, käed, jalad, juuksed ja nägu);
8) järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus (käte
pesemine, taskuräti kasutamine jms);
9) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust
ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;
10) nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses;
11) teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt;
12) teab, et elab Eestis;
13) teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses.

**Õppesisu 1. klassis**

**Mina ja meie.** Tervitamine (igapäevane tervitamine koolis; tervitusele vastamine); eakaaslaste ja täiskasvanute tervitamine. Enesetutvustamine ja tutvumine kaaslastega dialoogis (nimi, vanus, kool, klass). Kaaslase kutsumine ühistegevusse. Reeglid, reeglite vajalikkus (klassi reeglid, mängureeglid). Tüli, kiusamine (äratundmine). Oma eksimuse tunnistamine ja vabandamine. Täiskasvanult abi palumine.

**Mina ja tervis.** Kehaosad (pea, kael, keha, käed, jalad), juuksed ja nägu. Pesemine; igapäevased hügieeninõuded , nende järgimine. Hammaste tervishoid, küünte eest hoolitsemine. Tualeti kasutamine. Liikumise vajalikkus ja võimalused; mängukohad väljas, ohutusnõuded. Toitumine (toidud: supp, praad jne, toidunõud). Käitumine söögilauas: toidu
palumine, tänamine. Ümbritseva keskkonna puhtus ja korrashoid.

**Mina ja pere.** Pereliikmed (vanemad, õed-vennad, vanavanemad), nende nimed.

**Mina ja kodu.** Kodu asukoht (Eestimaa; küla/linn/alev). Ruumid kodus (köök, esik, tuba jms). Mööbel kodus ja koolis (esemed, nende otstarve). Eestimaa, minu kodumaa. Eesti Vabariigi lipp.

**Mina ja aeg.** Aasta, aastaajad. Nädal (töö- ja puhkepäevad; eile, täna, homme), nädalapäevad. Ööpäeva osad (hommik, päev, õhtu, öö).

**Mina ja asjad.** Minu oma, kaaslase oma (enda ja kaaslaste, sh õpetaja asjade kuuluvuse eristamine), asjade palumine kasutamiseks. Ausus asjade jagamisel. Asjade puhtus ja korrashoid. Koristustööd ja –vahendid klassiruumis ning kodus.

**Mina ja turvalisus.** Sõidutee ohutu ületamine (valgusfoor, ülekäigurada, maantee ületamine). Liikumine jalakäijate teel üksi ja rühmaga. Helkur. Ühissõidukid kodukohas
(sõiduki ootamine, sisenemine, väljumine); tänava(sõidutee) ületamine. Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialoogi repliigid), vanemale helistamine.

**3.1.2. Õpitulemused 2. klassis**Õpilane:
1) alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides; kutsub õpetaja suunamisel kaaslasi
tuttavat (õppe)mängu mängima, jagab mänguasju;
2) tavasituatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab; käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust);
3) teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi, nimetab oma kodukoha;
4) kirjeldab tegevusi, mis talle rõõmu pakuvad;
5) hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;
6) eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
7) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);
8) tunneb ära situatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;
9) järgib ise ja õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevastes tegevustes (käte
pesemine, taskuräti kasutamine jms);
10) nimetab näitvahenditele toetudes tervisele kasulikke toite;
11) nimetab oma lähisugulasi;
12) teab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
13) teab oma vanemate ja koolitöötajate ameteid;
14) tunneb kella täistundides;
15) teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega suhtlemisel;
16) oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks.

**Õppesisu 2. klassis**

**Mina ja meie.** Tervitamine: erinevad tervitusväljendid; eakaaslaste ja täiskasvanute tervitamine. Enesetutvustamine ja tutvumine kaaslastega dialoogis (vanus, sünnipäev).
Kaaslase kutsumine ühistegevusse. Klassi reeglid (sõnastamine ühisvestluses), reeglite vajalikkus. Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon (rõõmus, kurb, sõbralik, vihane). Kiusamine (äratundmine), täiskasvanult abi palumine. Oma eksimuse tunnistamine ja
vabandamine; positiivne reageerimine vastuseks vabandamisele.

**Mina ja tervis.** Isiklik hügieen: igapäevane pesemine, dušš, vann, saun. Hügieen enne ja pärast igapäevaseid tegevusi (söömine jne), nohu-köha korral. Hammaste tervishoid: värske aed- ja puuvili, kommid; hambaarst. Liikumise vajalikkus ja võimalused; mängukohad väljas, ohutusnõuded. Toitumine (söögikorrad, tervislikud toidud; sooja koolilõuna vajalikkus). Käitumine söögilauas: toidu tõstmine, vestlus, puhtuse hoidmine söögilauas.

**Mina ja pere.** Pereliikmete tegevused, ühised tegevused ja mängud, pereliikmetega arvestamine. Pereliikmete abistamise võimalused kodustes töödes. Vanemate ametid. Koolitöötajate ametid. Sugulased (onu, tädi; onude, tädide lapsed).

**Mina ja minu kodu -** Minu kodu (ruumid, sisustus), aadress. Lemmikloom kodus. Koduarmastus.

**Mina ja aeg -**  Kellaaeg täistundides. Päevakava: minu ja kaaslaste tegevused koolis ja kodus; tegevused, mis valmistavad rõõmu.

**Mina ja asjad -** Minu oma, kaaslase oma, meie oma (esemete hoidmine ja kasutamine; andmine, jagamine, laenamine, varastamine, lõhkumine; kadedus, lahkus).

**Mina ja turvalisus -** Sagedasemad lastega toimuvad õnnetusjuhtumid:

kukkumised, liiklusõnnetused jalakäijatega (sõidutee valesti ületamine, seisva liiklusvahendi varjust väljumine, liiklemine talvisel teel); juhtumist teatamine lähimale täiskasvanule. Käitumine võõraste inimestega (koju sisselaskmine, võõraga kaasaminek, võõralt asjade/maiustuste vastu võtmine jms; hädaolukorras abi palumine). Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialoogi repliigid), vanemale helistamine.

**3.1.3.** **Õpitulemused 3. klassis**Õpilane:
1) alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele,
nõustumine, loobumine);
2) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb;
3) hindab õpisituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib /
ei meeldi;
4) teab erinevates kohtades ja olukordades viisaka käitumise reegleid;
5) tunneb näoilme ja hääletooni järgi ära ja nimetab kaaslaste 4–6 emotsiooni;
6) teab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise vahendeid ja vajalikkust;
7) teab terve ja haige inimese tunnuseid; märkab oma enesetunnet ning teavitab sellest
kaaslasi;
8) teab, et ravimeid võetakse haige olles, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
9) kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
10) kõneleb õpetaja suunamisel oma perekonnast: pere suurus, pereliikmete nimed, õdede-
vendade vanus, vanemate tegevus;
11) küsimustele toetudes räägib enda ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel;
12) teab, mis on tema kodukoht ja kodumaa; väärtustab Eestit – oma kodumaad; tunneb Eesti
sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill);
13) tunneb kella täis- ja pooltundides;
14) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;
15) teab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
16) palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi.

**Õppesisu 3. klassis**

**Käitumine ja suhtlemine.** Eneseväljenduse ja suhtlusoskuse arendamine (vestluse alustamine, küsimusele vastamine, kutsumine, nõustumine, loobumine), väljendid. Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Uhkustamine. Valetamine (valetamise tagajärjed, vale ülestunnistamine, tõe rääkimine). Enda ja kaaslaste käitumise hindamine skaalal õige/vale, meeldib/ei meeldi. Käitumine koduümbruses (trepikojas, õues, tänaval), naabritega arvestamine. Sünnipäeva tähistamine, peo planeerimine (tegevuste/mängude valik ja peo ettevalmistamine), sobilikud kingitused. Külla kutsumine, küllaminek, käitumine külas. Telefonivestlus sõbraga (kutse koostegevusele, dialoog). Käitumine söögilauas (igapäevane laua katmine ja koristamine, hügieeninõuded). Käitumine raamatukogus (kooli raamatukogus lugejaks registreerimine, raamatu laenutamine), raamatu hoidmine. Suhtluspartnerite näoilmed, hääletoon (viha, hirm, vastikus, häbi, üllatus, rõõm).

**Inimene ja tervis.** Õpilase välimus (keha ja riiete puhtus-korrashoid), selle mõju enesetundele ja suhetele kaaslastega. Terve ja haige inimene, haiguse tunnused (nohu, köha, palavik, valu, lööbed), teavitamine halvast enesetundest; nakkuse levikut vältiv käitumine. Ravimid, ravimite võtmine, ohud. Haiguste ennetamine (riietus, ruumide õhutamine, karastamine). Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.

**Inimene ja perekond.** Peretüübid: suurpere, väikepere. Õdede-vendade, vanemate, vanavanemate andmed (nimi, vanus, tegevus). Pühade tähistamine pere ringis, tegevused, traditsioonid. Abivalmidus, üksteisega arvestamine.

**Inimene ja kodumaa.** Eestimaa minu kodumaa. Eesti sümbolid: lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill. Pühad ja kombed (vastlapäev, kadripäev, mardipäev, advent, jõulud).

**Inimene ja aeg.** Kalender, selle vajalikkus (aasta, kuud, nädalad; tähtpäevad).

Kellaaeg õpilase päevakavas (täis- ja pooltund, tegevuste ajaline järjekord). Vaba aja mitmekülgse sisustamise võimalused.

**Inimene ja turvalisus.** Koolitee ja selle ümbrus, kooli tuleku aeg ja viis. Kooliteel varitsevad ohud, nende vältimine. Päästeteenistus: kiirabi, politsei, tuletõrje; abi vajadus (seos õnnetusjuhtumitega). Abipalve esitamine hädaabi numbril 112.

**3.2. Õpitulemused II kooliastmes**6. klassi lõpetaja:
1) märkab ja aktsepteerib inimeste erinevusi (rahvus, välimus, vanus, tervis jm);
2) leiab õpetaja juhendamisel infot erinevatest teabeallikatest (sh tekstidest ja internetist);
3) tunneb kella ja kalendrit ning seostab seda oma elu tegevuste ja sündmustega;
4) mõistab oma õigusi ja kohustusi (suhtlemine, käitumine, õppetöö) ning teadvustab
põhjuseid ja tagajärgi;
5) analüüsib ja hindab enda ja kaaslaste käitumist ning kasutab tuttavates olukordades
situatsioonist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;
6) teab murdeeaga seotud muutusi ning oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise
võimalusi;
7) teab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, tule kasutamisel, toitumisel,
uimastite tarbimisel ja internetis suhtlemisel, oskab abi küsida;
8) teab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises, oskab prügi sorteerida;
9) selgitab, milleks kasutatakse raha; mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja
pere sissetulekust.

**3.2.1. Õpitulemused 4. klassis**

Õpilane:

1) osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade);

2) nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid;

3) analüüsib õpetaja juhendamisel situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumise ning

emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi;

4) jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;

5) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest

täiskasvanule/õpetajale teatada;

6) teab enda tervist tugevdavaid ja nõrgestavaid tegureid (toitumine, liikumine, uni) ja

harjumusi ning nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;

7) nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust

oma elus;

8) kirjeldab oma pere traditsioone;

9) kirjeldab ja väärtustab oma kodukohta;

10) tunneb kella veerandtunnise täpsusega, seostab kellaaegu oma päevakavaga;

11) leiab koostegevuses teavet koolistendilt ja kooli kodulehelt;

12) teab erinevaid ameteid; mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;
13) planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;
14) sorteerib täiskasvanu suunamisel klassis ja kodus tekkivaid olmejäätmeid;
15) teab ja kirjeldab turvalise käitumise viise igapäevaelus (liiklemine kooliteel, jalgrattaga
sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).

**Õppesisu 4. klassis.**

**Käitumine ja suhtlemine.** Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus, sooline kuuluvus. Mina ja endasse suhtumine. Sõbrad ja tuttavad: sõprade valimine ja hoidmine, ühistegevus. Eneseväljenduse ja suhtlusoskuse arendamine, dialoog. Eakaaslaste ja täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus klassis (abi vajamine ja küsimine, abi vastuvõtmine, abivajaja märkamine ja abi pakkumine). Vägivaldne käitumine (tõukamine, ehmatamine, narrimine jne); võimalikud konfliktid igapäevases koolielus. Jälgimine ja märkamine. Märkamisvajadus. Tunneb õpisituatsioonis konfliktsituatsiooni ning mõistab, millistel juhtudel on vajalik sellest täiskasvanule/õpetajale teatada.

**Inimene ja tervis.** Tervislikud eluviisid (toitumine, liikumine, uni). Õppimise tervishoid (rüht, õige istumine, silmade tervishoid, puhkus, sport). Kahjulikud harjumused (liigne telerivaatamine, liigne arvutikasutamine jms; suitsetamine ja alkoholi tarvitamine), nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele. Isiklikud toitumisharjumused, mõju enesetundele.

**Perekond ja kodukoht.** Minu sugupuu (perekond ja lähisugulased). Kodu väärtused. Maa- ja linnakodu (hooned; eluruumide sisustus, puhtus, korrashoid). Kodutus, lastekodu kui üks peretüüp. Kodukoha rikkused. Pere traditsioonid, pühad ja kombed (sünnipäev, emadepäev, jõulud, jaanipäev jne), tähistamine.

**Inimene ja aeg.** Kellaaja määramine veerandtunnise täpsusega. Päevakava. Kellaajast kinnipidamine: täpsus; hilinemine, selle tagajärjed.

**Inimene ja teave.** Teabe vajalikkus (tunniplaan, huviringide töö jne). Teabevahendid (koolistend, ajakiri lastele, raadio ja tv, internet). Teave koolistendil (tunniplaan, käitumisreeglid, jms) ja kooli kodulehel.

**Inimene ja töö. Inimene ja asjad.**  Erinevad ametid. Töö, selle eesmärk ja tulemus (produkt, tasu). Pereliikmete tööd (tööde jaotus, koostöö) koduses majapidamises, õpilase töö koolis, kohuse- ja vastutustunne töö tegemisel, tööarmastus. Lapse taskuraha, selle otstarbekas kulutamine, kulutamise planeerimine. Raha kogumine.

**Inimene, säästlikkus ja turvalisus** . Säästlikkus. Olmejäätmete tekkimine klassis ja koduses majapidamises (tegevused, nende tagajärjel tekkiv prügi); jäätmete sorteerimine.

Liiklusmärgid kodu ümbruses ja kooliteel (ülesanne, vajalikkus). Jalgrattaga (rulaga, rulluiskudega) sõitmine, ohud. Tuleohutuseeskirjade järgimine lapse igapäevastes tegevustes; käitumine tulekahju korral; käitumine tulekahjuhäire korral. Käitumine veekogude juures, basseinis, veekeskuses. Käitumine metsas, loodusmatkal (loodussäästlik käitumine, käitumine eksimise korral).

**3.2.2.** **Õpitulemused 5. klassis**Õpilane:
1) märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes;
2) osaleb eri tüüpi dialoogides (teade – küsimus – vastus jne);
3) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;
4) kirjeldab ja analüüsib õpetaja suunamisel oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning
käitumist (soovid, põhjus-tagajärg);
5) kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi, teab
hoolitsematuse tagajärgi;
6) kirjeldab uimastite (alkoholi, tubaka) tarbimise mõju õppimisvõimele ja käitumisele;
7) jutustab tugikava abil pühade ja rahvakommete tähistamisest oma perekonnas; teab
erinevaid rahvuskombeid;
8) mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga;
9) määrab aega minutilise täpsusega; koostab õpetaja abiga endale päevakava;
10) otsib õpetaja juhendamisel teavet teatmeteostest või internetist;
11) teab, kuidas suhelda sotsiaalmeedias;
12) teadvustab reklaamide eesmärke;
13) mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;
14) kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;
15) nimetab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises;
16) kirjeldab ja teadvustab pürotehnika jt ohtlike ainete väärkasutusega kaasnevaid tagajärgi.

**Õppesisu 5. klassis.**

**Käitumine ja suhtlemine.** Mina: olulisemad isikuandmed, meeldivad ja ebameeldivad tegevused; sarnasused ja erinevused võrreldes eakaaslastega. Märkamine. Eneseväljendus- ja suhtlusoskuse arendamine dialoogis. Enesetutvustamine dialoogis, arvestades vestluspartneri vanust (eakaaslane, täiskasvanu). Suhtlemine võõrastega, milliseid isikuandmeid võib avaldada. Igapäevased suhtlussituatsioonid kodus ja koolis (positiivsed- negatiivsed ettepanekud, konfliktid jne): hindamine (tingimused, põhjus, tagajärg); suhtlemiseesmärkide mõistmine (käsk, korraldus, palve, keeld, teave jne). Emotsionaalse seisundi ja käitumise kirjeldamine ja analüüs (õpetaja abiga).Vägivaldse (füüsiline, vaimne) käitumise äratundmine. Abivalmidus (vanad inimesed, nooremad kaaslased, erivajadustega inimesed): abivajaja märkamine ja abi pakkumine, abistamine.

**Inimene ja tervis -** Meeleelundite (nägemus -, kuulmis-, haistmis-, maitsmis-, kompimiselund) ülesanded, tervishoid. Isiklik hügieen, välimuse ja tervise eest hoolitsemine. Hügieenireeglite eiramine, selle võimalikud tagajärjed. Uimastid: tubakas, alkohol, narkootikumid (kanep); alkoholi ja tubaka mõju õppimisvõimele ja käitumisele. “Ei” ütlemine uimastitega seotud situatsioonides. Haiguste ennetamine (tervislikud eluviisid). Tervisesport ja liikumine, sportimisvõimalused kodukohas. Piisava une ja puhkuse vajalikkus. Tervislik toitumine.

**Perekond ja kodukoht -** Elu maal ja linnas, kodukoha eluolu (levinumad tegevusvaldkonnad, ametid jms). Kodukoha rahvariided, rahvariiete kandmine tänapäeval ja minevikus. Kodukoha tähtsamad traditsioonid (laulu- ja tantsupidu jms). Peretraditsioonid (pereliikmete ühised tegevused, sünnipäevade tähistamine, peretraditsioonide määratlemine ühisvestluses, sarnasused- erinevused kaaslastega). Pühad ja kombed (jõulud, emadepäev, jaanipäev, hingedepäev; jaanituli, rahvariiete kandmine, kuuse tuppa toomine jõulude ajal jne).

**Inimene ja aeg –** Ööpäev, tund, minut.Aja määramine minutilise täpsusega. Päevakava koostamine, tegevuste ajaline järjestamine (õpetaja abiga); vaba aja tegevuste mitmekesisus (positiivsed ja negatiivsed harjumused päevakavas: ajakulu, valikute tegemine jne).

**Inimene ja teave.** Teave, teabeallikad (internet, teatmeteosed), info otsimine teabeallikatest. Suhtlemine sotsiaalmeedias (suhtlusplatvormid, jututoad jmt), turvalisus ja ohud. Reklaamid internetis, nende sisu ja eesmärk.

**Inimene ja töö. Inimene ja asjad. -** Palgatöö, selle tulemus ja eesmärk, ametis püsimise üldised tingimused (võrdlus õpilase käitumisega koolis).

Kulutused peres lapse heaolu eest hoolitsemisel (lapse põhivajadused ja soovid, pere majanduslike võimalustega arvestamine jms), asjade väärtus sõltuvalt nende vajalikkusest. Hind ja väärtus. Raha hoidmise viisid: hoiukarp, pank. Raha kogumine.

**Inimene, säästlikkus ja turvalisus.** - Vee ja elektri säästlik tarbimine koolis ja kodus. Olmejäätmete (tava-, taaskasutatavad, ohtlikud jäätmed) käitlemine koduses majapidamises (prügi sorteerimine, kogumispunktid, jäätmete kompostimine). Pürotehnika (ost-müük alaealistele, kasutamine), käitlemisega kasnevad ohud. Pommiähvarduse tegemisega kaasnevad ohud ja tagajärjed, käitumine pommiähvarduse korral.

**3.2.3. Õpitulemused 6. klassis**Õpilane:
1) märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast ja kohatut
käitumist/suhtlemist;
2) analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja
käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe);
3) kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist lähtuvalt
erinevaid väljendusviise;
4) mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;
5) kirjeldab ja hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised,
raskused jms);
6) teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad
organid;
7) nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke;
8) teab murdeeaga seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu
individuaalsust;
9) kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;

10 ) hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;
11) koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);
12) hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest
tekstidest (internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);
13) oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;
14) mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka
kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske;
15) teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi;
16) kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate
õnnetusjuhtumite korral.

**Õppesisu 6. klassis.**

**Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega -** Suhtlemisstrateegiate eristamine (õpetaja abiga): selgitamine, meelitamine, ähvardamine jm. Suhtluspartnerite motiivid ja kavatsused. Suhtlemine sõprade ja "sõpradega": “kambavaim”, jäljendamine; isiklik arvamus, vastutus; erinev arvamus; keeldumine mittesoovitud tegevustest. Olukorrale kohane ja kohatu käitumine. Eksimine, süü mõistmine, vabandamine (väljendid). Suhtlemine vastas- sugupoolega (tähelepanu köitmine, tunnete verbaalne ja mitteverbaalne väljendamine, reageerimine (eba)meeldivatele ettepanekutele jms). Suhtlemine internetiportaalides, enda kohta edastatava infoga seotud turvalisus ja ohud. Suhtlemine koduste ja eakaaslastega: rääkimine, ärakuulamine; pinged-konfliktid, arusaamatused, nende vältimine ja lahendamine. Suhtlemisprobleemid kodus: muutunud suhted ja rollid; iseseisvumine: laste ja vanemate vastutus. Valetamine, vaikimine, hädavale. Süüteo ülestunnistamine ja vabandamine;

**Mina ise-** Mina-pilt: oskused ja võimed, huvid, tugevused ja nõrkused; sarnasused ja erinevused kaaslastega, sallivus. Enesehinnang, toimetuleku hindamine koolis (õnnestumised, raskused jms). Erineva enesehinnanguga õpilaste käitumine sarnastes situatsioonides.

**Inimese tervis -** Sissejuhatus inimese anatoomiasse lähtuvalt elundite funktsioonidest (nahk, meeleelundid, aju, kopsud, magu, neerud, maks, suguelundid). Toidu- ja toitained. Toiduainete pakendiinfo (eri toitainete sisaldumine; *parim enne* jms). Kiirtoit – populaarsuse põhjused, mõju inimese organismile. Üle- ja alatoitumine (sh dieedid ja näljutamine), selle mõju tervisele. Uimastite (sh alkoholi ja tubaka) mõju organismile (ülevaatlikult) ja käitumisele.

**Inimese areng -** Murdeiga, muutused tüdrukute ja poiste organismis. Erinev arengutempo ja muutuste aktsepteerimine. Poiste ja tüdrukute hügieen, ravikosmeetika vajadus ja kasutamine. Muutused tüdrukute ja poiste käitumises, sh suhtlemises; sobivad ja ebasobivad käitumismallid.

**Inimese välimus-** Riietumine (olukorrale ja kehaehitusele sobiva riietuse, jalanõude valik, noortemood – riietusesemete otstarbekus). Riiete ja jalanõude puhtus ja korrashoid: pesemis- ja hooldusvahendite kasutamine; keemiline puhastus, kingsepp (oma soovide väljendamine suhtlemisel). Juuste igapäevane hooldamine: hooldusvahendid, juuksevärvid (pakendiinfo, kasutamine). Suhtlemine juuksuriga (oma soovide väljendamine, soovituste küsimine jms). Küünte hooldamine, maniküür, pediküür. Olukorrale ja eale sobiv dekoratiivkosmeetika.

**Inimene ja kodu -** Kodu ja koduümbrus (kirjeldus, soovid muudatuste osas; igapäevane korrashoid). Suurpuhastus kodus (tööde järjekord, jagamine pereliikmetega, vahendid). Külaskäik ja külaliste vastuvõtmine (suulise ja kirjaliku kutse saamine, ettevalmistused sõltuvalt küllakutsest, külas viibimine). Kodukoha (ja Eesti riigi) tuntud inimesed, nende tegevusalad elukutsed (seos päevakohaste sündmustega). Kodukoha ettevõtted ja nende toodang, töötajate ametid.

**Inimene ja teave -** Olulisemad päevauudised, nende edastamine kaaslastele. Teave, teabe hankimine; teatmeteosed, internet (kodukoha tuntumate paikade ja inimeste kohta lühiinfo hankimine ja edastamine koostegevuses). Transport kodukohas, kodukoha ümbruses (orienteerumine sõiduplaanides, teabe hankimine; sõidusoodustused). Telefoni ja meediakanalite otstarbekas kasutamine (mobiiltelefon, sotsiaalmeedia, televisioon, arvutimängud jmt); kasutamisega kaasnevad võimalikud ohud ja riskid.

**Inimene, säästlikkus ja turvalisus.** Kodukeemia kasutamine (WC, vanni, pliidi ja akna puhastamine); ravimid; kodukeemia ja ravimite väärkasutamise ohud ja võimalikud tagajärjed;

ohtude ennetamine (ohtlike ainete hoiustamine). (Tulekahju tekkimise ohud koduses majapidamises: ohuolukorra hindamine, tulekahju kustutamine (esmaste tulekustutusvahendite kasutamine, hädaabi). Ohutusnõuded ujumisel ja veesõidukite kasutamisel, päästevahendite kasutamine. 112

**3.3. Õpitulemused III kooliastmes**9. klassi lõpetaja:
1) mõistab ühiselu reegleid; suhtleb tavasituatsioonides vastavalt olukorrale ning reageerib
adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes;
2) väärtustab turvalisi lähisuhteid; teab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli
perekonnas; mõistab lapse saamisega seotud vastutust;
3) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab turvalise
seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;
4) teab oma tugevaid ja nõrku külgi; otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid
jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;
5) teab, kuidas kodust ja tööelu korraldada (eluaseme soetamine, raha teenimine ja kulutamise planeerimine; lepingutega seotud kohustused ja õigused);
6) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid (liiklus, vesi, nutivahendite kasutamine,
toitumine, uimastid), oskab ohuolukorras reageerida;
7) oskab küsida teavet ning kasutada erinevaid teabeallikaid (sh nõustamis- ja kriisiabi
leidmiseks);
8) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (sh tervishoiusüsteemi, maksude suhtes); tunneb end Eesti kodanikuna.

**3.3.1. Õpitulemused 7. klassis**Õpilane:
1) selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite
seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;
2) teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel
nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;
3) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist
(motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);
4) järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka
negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid
arvestades;
5) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
6) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, puhkamine,
tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi);
7) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi
kutsuda; demonstreerib õpisituatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;
8) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot
noorte nõustamisteenuste kohta;
9) koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja
võimalustega arvestamine);
10) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest;
edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);
11) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid
sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;
12) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja
teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;
13) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused);
14) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;
15) teab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab
jäätmeid sorteerida.

**Õppesisu 7. klassis**

**Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega.** Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste mõistmine; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslase arvamusega); elementaarsed viisakusreeglid suhtlemisel, nende järgimine; konfliktide lahendamise võimalused. Suhtlussituatsioonid ja –strateegiad: agressiivne, ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel. Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupooles hinnatakse. Hoolivus, sallivus, abivalmidus. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine/keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne). Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral.

**Mina ise.** Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused-erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laitusele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused).

**Minu tervis.** Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalise aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). Puhkus ja uni. Arsti (kiirabi, perearst, hambaarst) poole pöördumine.

Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.

**Inimene, aeg ja teave.** Aja kasutuse ja tegevuste planeerimine. Nädalaplaani koostamine õpetaja juhendamisel; õppe- ja vaba aja tegevused; tegevuste sisukus, mitmekesisus; tervist toetavad tegevused; soovid ja võimalused tegevuste planeerimisel.

Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda ja teiste kohta info edastamine internetis, sellega kaasneda võivad

ohud ja ohtude vältimine. Sidepidamisviisid tänapäeval ja minevikus. Elektroonilised sideteenused tänapäeval: internet, sotsiaalmeedia, mobiiltelefon, e-kiri. E-kirja kirjutamine.

Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähitud kiri; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubad -teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine- keeldumine.

**Inimene ja töö. Inimene ja raha.** Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus).

**Inimene, säästlikkus ja turvalisus.** Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammid pakenditel. Jäätmete sorteerimine (bioloogilised jäätmed, paber ja papp, metall ja plastik, klaas, olmejäätmed). Taaskasutus, säästlikkus, pakendiringlus, keskkonnahoid.

Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse.

**3.3.2. Õpitulemused 8. klassis**Õpilane:
1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega;
2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub
õpisituatsioonis olukordadele sobivaid lahendusi;
3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpisituatsioonis oskust keelduda
tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
4) nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;
5) kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha
tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega;
6) teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende
rakendamise olulisust igapäevaelus;
7) kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole
(registreerimine vastuvõtule, kojukutse, hädaabi);
8) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;
9) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära
lähisuhtevägivalla;
10) teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab
seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;
11) teab ja leiab olulisi infoallikaid terviseteabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta
kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;
12) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, toitumisel, nutivahendite
kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel;
13) hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide
tähendusi;
14) teab erinevaid panga- ja e-teenuseid ning vastavaid veebikeskkondi;
15) teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevaid ja nõrku külgi;
16) teab sobiva elukutse omandamise võimalusi.

**Õppesisu 8. klassis.**

**Käitumine rühmas.** Rühmakäitumine: Erinevad rühmad ja rollid. Reeglid ja normid

rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja

negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Individuaalsus. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. Arvamuste paljusus. Erinevate arvamuste ja seisukohtade aktsepteerimine. Käitumise asjakohasuse hindamine.

**Lähisuhted ja perekond.** Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine. Ajutised ja püsivad

suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkuminek. Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused. Seksuaalkäitumine ja vastutus: sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine, mõju tervisele, ravi, ennetamine); nõustamisteenused. Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus. Peremudelid (perekond, üksikpered, kärgpered, kasu- ja hoolduspered): pereliikmete roll perekonnas (vrdl minevikuga), kohustused ja vastutus. Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine. Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.

**Tervise hoidmine.**  Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt.

Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonkonna haiguste ja pahaloomuliste kasvajate põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine. Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahulda(ma)tus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale). Arstiabi kodukohas (lähinaabruses): meditsiiniasutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni teel; tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja sotsiaalsüsteem Eestis.

**Riskikäitumise ennetamine.** Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast

hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühmakäitumisele; nõustamis ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole. Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi. Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi.

Sõltuvust tekitavad tegevused: loterii, hasartmängud (mänguautomaadid, kasiino jne) - riskid, abi saamise võimalused.

**Inimene ja välimus.** Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt kooli lõpupidu); suhtumine vanemate, eakaaslaste, moeajakirjade soovitustesse. Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid.

**Inimene ja teave.** Avalik infopunkt. Kohalik ajaleht. Eestis ilmuvad ajalehed ja

ajakirjad; ajakirjanduse tellimine. Uudisteportaalid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet.

**Inimene, asjad ja raha.** Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine (sularaha- automaat jne). Maksete liigid koduses majapidamises, maksete tasumise võimalused, täpsus. Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud. Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, käitumisetikett (sh kaaslase kutsumine); toidu kojutellimine). Kataloogikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine). Postipaki saamine ja saatmine. Küla-/ linnaraamatukogus lugejaks registreerumine, teabe hankimine otsitava kirjanduse kohta.

**Karjääri planeerimine.** Eneseanalüüs (tööalased huvid, võimed, oskused, isiksuseomadused). Jätkuõppevõimalused (erialad, õppeasutused).

**3.3.3. Õpitulemused 9. klassis**Õpilane:
1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi
(kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust
erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);
2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja
reeglitele;
3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;
4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust
ja vastutustunnet;
5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse
kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;
6) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamisega seotud tegevusi;
7) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi,
võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
8) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja
tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;
9) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi
tööõigusega seotud küsimustes;
10) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi;
tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;
11) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);
12) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

**Õppesisu 9. klassis.**

**Lähisuhted ja perekond.** Lähisuhted, suhete alustamine ja hoidmine, vastutus ja austus.

Kooselu, abiellumine ja pere loomine. Raseduse planeerimine; loote areng; loote ja ema tervist hoidev käitumine. Lapse sündimine: ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed kohustused (nimepanek, tervisekindlustus, meditsiiniline kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused. Lapse saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid lapseeas), lapse hooldamisele kuluv aeg. Puudega laps.

Imiku- ja lapseiga (peamised arengutingimused, suhtlemine lapsega, lapse õigused (alus)haridusele). Lapse arendamine-õpetamine (eakohased mänguasjad, raamatud jms); mängude õpetamine noorematele õpilastele. Peretülid ja –vägivald (tagajärjed, lahendused, valehäbi, nõustamis- ja kriisiabi). Uimastite tarbija perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele. Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused. Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel

**Eelarve planeerimine.** Pere sissetulekud (palk, toetused). Igapäevaste kulutuste

planeerimine (eluase, toit, riietus, transport, vaba aeg); kulutuste kasv perekonna suurenemisel (sh lemmiklooma võtmisel). Suurte väljaminekute planeerimine (soovid, võimalused, riskid: raha säästmine ja hoiustamine, järelmaks, krediit, laen, liising). Kaupade teenuste garantii (müüjalt teabe hankimine, garantii võimaluste-tingimuste kohta).

**Eluase.**  Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja võimalusi (müügikuulutused, kinnisvarafirmad). Üürileping, selle tingimused (üürniku õigused ja kohustused, „halva” lepingu ohud). Eluaseme sisustuse planeerimine: hädavajalik sisustus, sisustuse hankimise (ostude) järjekord, ratsionaalne paigutus, kujundusdetailid. Eluaseme, olmetehnika soetamine, hooldus ja remont: teabe hankimine võimaluste, tingimuste ja abiteenuste kohta (müüja, telefoniraamat, kasutusjuhend jne).

**Karjääri planeerimine.** Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid,

võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud jms); kutsenõustamine. Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenused tööotsijale, töötus. Töötaja põhilised õigused ja kohustused, lepinguta töötamisega kaasnevad riskid ja tagajärjed, ümbrikupalk. Abi leidmine tööõigusega seotud küsimustes. Inimkaubandus: tööorjus ja prostitutsioon, ohvriks sattumise põhjused, inimkaubandusele viitavad märgid (kuulutuses, tööpakkuja käitumises), ohtude teadvustamine, käitumine ohvriks sattumise korral, ohvriabi.