

Inimeseõpetus lõimituna kehalise kasvatuse programmiga

2. klass – Inimene

Inimeseõpetuse teemad	Seos kehalise kasvatusega	Märkus
Mina. Kirjeldab oma väärtusi, huvisid ja tegevusi, mida talle meeldib teha. Nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest.	Kehaliselt aktiivsed ja sportlikud tegevused, millega meeldib tegeleda. Mida tehakse koos sõpradega?	
Iga inimese väärtus. Väärtustab iseennast ja teisi.	Mõistab, et spordis võib võita või kaotada ja oskab siis õigesti käituda.	
Tervislik eluviis. Kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad seoses tervisliku eluviisiga. Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.	Sportlik riietus kehalise kasvatuse tundides. Talvel topelt kindad, sokid, et koju minnes oleksid kuivad asjad. Riietumistingimused koolis.	
Esmaabi. Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid.	Nn spordivigastused ja KKK-esmaabi	
Kodu ja perekond. Kodu traditsioonid. Mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad.	Perekondlikud sportlikud tegevused.	
Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega. Väärtustab tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.	Kooliväliselt treeningutel osalemine. Sportmängu tulemuste arutelu vahetunnis.	
Eesti – minu kodumaa. Nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku.	Eesti ja kodukoha sportlaste ja nende saavutuste teadmine.	

Inimeseõpetus lõimituna kehalise kasvatuse programmiga

3. klass – Meie

Inimeseõpetuse teemad	Seos kehalise kasvatusega	Märkus
Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus. Selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust. Võrdleb oma välimust, huve ja tugevusi kaasõpilaste omadega.	Oskab selgitada, miks mõne spordialaga tegelemine on meeldivam (kergem) kui teistega.	
Lapse õigused ja kohustused.		
Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Eristab vaimset ja füüsilist tervist. Kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine. Väärtustab tervislikku eluviisi.	Õige riietumine sportlikeks tegevusteks. Oskab selgitada, kuidas on mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine omavahel mõjutavad.	
Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Nimetab inimese eluks vajalikke olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega.	Liikumisevajadus – sageli on kehaline kasvatus lemmikõppeaine.	
Kohustetunne ja vastutus. Kirjeldab oma sõnadega, mida tähendab vastustundlikkus ja südametunnistus.	Rühma harjutused ja meeskonnamängud.	
Mäng ja töö. Õppimine. Meeskonnatöö.	Spordialade tehnikad, sportmängud, teatevõistlused jm.	
Raha.	Väga lai teema.	
Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Väärtustab oma kodumaad.	Traditsioonilised üle-eestilised spordiüritused.	

Inimeseõpetus lõimituna kehalise kasvatuse programmiga

5. klass – Tervis

Inimeseõpetuse teemad	Seos kehalise kasvatusega	Märkus
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.	Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	
Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile.	„Stardipalavik“	
Tervisliku eluviisi komponendid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine.	Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. Väärtustab tervislikku eluviisi.	
Murdeiga inimese elukaares. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.	Võistkonnakaaslaste valik.	
Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.	Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	
Tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.	Null-tolerants.	
Esmaabi erinevates olukordades.	Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).	
Tervis heaolu tagajana. Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.	<i>Pole halba ilma matkaks või muuks kehaliselt aktiivseks tegevuseks, on vale riietus.</i>	

Inimeseõpetus lõimituna kehalise kasvatuse programmiga

6. klass – Suhtlemine

Inimeseõpetuse teemad	Seos kehalise kasvatusega	Märkus
Enesesse uskumine. Enesehinnang.	Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi. Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.	
Eneseanalüüs. Enese kontroll. Mõistab enese kontrolli olemust. Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.	Käitumine spordisituatsioonis, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega. Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ning teistelt seda vastu võtta.	
Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.	Füüsilised ja psühho-sotsiaalsed vajadused.	
Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.	Paarisharjutused, vigastuste korral.	
Vastutus suhetes.	Meeskonnamängud	
Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Mõistab isiku iseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	Poiste ja tüdrukute erinevad kehalised võimekused.	
Konfliktide olemus ja põhjused. Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust. Kriitikaga hakkamasaamine.	Aus mäng.	
Vastutus otsustamisel. Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel.	Võistkondade moodustamine.	
Positiivne mõtlemine. Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.	Proovin, suudan, oskan.	

Inimeseõpetus lõimituna kehalise kasvatuse programmiga

7. klass – Inimene

Inimeseõpetuse teemad	Seos kehalise kasvatusega	Märkus
Areng ja kasvamine.	Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.	
Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.	Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel. Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.	
Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.	Oskab analüüsida oma sportlikke tegevusi ja tulemusi.	
Reeglid ja normid rühmas.	Erinevate spordilalade võistlusmäärused, rollid.	
Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed.	Koolivälistes treeningrühmades osalemine.	
Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist.	Emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus.	
Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega.	Kehalise kasvatuse õpetaja on õpilastega koos erinevates tingimustes.	
Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Oma füüsilise mina aktsepteerimine.	Klassis väga erineva pikkuse ja kaaluga õpilased.	
Naiselikkus ja mehelikkus. Kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist.	Võistlustel kaasaelamine.	
Õnn. Võitja ja kaotaja.	Mida õppida ebaõnnetusmisest? Miks mõnikord võit ei tundugi nii suur?	

Inimeseõpetus lõimituna kehalise kasvatuse programmiga

8. klass – Tervis

Inimeseõpetuse teemad	Seos kehalise kasvatusega	Märkus
Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid ja nende omavahelised seosed. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.	Kehaliselt aktiivne inimene on tervem. Kergekäeliselt kehalise kasvatuse tundidest puudumine.	
Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Treening. Ületreening. Tippsport. Vigastuste vältimine	Teooria ja praktilise tegevuse otsene seos.	
Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.	Liiga palju, liiga vähe – sportimiseks halb.	
Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek.	Füüsilised tegevused kui vaimse pinge ja stressi vähendajad.	
Sotsiaalne tervis ja suhted.	Positiivselt emotsionaalsed tegevused tunnis. Koos sportimine.	
Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.	Naiselikud, mehelikud spordialad.	
Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.	Teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.	
Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus.	Sport kogu eluks!	