

## **Inimeseõpetus 5. - 6. klass**

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

- 1) väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
- 2) suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja tegevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
- 3) loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
- 4) mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
- 5) hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 6) suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldnimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

### **Inimeseõpetuse ainekava 5. klass**

1. Ajaline maht on üks tund nädalas, kokku 35 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 5. klassi õpilased
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

#### **Tervis**

<b>Õppeaine sisu</b>	<b>Eeldatavad õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid.</li><li>• Tervisenäitajad.</li><li>• Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.</li><li>• Teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust.</li><li>• Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.</li><li>• Kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.</li></ul>

## Tervislik eluviis

<b>Õppeaine sisu</b>	<b>Eeldatavad õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervisliku eluviisi komponendid.</li><li>• Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.</li><li>• Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted.</li><li>• Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.</li><li>• Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.</li><li>• Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.</li><li>• Oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.</li><li>• Väärtustab tervislikku eluviisi.</li></ul>

## Murdeiga ja kehalised muutused

<b>Õppeaine sisu</b>	<b>Eeldatavad õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Murdeiga inimese elukaares.</li><li>• Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.</li><li>• Suguline küpsus ja soojätkamine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.</li><li>• Aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.</li><li>• Teab, et murdeiga on varieeruv ning igäühel on oma arengutempo.</li><li>• Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li></ul>

## Turvalisus ja riskikäitumine

<b>Õppeaine sisu</b>	<b>Eeldatavad õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.</li><li>• Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.</li><li>• Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.</li><li>• Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda.</li><li>• Mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</li> <li>• Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</li> </ul>	<p>tegude eest.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</li> <li>• Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.</li> <li>• Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</li> </ul>
---	---

### Haigused ja esmaabi

Õppeaine sisu	Eeldatavad õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levinumad laste ja noorte haigused.</li> <li>• Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine.</li> <li>• HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.</li> <li>• Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.</li> <li>• Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.</li> <li>• Kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral.</li> <li>• Teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm).</li> <li>• Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.</li> </ul>

### Keskkond ja tervis

Õppeaine sisu	Eeldatavad õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervislik elukeskkond.</li> <li>• Tervislik õpikeskkond.</li> <li>• Tervis heaolu tagajana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.</li> <li>• Toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.</li> <li>• Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</li> </ul>

**4. Kontroll, hindamine**

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile.

**5. Kasutatav õppevara**

Lepik, K. (2012). Tervist, tervis! 5. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn: Koolibri.

## Inimeseõpetuse ainekava 6. klass

1. Ajaline maht on üks tund nädalas, kokku 35 tundi, mille osaks on loengud, grupitööd, iseseisvad tööd, õppekäigud, külalislektorid ainetunnis või koolis.
2. Eeldatav õpilaskontingent on 5. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

### **Mina ja suhtlemine**

<b>Õppeaine sisu</b>	<b>Eeldatavad õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Enesesse uskumine, enesehinnang, eneseanalüüs, enesekontroll.</li><li>• Väärtused ja väärtushinnangud. Minu väärtused.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi.</li><li>• Mõistab, mis mõjutab enesehinnangu kujunemist ning enesekontrolli olemust. Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi.</li></ul>

### **Suhtlemine teistega**

<b>Õppeaine sisu</b>	<b>Eeldatavad õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vajadused, suhtlemine; vajaduse ja suhtlemise seos.</li><li>• Mitteverbaalsed ja verbaalsed suhtlemisvahendid.</li><li>• Suhtlemise osaoskused: kontakti loomine, aktiivne kuulamine, ei-ütlemine, enese nimel kõnelemine e kehtestav käitumine.</li><li>• Suhtlemine ja viisakus. Suhtlemistõkked.</li><li>• Vabandamine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.</li><li>• Teab suhtlemise olemust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist.</li><li>• Teab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.</li><li>• Demonstreerib õpituatsioonis kontakti ja aktiivse kuulamise võtteid; enese nimel kõnelemise e kehtestava käitumise võtteid ehk oskab selget väljendada oma tundeid verbaalselt.</li><li>• Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid.</li><li>• Teab, et ei-ütlemine on enda õiguste eest seismine, oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.</li></ul>

### **Suhted teistega**

<b>Õppeaine sisu</b>	<b>Eeldatavad õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tõhusad sotsiaalsed oskused:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</li></ul>

empaatia, jagamine, aitamine; hoolivus ja koostöö. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sallivus enese ja teiste suhtes – erinevused ning erivajadused.</li> <li>• Sõprus ja usaldus. Kaaslaste mõju ja surve.</li> <li>• Eelarvamused.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.</li> <li>• Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.</li> <li>• Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.</li> </ul>
--	--

### Konflikt

Õppeaine sisu	Eeldatavad õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikt. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid. Suhtlemisoskused ja konflikti lahendamine.</li> <li>• Kriitika. Läbirääkimised.</li> <li>• Enesekontrolli võtted. Konflikt iseendaga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.</li> <li>• Teab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise.</li> <li>• Oskab õpituatsioonis kasutada konflikti lahendamisel tõhusaid viise ning väärtustab neid.</li> </ul>

### Otsustamine ja probleemilahendus

Õppeaine sisu	Eeldatavad õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevad käitumisviisid probleemide lahendamisel. Tõhusad ja ebatõhusad võtted. Otsus ja tagajärg, vastutus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise.</li> <li>• Mõistab otsustamise lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi.</li> </ul>

### Positiivne mõtlemine

Õppeaine sisu	Eeldatavad õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiivne mina – minu head omadused; teiste head omadused. Nende märkamine. Minu nõrkused; nõrkused tugevusteks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.</li> <li>• Väärtustab positiivset mõtlemist.</li> </ul>

#### 4. Kontroll, hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile

5. Kasutatav õppevara

Kullasepp, K., Kagadze, M. (2005). Suhtlemine on lahe! 6. klassi inimeseõpetuse õpik.

Tallinn: Koolibri

Kullasepp, K., Kagadze, M. (2007). Suhtlemine on lahe! 6. klassi inimeseõpetuse töövihik.

Tallinn: Koolibri

Murakas, K. (2007). Inimeseõpetuse töölehtede kogumik 6. klassile. Tallinn: Ilo