

Inimeseõpetuse ainekava

1. Sotsiaalne pädevus

Sotsiaalne pädevus tähendab suutlikkust mõista inimühiskonna ajaloos ja nüüdisajal toimuvate ühiskondlike muutuste põhjusi ja tagajärgi; tunda lihtsamaid sotsiaalteaduste uurimismeetodeid ja kasutada mõnda neist õppetöös ja igapäevases elus; luua tulevikutsenaariume ja -visioone mingis sotsiaalselt või personaalselt olulises valdkonnas; tunda ja austada inimõigusi ja demokraatiat, teadmisi kodanikuõigustest ning -vastutusest, nendega kooskõlas olevaid oskusi ja käitumist; ära tunda kultuurilisi eripärasid ja järgida üldtunnustatud käitumisreegleid; jätkuvalt huvituda oma rahva, kogukonna ja maailma arengust, kujundada oma arvamus ning olla aktiivne ja vastutustundlik kodanik.

Põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) suudab mõista inimühiskonna ajaloos ning nüüdisaja ühiskonnas toimuvate muutuste olulisi põhjusi ja tagajärgi;
- 2) valdab esmast tulekuvisioni;
- 3) tunneb ning austab demokraatiat ja inimõigusi, järgib üldtunnustatud käitumisreegleid ning on seaduskuulekas, teab kodanikuõigusi ja -kohustusi ning tunneb kodanikuvastutust;
- 4) huvitub iseenda, oma rahva, kogukonna ja maailma arengust, kujundab oma arvamust ning mõistab oma võimalusi olla aktiivne ja vastutustundlik kodanik;
- 5) tunneb lihtsamaid uurimismeetodeid ja kasutab neist mõnda õppetöös;
- 6) tunneb kultuurilist eripära ning suhtub lugupidavalt individuaalsetesse, kultuurilistesse ja maailmavaatelistesse erinevustesse juhul, kui need pole inimsusevastased;
- 7) on omandanud teadmisi ja oskusi sotsiaalselt aktsepteeritud käitumisest ning inimeste vastastikustest suhetest, mis aitavad kohaneda eakaaslaste hulgas, kogukonnas ja ühiskonnas, väärtustades neid;
- 8) on omandanud teadmisi ja oskusi enesekontrolli, toimetulekustrateegiate, enesekasvatuse, oma võimete arendamise, tervist tugevdava käitumise ja tervisliku eluviisi kohta ning väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.

2. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonna õppeainete õppega taotletakse, et õpilane:

Sauga Põhikool

- 1) omandab adekvaatse enesehinnangu ning teadmisi, oskusi ja hoiakuid, mis toetavad tervikliku ja autonoomse inimese kujunemist, terviseteadlikkuse, tervist tugevdava käitumise ning tervisliku eluviisi;
- 2) omandab tervikliku arusaama ühiskonna nähtustest ja protsessidest ning nende seostest ja mõjust;
- 3) mõistab kultuurilist mitmekesisust ja demokraatia tähtsust ning ühiskonna jätkusuutliku arengu vajalikkust, aktsepteerides erinevusi;
- 4) hindab väärtusi, nagu vabadus, inimväärikus, võrdõiguslikkus, ausus, hoolivus, sallivus, vastutustunne, õiglus ja isamaalisus ning lugupidamine enda, teiste inimeste ja keskkonna vastu.

Ainevaldkonnasisese lõiminguga taotletakse, et õpilane areneks ennast teostavaks terviklikuks isiksuseks, kes suhtub endasse ja teistesse positiivselt, arvestab kaasinimesi, lähtub oma tegevuses üldinimlikest väärtustest, näeb ja mõistab ühiskonnas toimuvat ning tal on oskusi ja valmidust ühiskonnaellu sekkuda ning selles osaleda.

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades 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 toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlike väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne ning õiglus.

Kõik sotsiaalvaldkonna ained on toeks, et õpilasel areneks suutlikkus analüüsida oma käitumist ja selle tagajärgi, sobival viisil väljendada oma tundeid, aktsepteerida inimeste erinevusi ning arvestada neid suheldes; ennast kehtestada, seista vastu ebaõiglusele viisil, mis ei kahjusta enda ega teiste huve ega vajadusi. Sotsiaalvaldkonna õppeainete kaudu õpitakse tundma ning järgima ühiskonnas kehtivaid väärtusi, norme ja reegleid, omandatakse teadmisi, oskusi ja hoiakuid sotsiaalselt aktsepteeritud käitumisest ning inimeste vastastikustest suhetest, mis aitavad kaasa tõhusale kohanemisele ja toimetulekule perekonnas, eakaaslaste hulgas, kogukonnas ning ühiskonnas. Sotsiaalainete kaudu kujundatakse alus maailmavaatelise mitmekesisusega arvestamiseks ning valmisolek dialoogiks erineva maailmavaate esindajatega. Kõigi valdkonna õppeainete seisukohalt on tähtis koostööoskus ja töötamine rühmas.

3. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Väärtuspädevuse kujundamist toetavad kõik ainevaldkonna õppeained erinevate rõhuasetuste kaudu.; lugupidavat suhtumist erinevatesse maailmavaatelistesse tõekspidamistesse; Inimeseõpetus toetab väärtussüsteemide mõistmist, mõtete, sõnade ja tunnetega kooskõlas elamist, oma valikute põhjendamist ning enda heaolu kõrval teiste arvestamist. Oskust seista vastu kesksete normide rikkumisele kujundavad ühiskonnaõpetus ja inimeseõpetus.

Enesemääratluspädevust – suutlikkust mõista ja hinnata iseennast; hinnata oma nõrku ja tugevaid külgi ning arendada positiivset suhtumist endasse ja teistesse; järgida tervislikke eluviise; lahendada tõhusalt ja turvaliselt iseendaga, oma vaimse, füüsilise, emotsionaalse ning sotsiaalse tervisega seonduvaid

Sauga Põhikool

ja inimsuhetes tekkivaid probleeme – toetab peamiselt inimeseõpetus, ent rahvusliku, kultuurilise ja riikliku enesemääratluse kujundajana teisedki valdkonna õppeained.

Õpipädevust toetatakse oskuste kujundamise kaudu. Õppeaine kujundab suutlikkust organiseerida õpikeskkonda ning hankida õppimiseks vajaminevaid vahendeid ja teavet, samuti oma õppimise planeerimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist.

Suhtluspädevuse kujundamisel on oluline roll kõigil valdkonna õppeainetel. Suutlikkust ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada erinevates suhtlusolukordades; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ning väljendusrikast keelt taotlevad kõik valdkonna õppeained.

Matemaatikapädevust – suutlikkust kasutada erinevaid ülesandeid lahendades matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid kõigis elu- ja tegevusvaldkondades toetavad kõik valdkonna õppeained.

Ettevõtlikkuspädevuse - õpitakse nägema probleeme ja neis peituvaid võimalusi, püstitama eesmärke, genereerima ideid ning neid teostama; õpitakse initsiatiivikust ja vastutust, tegema eesmärkide saavutamiseks koostööd; õpitakse tegevust lõpule viima, reageerima paindlikult muutustele, võtma arukaid riske ning tulema toime ebakindlusega; õpitakse ideede teostamiseks valida sobivaid ja loovaid meetodeid, mis toetuvad olukorra, enda suutlikkuse ja ressursside adekvaatsele analüüsile ja tegevuse tagajärgede prognoosile ning on kooskõlas eesmärkidega.

4. Lõiming

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Sotsiaallained on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu.

Emakeelepädevus – suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult; lugeda ja mõista erinevaid tekste; kasutada kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgida õigekeelsusnõudeid. Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse.

Võõrkeeltepädevus – teadmised erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest, oma ja teiste kultuuride erinevuste mõistmine ning lugupidamine teiste keelte ja kultuuride vastu mitmekultuurilises ühiskonnas; võõrkeeleoskus.

Matemaatikapädevus – ajaarvamine; ressursside planeerimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme püstitada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse tõesust

Sauga Põhikool

kontrollida; oskus loogiliselt arutleda, põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust, mõista selle sotsiaalset, kultuurilist ja personaalset tähendust.

Loodusteaduslik pädevus – looduskeskkonna ja geograafilise asendi mõju inimühiskonna arengule, inimese areng ja rahvastikuprotsessid; majanduse ressursid; ühiskonna jätkusuutlikkus, säästlik tarbimine, üleilmastumine, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide märkamine ja mõistmine ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamine.

Tehnoloogiline pädevus – ametid ja elukutsed erinevates ühiskondades, tehnika ja tootmise arengu seos muutustega ühiskonnas; tööturg, kutsesuunitlus ja karjääri planeerimine; oskus hinnata tehnoloogia rakendamisega kaasnevaid võimalusi ja ohte; rakendada nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetilisel oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonna kujundamisel; kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides ohutuse ning intellektuaalomandi kaitse nõudeid.

Kunstipädevus – Eesti, Euroopa ja maailma erinevate rahvaste kultuuriteemade käsitlemine, iluhinnangute muutumine ajas; esteetiline areng ja eneseteostus, rahvakultuur ning loominguline eneseväljendusoskus.

Tervise- ja kehakultuuripädevus – suutlikkus mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil; arendada sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides.

5. Läbivad teemad

Läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” käsitlemisega aidatakse õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid.

Läbiva teemaga „Keskond ja jätkusuutlik areng” toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust. Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning osaleb poliitiliste ja majandusotsuste tegemises.

Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaidi kujundajana ja kultuuride muutumist ajaloo vältel ning kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika

Sauga Põhikool

eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur) ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis.

Läbiva teema „Teabekeskond” käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast.

Läbiva teemaga „Tehnoloogia ja innovatsioon” toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvus tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas.

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” käsitlemisega toetatakse õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda.

Läbiva teemaga „Väärtused ja kõlblus” taotletakse õpilase kujunemist kõlbeliselt arenenud inimeseks, kes tunneb nüüdisajal rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

6. I kooliaste

Kooliastme õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- 1) väärtustab ennast ja teisi ning teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- 2) oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ja tehes koostööd, ning 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) teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning väärtustab neid;
- 7) mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda;
- 8) kirjeldab, mis on lapse õigused ja kohustused, mõistab vastutust oma tegude eest ning planeerib oma aega ja igapäevaseid tegevusi;
- 9) teab, mis on perekond, kodu, kodukoht ja kodumaa, ning väärtustab neid;
- 10) teab Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike.

Sauga Põhikool

Õpitulemused ja õppesisu

Inimene. Mina.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab oma väärtust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- 2) teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled;
- 3) nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest;
- 4) väärtustab iseennast ja teisi;
- 5) mõistab viisaka käitumise vajalikkust.

Õppesisu

Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus.

Viisakas käitumine.

Mina ja tervis

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- 2) kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- 3) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 5) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- 7) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.

Õppesisu

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

Mina ja minu pere

Sauga Põhikool

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- 2) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- 3) teab oma kohustusi peres;
- 4) selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- 5) kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;
- 6) teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
- 7) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- 8) jutustab oma pere traditsioonidest;
- 9) oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;
- 10) kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- 11) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu.

Õppesisu

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

Mina: aeg ja asjad

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) eristab, mis on aja kulg ja seis;
- 2) oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- 3) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
- 4) selgitab asjade väärtust;
- 5) oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- 6) väärtustab ausust asjade jagamisel.

Õppesisu

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

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

Sauga Põhikool

Mina ja kodumaa

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- 2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- 3) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- 4) tunneb kodukoha sümbolikat;
- 5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- 6) kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;
- 7) väärtustab Eestit, oma kodumaad.

Õppesisu

Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus.

Rahvakalendri tähtpäevad.

II. Meie

Mina

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega;
- 2) väärtustab inimese õigust olla erinev;
- 3) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
- 4) nimetab enda õigusi ja kohustusi;
- 5) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.

Õppesisu

Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine.

Lapse õigused ja kohustused.

Mina ja tervis

Õpitulemused

Õpilane:

Sauga Põhikool

- 1) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;
- 2) eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- 3) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;
- 4) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
- 5) väärtustab tervislikku eluviisi.

Õppesisu

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

Mina ja meie

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;
- 2) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;
- 3) väärtustab sõprust;
- 4) teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd; 11
- 5) eristab enda head ja halba käitumist;
- 6) kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
- 7) väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- 8) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;
- 9) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;
- 10) teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;
- 11) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;
- 12) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastutustundlikkus ja südametunnistus;
- 13) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
- 14) kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;
- 15) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;
- 16) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;
- 17) eristab tööd ja mängu;

Sauga Põhikool

- 18) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;
- 19) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel;
- 20) väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.

Õppesisu

Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine.

Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine.

Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest.

Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed.

Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.

Mina: teave ja asjad

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;
- 2) selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist käitumist meediakeskkonnas;
- 3) teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;
- 4) mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;
- 5) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;
- 6) kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.

Õppesisu

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

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

Mina ja kodumaa

Õpitulemused

Sauga Põhikool

Õpilane:

- 1) selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas;
- 2) leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;
- 3) nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid;
- 4) kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid;
- 5) väärtustab oma kodumaad.

Õppesisu

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

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

7. II kooliaste

Kooliastme õpitulemused

6. klassi 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) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 7) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 8) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel; esmaabivõtteid;
- 9) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

Õpitulemused ja õppesisu

Sauga Põhikool

Tervis

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;
- 5) väärtustab oma tervist.

Õppesisu

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

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- 3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 4) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;
- 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- 6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
- 9) väärtustab tervislikku eluviisi.

Õppesisu

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

Murdeiga ja kehalised muutused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;

Sauga Põhikool

- 2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo;
- 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Õppesisu

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 2) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda;
- 4) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
- 5) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 8) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- 9) väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

Õppesisu

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

Haigused ja esmaabi

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi; 2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;
- 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;

Sauga Põhikool

- 4) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- 5) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- 6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- 7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

Õppesisu

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

Keskkond ja tervis

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;
- 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Õppesisu

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

Suhtlemine

1. Mina ja suhtlemine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;
- 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;
- 4) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.

Õppesisu

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

Suhtlemine teistega

Sauga Põhikool

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;
- 2) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 3) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- 4) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- 6) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- 8) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- 9) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 10) teab, et „ei” ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei” ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei” ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;
- 11) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.

Õppesisu

Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.

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.

Suhted teistega

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;
- 6) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 7) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 8) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;
- 9) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

Sauga Põhikool

Õppesisu

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprusuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed

Konfliktid

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteeffektiivseid konflikti lahendamise viise;
- 3) kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhuseid viise ning väärtustab neid.

Õppesisu

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

5. Otsustamine ja probleemilahendus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- 3) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;
- 4) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 5) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.

Õppesisu

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.

6. Positiivne mõtlemine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Sauga Põhikool

Õppesisu

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

8. III kooliaste

Kooliastme õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 8) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 9) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 10) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Õpitulemused ja õppesisu

Inimene

Inimese elukaar ja murdeea koht selles

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka;

Sauga Põhikool

- 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.

Õppesisu

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

Inimese mina

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 2) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- 4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- 5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- 6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 7) demonstreerib õpituatsioonid tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

Õppesisu

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

Inimene ja rühm

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- 4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 6) demonstreerib õpituatsioonid toimetulekut rühma survega;
- 7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 8) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

Sauga Põhikool

Õppesisu

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis;
- 3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- 4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

Õppesisu

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

Inimese mina ja murdeea muutused

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

Õppesisu

Sauga Põhikool

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

Õnn

Õpitulemused

Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Õppesisu

Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

Tervis

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
- 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväarsust;
- 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
- 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviseid mittetõhusatest;
- 12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.

Õppesisu

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 tervisega seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväarsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana.

Sauga Põhikool

Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. 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.

Suhted ja seksuaalsus

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes; 20
- 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 8) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
- 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
- 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaal terve küsimustes.

Õppesisu

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

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;

Sauga Põhikool

- 2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioon, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 6) demonstreerib õpituatsioon esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.

Õppesisu

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

4. Inimene ja valikud

Õpitulemused

Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.

Õppesisu

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.

2.5. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on mööbli ümberpaigutamise võimalus rühmatöökaks ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid.
2. Õppe sidumiseks igapäevaeluga võimaldab kool õpet väljaspool klassi

Sauga Põhikool

Inimeseõpetuse õppeaine õppesisu ja õpitulemused klassiti Sauga Põhikoolis

I kooliaste 2.-3. klass

Teema	Õppesisu	Õpitulemused	Läbivad teemad	Lõiming e sidusus
Inimene	Õppesisu Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.	Mina Õpitulemused Õpilane: 1) kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha; 2) teab, mille poolest sarnanevad ja eristuvad erinevad sugupooled; 3) nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest; 4) väärtustab iseennast ja teisi; 5) mõistab viisaka käitumise vajalikkust.	Läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ käsitlemisega aidatakse õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid. Läbiva teemaga „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust.	Sotsiaalne on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu. Emakeelepädevus – suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult; lugeda ja mõista erinevaid tekste; kasutada kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgida õigekeelsusnõudeid. Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse. Võõrkeeltepädevus – teadmised erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest, oma ja teiste kultuuride erinevuste mõistmine ning lugupidamine teiste keelte ja kultuuride vastu mitmekultuurilises ühiskonnas; võõrkeeleoskus. Matemaatikapädevus – ajaarvamine; ressursside planeerimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme
Mina ja tervis	Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.	1) kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda; 2) kirjeldab tervet ja haiget inimest; 3) teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte; 4) teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud; 5) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport; 6) demonstreerib õpituatsioonil lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus,	Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning osaleb poliitiliste ja majandusotsuste tegemises. Läbiva teema „Kultuuriline identiteet“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist	

Sauga Põhikool

<p>Mina ja minu pere</p>	<p>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. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ohud kodus ja koduümbruses.</p>	<p>põletus ja rästikuhammustus); 7) teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi. 1) kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad; 2) väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres; 3) teab oma kohustusi peres; 4) selgitab lähemaid sugulussuhteid; 5) kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus; 6) teab inimeste erinevaid töid ja töökohti; 7) kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes; 8) jutustab oma pere traditsioonidest; 9) oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult; 10) kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti; 11) väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu. 1) eristab, mis on aja kulg ja seis; 2) oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist; 3) väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks; 4) selgitab asjade väärtust; 5) oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta; 6) väärtustab ausust asjade jagamisel. 1) tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi; 2) oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti; 3) leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha; 4) tunneb kodukoha sümbolikat; 5) nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;</p>	<p>kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumisladi kujundajana ja kultuuride muutumist ajaloo vältel ning kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur) ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis. Läbiva teema „Teabekeskond“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast. Läbiva teemaga „Tehnoloogia ja innovatsioon“ toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutavas tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas. Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemisega toetatakse õpilase kasvumist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda. Läbiva teemaga „Väärtused ja kõlblus“ taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb nüüdisajal</p>	<p>püstitada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse toetus kontrollida; oskus loogiliselt arutleda, põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust, mõista selle sotsiaalset, kultuurilist ja personaalset tähendust. Loodusteaduslik pädevus – looduskeskkonna ja geograafilise asendi mõju inimühiskonna arengule, inimese areng ja rahvastikuprotsessid; ajanduse ressursid; ühiskonna jätkusuutlikkus, säästlik tarbimine, üleilmastumine, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide ärkamine ja mõistmine ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamine. Tehnoloogiline pädevus – ametid ja elukutsed erinevates ühiskondades, tehnika ja tootmise arengu seos muutustega ühiskonnas; tööturg, kutsesuunitlus ja karjääri planeerimine; oskus hinnata tehnoloogia rakendamisega kaasnevaid võimalusi ja ohte; rakendada nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetilisel oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonna kujundamisel; kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides ohutuse ning intellektuaalomandi kaitse</p>
<p>Mina: aeg ja asjad</p>	<p>Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste</p>			

Sauga Põhikool

<p>Mina ja kodumaa</p>	<p>väärtuste seas.</p> <p>Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. Rahvakalendri tähtpäevad.</p>	<p>6) kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid; 7) väärtustab Eestit, oma kodumaad. 1) väärtustab igäihe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega; 2) väärtustab inimese õigust olla erinev; 3) selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust; 4) nimetab enda õigusi ja kohustusi; 5) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.</p>	<p>rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.</p>	<p>nõudeid. Kultuuriline pädevus – Eesti, Euroopa ja maailma erinevate rahvaste kultuuriteemade käsitlemine, iluhinnangute muutumine ajas; esteetiline areng ja eneseteostus, rahvakultuur ning loominguline eneseväljendusoskus. Tervise- ja kehakultuuripädevus – suutlikkus mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil; arendada sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides.</p>
<p>Meie 1. Mina</p>	<p>Mina. Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused.</p> <p>Vaimne ja füüsiline tervis.</p>	<p>1) kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine; 2) eristab vaimset ja füüsilist tervist; 3) kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist; 4) nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral; 5) väärtustab tervislikku eluviisi. 1) nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega; 2) kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi; 3) väärtustab sõprust; 4) teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd; 5) eristab enda head ja halba käitumist; 6) kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu; 7) väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes; 8) nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need</p>		

Sauga Põhikool

Mina ja tervis	Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.	<p>tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;</p> <p>9) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;</p> <p>10) teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivaldiga korral;</p> <p>11) mõistab, et kiusamine ja vägivald ei ole aktsepteeritud ja lubatud käitumine;</p> <p>12) kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastustundlikkus ja südametunnistus;</p> <p>13) väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;</p> <p>14) kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas, väärtustades vastutust;</p>		
Mina ja meie	<p>Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine.</p> <p>Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine.</p> <p>Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest.</p> <p>Minu hea ja halb käitumine.</p>	<p>15) nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;</p> <p>16) teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;</p> <p>17) eristab tööd ja mängu;</p> <p>18) selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;</p> <p>19) teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel;</p> <p>20) väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.</p>		
Mina: teave ja asjad	<p>Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed.</p> <p>Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.</p>	<p>1) kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;</p> <p>2) selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist käitumist meediakeskkonnas;</p> <p>3) teab, et raha eest saab osta asju ja</p>		

Sauga Põhikool

<p>Mina ja kodumaa</p>	<p>Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine. Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümboolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.</p>	<p>teenuseid ning et raha teenitakse tööga; 4) mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel; 5) selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine; 6) kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes. 1) selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas; 2) leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid; 3) nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid; 4) kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid; 5) väärtustab oma kodumaad.</p>		
------------------------	--	---	--	--

Sauga Põhikool

II kooliaste 5.-6. klass

Tema	Õppesisu	Õpitulemused	Läbivad teemad	Lõiming e sidusus II kooliastmes
1. Tervis	Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	<ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; 5) väärtustab oma tervist. 	<p>Läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ käsitlemisega aidatakse õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on valmis õppima kogu elu, täitma erinevaid rolle muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas ning kujundama oma elukäiku teadlike otsuste kaudu, et teha mõistlikke kutsevalikuid.</p> <p>Läbiva teemaga „Keskond ja jätkusuutlik areng“ toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust.</p> <p>Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning osaleb poliitiliste ja majandusotsuste tegemises.</p> <p>Läbiva teema „Kultuuriline identiteet“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist</p>	<p>Sotsiaalne on teiste ainevaldkondadega seotud valdkonnapädevuste kujundamise kaudu. Emakeelepädevus – suutlikkus väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui ka kirjalikult; lugeda ja mõista erinevaid tekste; kasutada kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili ning ainealast sõnavara ja väljendusrikast keelt ning järgida õigekeelsusnõudeid. Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse. Võrkeeltepädevus – teadmised erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest, oma ja teiste kultuuride erinevuste mõistmine ning lugupidamine teiste keelte ja kultuuride vastu mitmekultuurilises ühiskonnas; võrkeeleoskus. Matemaatikaoskus –</p>
2. Tervislik eluviis	Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.	<ol style="list-style-type: none"> 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; 2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; 3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 4) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervise ja tervisehäiretega; 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut; 6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; 7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; 9) väärtustab tervislikku eluviisi. 	<p>Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme ning kodanikualgatuse tähendust, on ühiskonda lõimitud, toetub oma tegevuses riigi kultuuritraditsioonidele ja arengusuundadele ning osaleb poliitiliste ja majandusotsuste tegemises.</p> <p>Läbiva teema „Kultuuriline identiteet“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist</p>	<p>Lisaks tähtsustuvad teksti kriitilise analüüsi oskus, meediakirjaoskus, info hankimine ja selle kriitiline hindamine, tööde vormistamine ning autoriõiguse kaitse. Võrkeeltepädevus – teadmised erinevatest kultuuridest ja traditsioonidest, oma ja teiste kultuuride erinevuste mõistmine ning lugupidamine teiste keelte ja kultuuride vastu mitmekultuurilises ühiskonnas; võrkeeleoskus. Matemaatikaoskus –</p>

Sauga Põhikool

<p>3. Murdeiga ja kehalised muutused</p>	<p>Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.</p>		<p>kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa inimeste mõtte- ja käitumislaidi kujundajana ja kultuuride muutumist ajaloo vältel ning kellel on ettekujutus kultuuride mitmekesisusest ja kultuuriga määratud elupraktika eripärast nii ühiskonna ja terviku tasandil (rahvuskultuur) kui ka ühiskonna sees (regionaalne, professionaalne, klassi-, noorte- jms kultuur; subkultuur ja vastukultuur) ning kes väärtustab omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ning koostööaldis. Läbiva teema „Teabekeskond“ käsitlemisega toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast.</p>	<p>planeerimine (aeg, raha); matemaatiline kirjaoskus, arvandmete esitlemine ja tõlgendamine (graafikud, tabelid, diagrammid); oskus probleeme püstitada, sobivaid lahendusstrateegiaid leida ja neid rakendada, lahendusideid analüüsida ning tulemuse tõesust kontrollida; oskus loogiliselt arutleda, põhjendada ja tõestada ning väärtustada matemaatilist käsitlust, mõista selle sotsiaalset, kultuurilist ja personaalset tähendust.</p>
<p>4. Turvalisus ja riskikäitumine</p>	<p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarvitamisega seonduvad riskid tervisele.</p>	<p>1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; 2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste</p>	<p>Läbiva teemaga „Tehnoloogia ja innovatsioon“ toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja tänapäevaseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks, kes tuleb toime kiiresti muutuvast tehnoloogilises elu-, õpi- ja töökeskkonnas. Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemisega toetatakse õpilase kasvumist vaimset, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline</p>	<p>Loodusteaduslik pädevus – looduskeskkonna ja geograafilise asendi mõju inimühiskonna arengule, inimese areng ja rahvastikuprotsessid; majanduse ressursid; ühiskonna jätkusuutlikkus, säästlik tarbimine, üleilmastumine, globaalprobleemide, sh keskkonnaprobleemide märkamise ja mõistmise ning jätkusuutliku ja vastutustundliku eluviisi väärtustamine. Tehnoloogiline pädevus – ametid ja elukutsed erinevates ühiskondades, tehnika ja tootmise arengu seos muutustega ühiskonnas;</p>

Sauga Põhikool

<p>5. Haigused ja esmaabi</p>	<p>Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</p>	<p>sugutunnuste seost soojätkamisega.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; 2) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda; 4) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele; 5) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest; 6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; 8) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile; 9) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta 	<p>käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda. Lähiva teemaga „Väärtused ja kõlblus“ taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb nüüdisajal rahvusvaheliselt üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.</p>	<p>tööturg, kutseuunitlus ja karjääri planeerimine; oskus hinnata tehnoloogia rakendamise kaasnavaid võimalusi ja ohte; rakendada nüüdisaegseid tehnoloogiaid tõhusalt ning eetilisel oma õpi-, töö- ja suhtluskeskkonna kujundamisel; kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides ohutuse ning intellektuaalomandi kaitse nõudeid. Kultuuriline pädevus – Eesti, Euroopa ja maailma erinevate rahvaste kultuuriteemade käsitlemine, iluhinnangute muutumine ajas; esteetiline areng ja eneseteostus, rahvakultuur ning loominguline eneseväljendusoskus. Tervise- ja kehakultuuripädevus – suutlikkus mõista ja väärtustada kehalise aktiivsuse tähtsust tervisliku eluviisi osana eri ajastuil; arendada sallivat suhtumist kaaslastesse ning koostööpõhimõtteid tervislikku eluviisi järgides.</p>
<p>6. Keskkond ja tervis</p>	<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi; 2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega; 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest; 4) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral; 5) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt 		

Sauga Põhikool

		<p>kõhuvalu, külmumine, luumurrd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);</p> <p>6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;</p> <p>7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p> <p>1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukooha loodus- ja tehiskeskkonnast;</p> <p>2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;</p> <p>3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>		
<p>II. Suhtlemine</p> <p>1. Mina ja suhtlemine</p> <p>2. Suhtlemine teistega</p>	<p>Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.</p> <p>Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei“</p>	<p>1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;</p> <p>2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;</p> <p>3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;</p> <p>4) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga</p> <p>1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;</p> <p>2) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</p> <p>3) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;</p> <p>4) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;</p> <p>5) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;</p> <p>6) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;</p> <p>7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas</p>		

Sauga Põhikool

<p>3. Suhted teistega</p>	<p>ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.</p> <p>erinevused. Erivajadustega inimesed</p>	<p>väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;</p> <p>8) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;</p> <p>9) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</p> <p>10) teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;</p> <p>11) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</p> <p>1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;</p> <p>2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</p> <p>3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</p> <p>4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;</p> <p>5) demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;</p> <p>6) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</p> <p>7) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</p> <p>8) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;</p> <p>9) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</p> <p>1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;</p>		
---------------------------	---	--	--	--

Sauga Põhikool

4. Konfliktid		<p>2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;</p> <p>3) kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid</p>		
5. Otsustamine ja probleemilahendus	<p>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. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuiseärasused. Soolised Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</p>	<p>1) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;</p> <p>2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;</p> <p>3) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;</p> <p>4) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;</p> <p>5) väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.</p>		
6. Positiivne mõtlemine	<p>Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel. Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.</p>	<p>1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;</p> <p>2) väärtustab positiivset mõtlemist.</p>		

Sauga Põhikool

Inimeseõpetuse töökava
7 klass „Inimene“
1 tund nädalas (35 tundi õppeaastas)

<i>Kohustuslik teema/maht (tundi)</i>	<i>Laiendav ja süvendav teema</i>	<i>Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)</i>	<i>Metoodilised soovitud</i> (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)	<i>Soovitud lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)</i>	<i>Soovitud hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)</i>
I. INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES (5 tundi)					
Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. (3 tundi)	Elukaare etapid. Muutunud suhted lähedastega.	Õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka. Õpilane kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikkus ning keskkonnategurid.	F: loeng-diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, K: lauamäng, rühmatöö I: ristsõna koostamine, individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, bioloogia (pärilikkus).	Kirjeldab inimese elukaart kui tervikut ja eri perioodide tähtsust järgnevate perioodide arenguülesannete täitmisel. Eristab pärilikkuse, miljöö ja kasvatus, inimese enda aktiivsuse ja enesekasvatuse mõju arengule. Tunnikontroll, PowerPointis esitlus
Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. (2 tundi)		Õpilane toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel. Õpilane kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.	F: loeng, suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, K: rühmatöö, paaritöö I: päeviku pidamine, juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, ajalugu (silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis, maailmas), ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal).	Toob näiteid inimese võimalustest oma eluteed positiivses suunas kujundada selgitades oma seisukohti. Selgitab oma sõnadega enesekasvatuse mõiste sisu ning analüüsib olukordi, kus on võimalik erinevaid enesekasvatuse võtteid kasutada Seminar.
II. INIMESE MINA (6 tundi)					
Minapilt ja enesehinnang.	Suhtlemise tasemed.	Õpilane selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang.	F: loeng, suunatud diskussioon,	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus,	Selgitab ja kirjeldab oma sõnadega minapildi ja

Sauga Põhikool

<p>Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. (3 tundi)</p>	<p>Haridus kui väärtus.</p>	<p>Õpilane kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. Õpilane kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks. Õpilane väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid. Õpilane kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.</p>	<p>K: paaristöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng, loovtöö, ilukirjanduslik vastavasisuline lialugemine ja diskussioon I: päeviku pidamine, enesevaatlus, individuaalne töö, intervjuu, küsimustik, mõistekaart.</p>	<p>suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ja hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed), ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine).</p>	<p>enesehinnangu mõiste sisu. Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seoses positiivse suhtumisega endasse, seostades neid omandatud teadmistega neljas vallas: sotsiaalse võrdlemise, oma käitumise vaatlemine, tunded ja mõtted seoses endaga ning teiste reaktsioonid. Analüüsib võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada. Seminar.</p>
<p>Konfliktide vältimine ja lahendamine. (3 tundi)</p>	<p>Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid.</p>	<p>Õpilane kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. Õpilane demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	<p>F: loeng-diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumi analüüs, ümarlaud, I: individuaalne töö, loovtöö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: ühiskonnaõpetus (kooli sisekord, sõpruskond, koolipere).</p>	<p>Kirjeldab eneseavamist, tunnete avaldamist ja usaldust kui tõhusaid suhete loomise ja säilitamise viise ning kompromissi leidmist ja läbirääkimiste pidamist kui tõhusaimaid konflikte lahendamise viise. Demonstreerib verbaalselt tõhusaid konflikte lahendamise teid õpitu olukorras. Rollimängud, hindamine ja analüüs; seminar</p>
<p>III. INIMENE JA RÜHM (7 tundi)</p>					
<p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. (3 tundi)</p>	<p>Murdeealise õigused ja kohustused.</p>	<p>Õpilane iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. Õpilane kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. Õpilane mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel; Õpilane võrdleb erinevate rühmade</p>	<p>F: loeng-diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, juhtumi analüüs, vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, demonstratsioon, I: intervjuu, esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, individuaalne töö.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (rahvusvahemused, sallivus, inimõigused), käsitöö ja kodundus</p>	<p>Kirjeldab inimest sotsiaalse olendina, kes oma tegevuses on seotud erinevate rühmadega, selgitades rühma mõistet. Demonstreerib rühma liigituste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust. Selgitab rolli mõistet ja analüüsib olukordi, kus inimene täidab erinevates rühmades erinevaid rolle.</p>

Sauga Põhikool

		norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi.		(etikett, meeskonna juhtimine).	Selgitab reegli ja normi olemust ning üldiste ja erinevate normide mõju igapäevaelu tõhusale korraldusele ja toimimisele. Referaat
Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. (4 tundi)	Juhtimine, võim ja autoriteet grupis. Juhtimisstiilid.	Õpilane kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega. Õpilane selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimesuhetes. Õpilane väärtustab inimesuhteid toetavaid reegleid ja norme.	F: loeng, suunatud diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades, lisalugemine vastavasulise ilukirjanduslik allikas lisalugemisenä ja diskussioon, dramatiseering, juhtumianalüüs, video, I: intervjuu, individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (seadus kui regulatsioon), ajalugu (traditsioonide muutumine ajas), keheline kasvatus (aus mäng – ausus ja õiglus spordis ja elus).	Eristab ja võrdleb erinevatesse rühmadesse kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimesuhetes, tuues näiteid. Rollimängud, seminar
IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (7 tundi)					
Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. (3 tundi)		Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.	F: loeng-diskussioon, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, I: individuaalne töö, esitlus.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused).	Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Referaat
Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. (4 tundi)	Erinevate uimastitega seotud riskid. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste	Õpilane demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. Õpilane eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid. Õpilane kirjeldab uimastite	F: loeng-diskussioon, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon,	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, tehnoloogia ja	Demonstreerib õpituatsioonis tõhusat toimetulekut kiusamise ja vägivalga korral: verbaalne ja füüsilise koostöö ja ohvri kaasamine; tõhus verbaalne ja mitteverbaalne

Sauga Põhikool

tundi)	probleemide lahendamisel.	tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.	rollimäng, loovtöö, film, ajurünnak, juhtumi analüüs, I: individuaalne töö, mõistekaart.	innovatsioon. T: loodusõpetus, bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus), ühiskonnaõpetus (kooli sisekord), kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele).	mittenõustumine agressori käitumisega; agressiooni juhtudest teatamine ja abi saamise formaalsed ja mitteformaalsed võimalused. Rakendab teadmisi illegaalsete ja legaalsete uimaste liigituse ning uimastite negatiivse lühi- ja pikaajalise mõju tundmise kohta lähtuvalt õpiülesannete sisust. Rollimängud, hindamine ja analüüs, seminar.
V. INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED (8 tundi)					
Varane ja hiline küpsemine – igapähe oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. (3 tundi)	Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine.	Õpilane kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. Õpilane selgitab, milles seisneb suguküpsus.	F: loeng, suunatud diskusioon, K: juhtumi analüüs, selgitus, diskusioon väikestes rühmades, I: ristsõna koostamine, individuaalne töö, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus. T: bioloogia (inimese paljunemine ja areng).	Toob välja tunnused, mis märgistavad murdeea algust ja lõppu ning selgitab, mis on suguküpsus, kusjuures kirjeldab murdeea varieerumist indiviiditi. Eristab ja analüüsib olukordi, kus võivad murdeeaalised avalduda probleemid ning demonstreerib küpsemisperioodile iseloomulike seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õppeülesannete sisust. PowerPoint esitus, seminar
Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine. (5 tundi)	Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ja hindamisel. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted.	Õpilane kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks. Õpilane selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. Õpilane kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist. Õpilane kirjeldab, milles seisneb	F: loeng-diskusioon, loeng, suunatud diskusioon, K: vastavasisulise ilukirjandusliku allika analüüs, paaristöö, rühmatöö, ajurünnak, loovtöö, I: individuaalne töö, juhtumi analüüs.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (sooline võrdõiguslikkus, teadlik infotarbimine ja -eelistamine),	Selgitab oma sõnadega soorolli olemust ning soostereotüüpse suhtumise mõju inimestevahelisele suhtlemisele ja suhetele tuues välja võimalikud ohud. Selgitab ja analüüsib olukordi, kus avalduvad inimliku lähenemise erinevad viisid: seotus, meeldimine, sõprus ja armumine.

Sauga Põhikool

		inimese vastutus seksuaalsuhetes. Õpilane selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.		käsitöö ja kodundus, bioloogia (inimese paljunemine ja areng).	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seostades neid omandatud teadmistega noorukite kiindumussuhete eripära ning käimise kui sotsiaalse tava kohta. Selgitab oma seisukohti seoses vastutusega seksuaalsuhetes ja turvalise seksuaalkäitumisega seostades neid omandatud teadmistega seksuaalsusest. Seminarid
VI. ÕNN (2 tundi)					
Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. (2 tundi)	Väärtused kui valikute mõõdupuu.	Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	F: loeng-diskussioon, K: juhtumi analüüs, vastava ilukirjanduslik allikas lisalugemisena ja diskussioon, kohtumine erinevate inimestega, rühmatöö, I: individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus.	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seostades neid omandatud teadmistega seoses sellega, kuidas inimene ise saab teha palju, et tunda rahulolu ja õnne. Seminar, referaat

Sauga Põhikool

8. klassi Inimeseõpetuse kursus „Tervis“

Töökava

1 tund nädalas (35 tundi õppeaastas)

<i>Kohustuslik teema ja maht (tundi)</i>	<i>Laiendav ja süvendav teema</i>	<i>Õpitulemused</i>	<i>Metoodika</i> <i>frontaalne töö – F;</i> <i>koosõppimine – K;</i> <i>iseõppimine – I.</i>	<i>Lõiming</i> <i>(jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T)</i>	<i>Hindamine</i>
I. Tervis (12 tundi) sept-nov					
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 tervisega seotud valikuid (3 tundi)	Levinumad nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused	1. Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost. 2. Analüüsib enda tervise seisundit. 3. Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olulisust tervise seisundit. Kirjeldab tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olulisust tervise seisundit. Kirjeldab tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olulisust tervise seisundit.	F: loeng-diskussioon K: mõistekaart, ajurünnak I: küsimustiku koostamine ja lihtsa uurimistöö läbiviimine	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus L: keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tehnoloogia ja innovatsioon T: ühiskonnaõpetus, bioloogia (meedia ja teave), kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele), bioloogia (hingamine), matemaatika (arvnaiteajate lugemine, analüüs)	1. Selgitab ning kirjeldab tervise aspekte ja nende omavahelisi seoseid. 2. Selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega terviseaspektide omavaheliste seoste kohta. 3. Analüüsib tegureid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid. Tunnikontroll, põhimõistete kohta. Rühmatöö hindamine Referaadi esitus
Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate	Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses	Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusvärsust.	I: internetiallikate kasutamine K: arutelu, allika analüüs	Ü: sotsiaalne pädevus, õpipädevus, suhtluspädevus L: tervis ja ohutus, kodanikualgatus ja	Analüüsib tervisealaseid teenuseid, lähtudes nende kättesaadavusest, ning tervise infoallikaid, lähtudes

Sauga Põhikool

usaldusväärsus (1 tund)	meditsiiniabiga			ettevõtlikkus (kriitiline mõtlemine) T: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)	nende usaldusväärsest. Seminar samal teemal.
Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid (4 tundi)	Dieetid. Lisaained toidus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega. Treening. Ületreening. Tippsport. Vigastuste vältimine	1. Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana. 2. Analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.	F: loeng-diskussioon K: juhtumianalüüs, rühmatöö, film I: individuaalne töö, tööleht Plakat Uurimuslik tööülesanne	Ü: enesemääratluspädevus, ettevõtlikkuspädevus L: kultuuriline identiteet, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: kehaline kasvatus (regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tugevdava tegevuse vajalikkus, teadmised spordist ja liikumisviisidest), bioloogia (seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe, hingamine)	1. Selgitab ning analüüsib kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele. 2. Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist tervisesoovituste järgi. Seminar rühmatööna. Tunnikontroll.
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 (4 tundi)	Enesesisenduse võtted. Kurvameelsus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil	1. Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu. 2. Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid. 3. Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.	F: loeng-diskussioon. K: juhtumianalüüs, diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö I: individuaalne töö, enesevaatlus, internetiallikate kasutamine, mõistekaart	Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, õpipädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, ettevõtlikkuspädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (käitumine kriisiolukorras), bioloogia (talitluse regulatsioon)	1. Selgitab ning analüüsib vaimset heaolu mõjutavaid tegureid. 2. Selgitab stressi ning kriisi olemust ja tunnuseid ning tõhusaid stressiga toimetuleku viise. 3. Kirjeldab lihtsamaid inimliku toetuse ja abi viise, mida anda kriitilise olukorda sattunud inimesele. 4. Nimetab abisaamise

Sauga Põhikool

					võimalusi seoses formaalse ja mitteformaalse abiga inimestele. Referaadi esitus
II. Suhted ja seksuaalsus (11 tundi) dets-vebruar					
Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng (4 tundi)	Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadused	<ol style="list-style-type: none"> Kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis. Kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. Demonstreerib õpitu olulisuses oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine. Väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus. 	<p>F: loeng-diskussioon, teemakohase ilukirjanduse lugemine</p> <p>K: juhtumianalüüs, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades</p> <p>I: individuaalne töö, esitlus</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>T: bioloogia (paljunemine ja areng), eesti keel ja kirjandus</p>	<ol style="list-style-type: none"> Selgitab oma sõnadega sotsiaalse tervise ja lähisuhte olemust ning tegureid, mis mõjutavad lühiajalise suhte kujunemist pikaajaliseks. Selgitab erinevaid võimalusi tunnete ja läheduse jagamisel lähisuhetes ning partnerite vastutust selles. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpitu olulisuses. Selgitab oma arvamusi ja seisukohti, seostades neid omandatud teadmistega ning käsitledes armastust suhete kontekstis. Selgitab seksuaalsuse erinevaid tahke, seostades neid omandatud teadmistega lähisuhte, seksuaalidentiteedi, seksuaalse nautingu ja soojätkamise kohta. Eristab seksuaalse arengu iseärasusi lapse- ja

Sauga Põhikool

					noorukieas. Situatsioonide esitus rühmatööna ja hindamine
<p>Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused (5 tundi)</p>	<p>Turvalise seksuaalkäitumise ega seotud väärtused ja otsused. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega. Ühiskond ning seksuaalsus: moraalne ja kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega</p>	<p>1. Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. 2. Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele. 3. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</p>	<p>F: loeng-diskussioon K: suunatud diskussioon, rühmades, juhtumianalüüs, õppemäng, rühmatöö, erinevate inimestega kohtumine I: individuaalne töö, allikaanalüüs, intervjuu</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus L: tervis ja ohutus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, sotsiaalne tõrjutus, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, inimõigused, ühiskonna liikmete õigused), bioloogia (paljunemine ja areng, inimese elundkonnad)</p>	<p>1. Selgitab soorollide mõju ning soostereotüüpse suhtumise mõju käitumisele ja tervisele, tuues esile võimalikud ohud. 2. Eristab noortele sobivaid tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid mittetõhusatest. 3. Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi, tuues selle kohta näiteid. Rühmatöö hindamine Allikaanalüüsi, kriitilise essee hindamine</p>
<p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused (2 tundi)</p>	<p>Seksuaalsel teel levivate haiguste ravivõimalused</p>	<p>1. Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levinud haiguste ärahoidmise võimalusi. 2. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 3. Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest. 4. Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks</p>	<p>F: loeng-diskussioon K: paaritöö, tööleht, juhtumianalüüs I: internetiallikate kasutamine ja analüüs Kriitiline essee</p>	<p>Ü: sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: bioloogia (paljunemine ja areng, mikroorganismide ehitus ja eluprotsessid, vereringe)</p>	<p>1. Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida. 2. Kirjeldab riske vähendavaid käitumisviise ja võimalusi seksuaalsuhetes, eristab HIViga seonduvaid müüte tõestest teadmistest ning kirjeldab abisaamise võimalusi seksuaaltervise teemadel. Referaat, seminarid</p>

Sauga Põhikool

		seksuaaltervise teemadel.			
III. Turvalisus ja riskikäitumine (9 tundi) märts-aprill					
<p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul (3 tundi)</p>	<p>Vägivald suhtes. Tõhusad viisid vägivalda ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivaldaga. Veebisuhtlus ning meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil</p>	<p>1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule. 2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p>	<p>F: loeng-diskussioon K: paaristöö, rühmatöö, intervjuu I: individuaalne töö, mõistekaart, allikaanalüüs</p>	<p>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</p>	<p>1. Kirjeldab erinevaid riskikäitumise liike ja analüüsib nende mõju inimese tervisele ning toob näiteid nende ärahoidmis- ja sekkumisvõimaluste kohta, lähtudes tegevusvõimalustest klassi, kooli ja kogukonna tasandil. 2. Võrdleb erinevaid võimalusi hoida ära riskikäitumist ning sekkuda ühiskonna tasandil. Situatsioonide esitused rühmade poolt ja nende hindamine ja analüüs.</p>
<p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine (3 tundi)</p>	<p>Uimastid ühiskonnas</p>	<p>1. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb. 1. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p>	<p>F: loeng-diskussioon, video, suunatud diskussioon K: rühmatöö, juhtumianalüüs, esitlus I: individuaalne töö: tööleht</p>	<p>Ü: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus L: tervis ja ohutus, keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus T: ühiskonnaõpetus (ühiskonnaliikmete õigused), bioloogia (talitluse regulatsioon)</p>	<p>1. Selgitab uimastite mõju kesknärvisüsteemile ning eristab vaimset ja füüsilist uimastisõltuvust. 2. Demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid oskusi uimastitega seotud situatsioonis toimetulekuks: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Rollimängud, seminar, referaat</p>

Sauga Põhikool

<p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades (3 tundi)</p>		<p>1. Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 2. Demonstreerib õpituatsioonid esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p>	<p>F: loeng K: juhtumianalüüs, demonstratsioon, õppelaager/õppekäik I: tööleht</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus L: tervis ja ohutus, suhtluspädevus T: bioloogia (inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe), kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest, ohutu liikumine, tegutsemine traumade ja õnnetusjuhtumite korral, esmaabivõtted)</p>	<p>1. Kirjeldab, kuidas käituda turvaliselt erinevates ohuolukordades koolis. 2. Eristab olukordi, kuidas käituda turvaliselt ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. 3. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonid. Seminar, praktiliste esmaabivõtete hindamine</p>
<p>IV. Inimene ja valikud (3 tundi) aprill-mai</p>					
<p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukas, väärtushinnangud ja prioriteetid elus. Mina ja teised kui väärtus (3 tundi)</p>	<p>Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga</p>	<p>Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p>	<p>F: loeng-diskussioon K: rühmatöö I: individuaalne töö, küsimustik, päeviku analüüs, õppekäik</p>	<p>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</p>	<p>Selgitab ja toob näiteid valikute võimaluste kohta oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal, mis on aluseks teadlikele lühi- ja pikaajalistele valikutele seoses terve ja tervikliku inimese arenguteega, seostades neid võimalustega karjääri planeerida. Seminarid, Powerpointi esitlus -karjääri võimalused ja valikud, õppimisvõimalused, erinevad elukutsed.</p>

Sauga Põhikool

Inimeseõpetuse töökava 7 klass „Inimene“

Kohustuslik teema/maht (tundi)	Laiendav ja süvendav teema	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Metoodilised soovitused (jaotus kolmeks õppemeetodite rühmaks: frontaalne töö - F; koosõppimine - K; iseõppimine - I)	Soovitused lõimingu osas (jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)	Soovitused hindamise osas (hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)
I. INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES (5 tundi)					
Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. (3 tundi)	Elukaare etapid. Muutunud suhted lähedastega.	Õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka. Õpilane kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.	F: loeng-diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, K: lauamäng, rühmatöö I: ristsõna koostamine, individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, elukestev õpe ja karjäär planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, bioloogia (pärilikkus).	Kirjeldab inimese elukaart kui tervikut ja eri perioodide tähtsust järgnevate perioodide arenguülesannete täitmisel. Eristab pärilikkuse, miljöö ja kasvatus, inimese enda aktiivsuse ja enesekasvatuse mõju arengule.
Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. (2 tundi)		Õpilane toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel. Õpilane kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning	F: loeng, suunatud diskussioon, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, K: rühmatöö, paaritöö I: päeviku pidamine,	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, ajalugu (silmapaistvad isikud	Toob näiteid inimese võimalustest oma eluteed positiivses suunas kujundada selgitades oma seisukohti. Selgitab oma sõnadega enesekasvatuse mõiste sisu ning analüüsib olukordi, kus on võimalik erinevaid

Sauga Põhikool

		enesesisendust.	juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö.	kodukohas, Eestis, maailmas), ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse osakaal).	enesekasvatuse võtteid kasutada.
II. INIMESE MINA (6 tundi)					
Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. (3 tundi)	Suhtlemise tasemed. Haridus kui väärtus.	Õpilane selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. Õpilane kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi. Õpilane kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks. Õpilane väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid. Õpilane kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu.	F: loeng, suunatud diskussioon, K: paaristöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng, loovtöö, ilukirjanduslik vastavasisuline lisalugemine ja diskussioon I: päeviku pidamine, enesevaatlus, individuaalne töö, intervjuu, küsimustik, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, tehnoloogiaõpetus (oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ja hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed), ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine).	Selgitab ja kirjeldab oma sõnadega minapildi ja enesehinnangu mõiste sisu. Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seoses positiivse suhtumisega endasse, seostades neid omandatud teadmistega neljas vallas: sotsiaalse võrdlemise, oma käitumise vaatlemine, tunded ja mõtted seoses endaga ning teiste reaktsioonid. Analüüsib võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada.
Konfliktide vältimine ja lahendamine. (3 tundi)	Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid.	Õpilane kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi. Õpilane demonstreerib õpitu olukorras tööhoidu konfliktide lahendamise viise.	F: loeng-diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumi analüüs, ümarlaud, I: individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: ühiskonnaõpetus (kooli sisekord, sõpruskond, koolipere).	Kirjeldab eneseavastamist, tunnete avaldamist ja usaldust kui tööhoidu suhete loomise ja säilitamise viise ning kompromissi leidmist ja läbirääkimiste pidamist kui tööhoidu konfliktide lahendamise viise. Demonstreerib verbalselt tööhoidu konfliktide

Sauga Põhikool

					lahendamise teid õpituatsioonis.
III. INIMENE JA RÜHM (7 tundi)					
Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.(3 tundi)	Murdeealise õigused ja kohustused.	Õpilane iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi. Õpilane kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele. Õpilane mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel; Õpilane võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi.	F: loeng-diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, juhtumi analüüs, vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, demonstratsioon, I: intervjuu, esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, individuaalne töö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (rahvusvähemused, sallivus, inimõigused), käsitöö ja kodundus (etikett, meeskonna juhtimine).	Kirjeldab inimest sotsiaalse olendina, kes oma tegevuses on seotud erinevate rühmadega, selgitades rühma mõistet. Demonstreerib rühma liigituste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust. Selgitab rolli mõistet ja analüüsib olukordi, kus inimene täidab erinevates rühmades erinevaid rolle. Selgitab reegli ja normi olemust ning üldiste ja erinevate normide mõju igapäevaelu tõhusale korraldusele ja toimimisele.
Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet. (4 tundi)	Juhtimine, võim ja autoriteet grupis. Juhtimisstiilid.	Õpilane kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega. Õpilane selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. Õpilane väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.	F: loeng, suunatud diskussioon, K: rollimäng, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades, lisalugemine vastavasulise ilukirjanduslik allikas lisalugemisenä ja diskussioon, dramatiseering, juhtumi analüüs,	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet, elukestev õpe ja karjääri planeerimine. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (seadus kui regulatsioon), ajalugu	Eristab ja võrdleb erinevatesse rühmadesse kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi. Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis. Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, tuues näiteid.

Sauga Põhikool

			video, I: intervjuu, individuaalne töö.	(traditsioonide muutumine ajas), kehaline kasvatus (aus mäng – ausus ja õiglus spordis ja elus).	
IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (7 tundi)					
Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. (3 tundi)		Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.	F: loeng-diskussioon, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, I: individuaalne töö, esitlus.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. T: ühiskonnaõpetus (koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused).	Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis.
Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. (4 tundi)	Erinevate uimastitega seotud riskid. Info- ja kommunikatsiooni tehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel.	Õpilane demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis. Õpilane eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid. Õpilane kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.	F: loeng-diskussioon, selgitus, K: diskussioon väikestes rühmades, paaristöö, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, film, ajurünnak, juhtumi analüüs, I: individuaalne töö, mõistekaart.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, tehnoloogia ja innovatsioon. T: loodusõpetus, bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus), ühiskonnaõpetus (kooli sisekord), kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele).	Demonstreerib õpituatsioonis tõhusat toimetulekut kiusamise ja vägivalga korral: verbaalne ja füüsiline kooperatiivne käitumine ja ohvri kaasamine; tõhus verbaalne ja mitteverbaalne mittenõustumine agressori käitumisega; agressiooni juhtudest teatamine ja abi saamise formaalsed ja mitteformaalsed võimalused. Rakendab teadmisi illegaalsete ja legaalsete uimastite liigituse ning

Sauga Põhikool

					uimastite negatiivse lühi- ja pikaajalise mõju tundmise kohta lähtuvalt õpiülesannete sisust.
V. INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED (8 tundi)					
Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. (3 tundi)	Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine.	Õpilane kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi. Õpilane selgitab, milles seisneb suguküpsus.	F: loeng, suunatud diskusioon, K: juhtumi analüüs, selgitus, diskusioon väikestes rühmades, I: ristsõna koostamine, individuaalne töö, mõistekart.	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. L: tervis ja ohutus. T: bioloogia (inimese paljunemine ja areng).	Toob välja tunnused, mis märgistavad murdeea algust ja lõppu ning selgitab, mis on suguküpsus, kusjuures kirjeldab murdeea varieerumist indiviiditi. Eristab ja analüüsib olukordi, kus võivad murdeealisel avalduda probleemid ning demonstreerib küpsemisperioodile iseloomulike seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õppeülesannete sisust.
Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine. (5 tundi)	Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ja hindamisel. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted.	Õpilane kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks. Õpilane selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist. Õpilane kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisi: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist. Õpilane kirjeldab, milles seisneb	F: loeng-diskusioon, loeng, suunatud diskusioon, K: vastavasisulise ilukirjandusliku allika analüüs, paaristöö, rühmatöö, ajurünnak, loovtöö, I: individuaalne töö, juhtumi analüüs.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet. T: eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus (sooline võrdõiguslikkus, teadlik infotarbimine ja -eelistamine),	Selgitab oma sõnadega soorolli olemust ning soostereotüüpse suhtumise mõju inimestevahelisele suhtlemisele ja suhetele tuues välja võimalikud ohud. Selgitab ja analüüsib olukordi, kus avalduvad inimliku lähenemise erinevad viisid: seotus, meeldimine, sõprus ja armumine.

Sauga Põhikool

		inimese vastutus seksuaalsuhetes. Õpilane selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.		käsitöö ja kodundus, bioloogia (inimese paljunemine ja areng).	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seostades neid omandatud teadmistega noorukite kiindumussuhete eripära ning käimise kui sotsiaalse tava kohta. Selgitab oma seisukohti seoses vastutusega seksuaalsuhetes ja turvalise seksuaalkäitumisega seostades neid omandatud teadmistega seksuaalsusest.
VI. ÕNN (2 tundi)					
Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. (2 tundi)	Väärtused kui valikute mõõdupuu.	Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	F: loeng-diskussioon, K: juhtumi analüüs, vastava ilukirjanduslik allikas lisalugemisena ja diskussioon, kohtumine erinevate inimestega, rühmatöö, I: individuaalne töö, loovtöö.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. L: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. T: eesti keel ja kirjandus.	Selgitab oma arvamusi ja seisukohti seostades neid omandatud teadmistega seoses sellega, kuidas inimene ise saab teha palju, et tunda rahulolu ja õnne.

