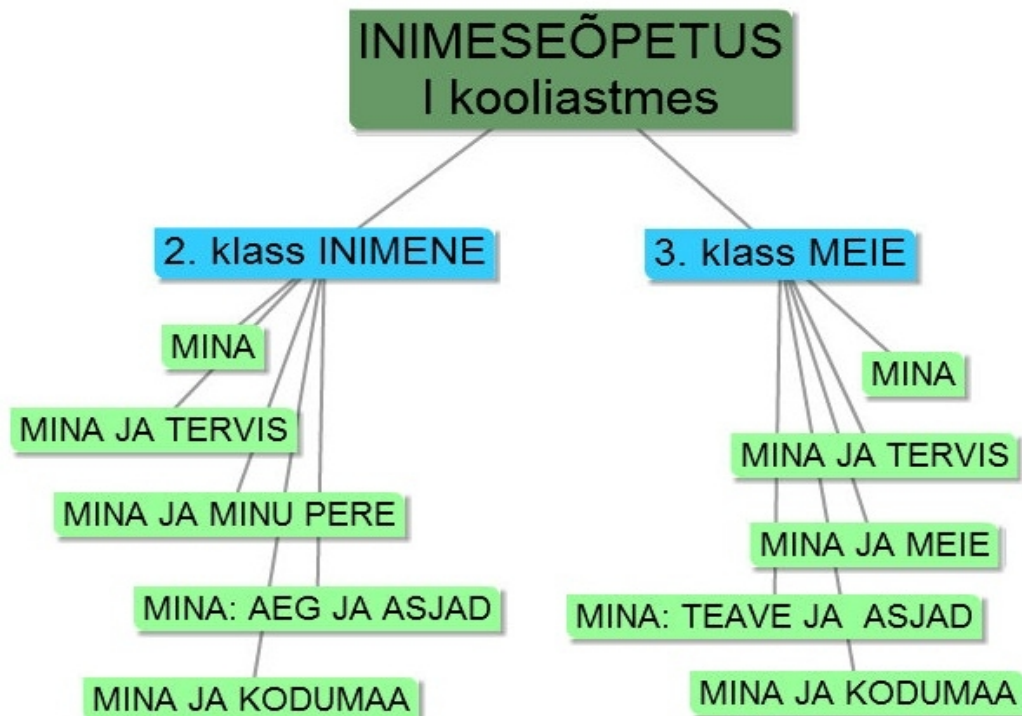


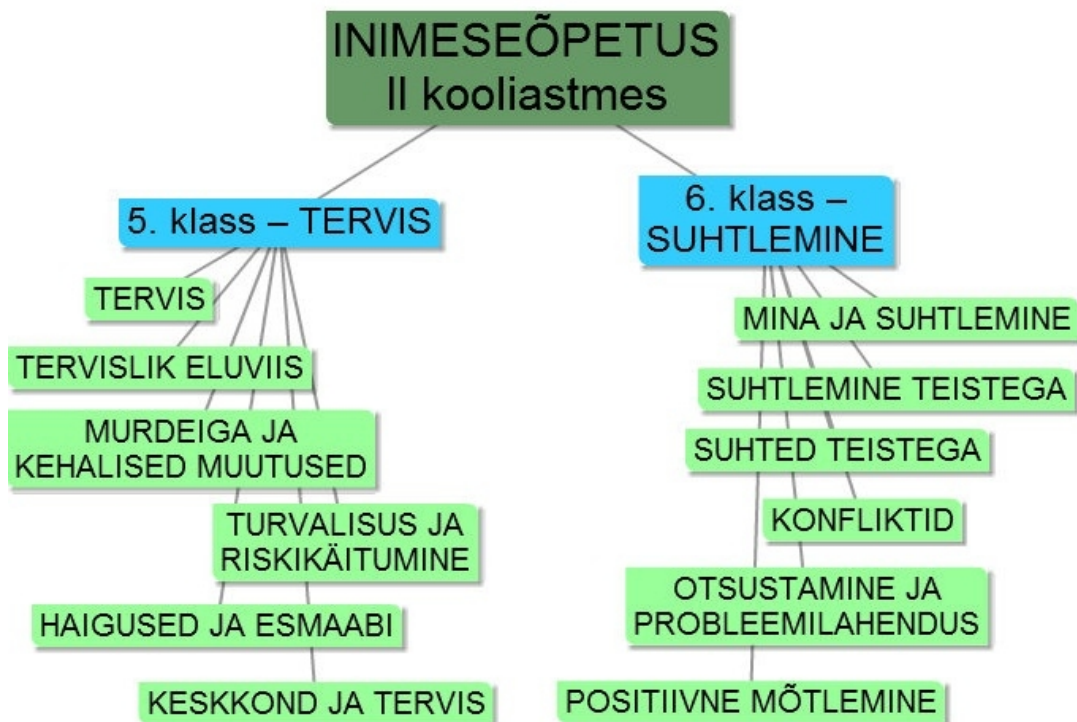
INIMESEÕPETUS - AINEVALDKOND SOTSIAALAINED

Inimeseõpetuse maht põhikoolis on 210 tundi.

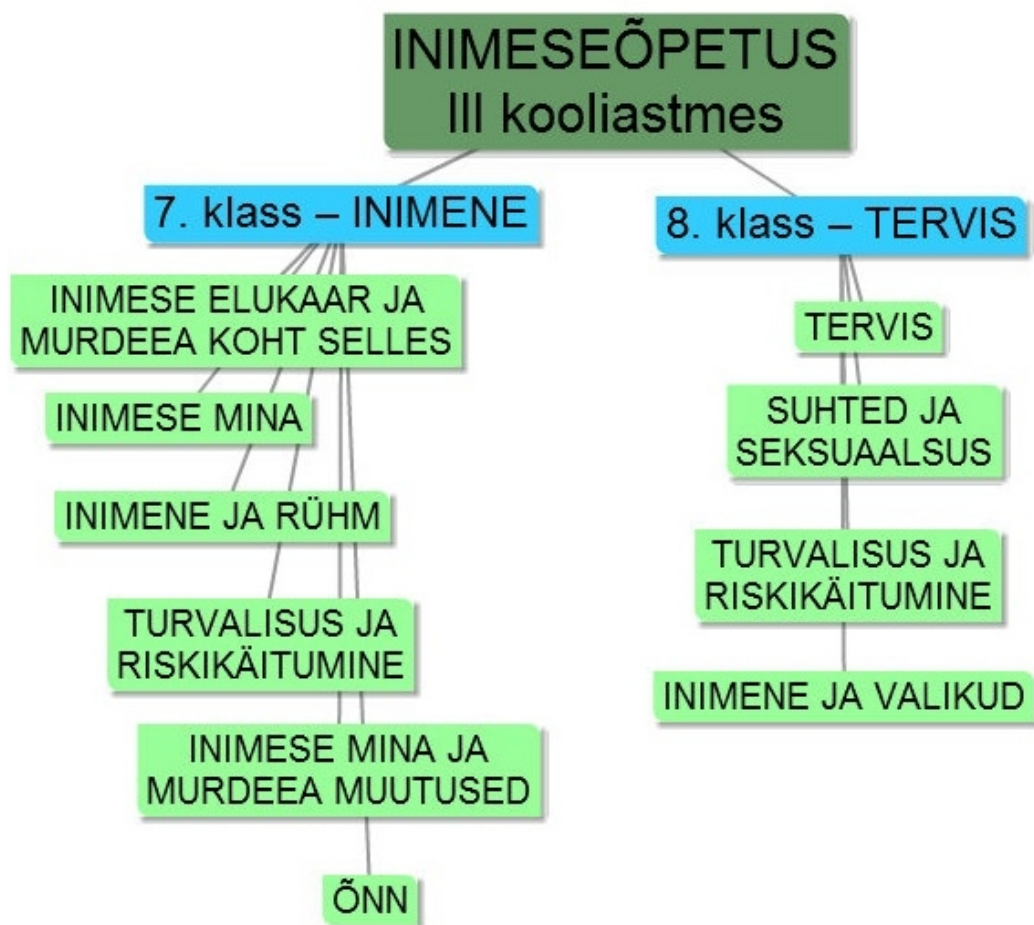
Inimeseõpetust õpitakse I kooliastme 2. klassis 35 tundi ja 3. klassis 35 tundi.



II kooliastmes on inimeseõpetust 5. klassis 35 tundi ja 6. klassis 35 tundi.



III kooliastmes on 7. klassis 35 tundi ja 8. klassis 35 tundi inimeseõpetust.



Kõikide klasside inimeseõpetuse kursuste õppesisu koosneb kohustuslikest ning laiendatavatest ja süvendavatest teemadest.

INIMESEÕPETUSE õppesisu I kooliastmes

2. klass INIMENE

I. MINA

<i>Kohustuslikud teemad</i> Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Viisakas käitumine.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Suhtumine endasse ja teistesse
---	---

II. MINA JA TERVIS

<i>Kohustuslikud teemad</i> Tervis. Terve ja haige inimene. Tervise eest hoolitsemine. Ravimid 2. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Abi saamise võimalused. Esmaabi.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Arsti juures. Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.
---	--

III. MINA JA MINU PERE

<i>Kohustuslikud teemad</i> 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.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Kodutus. Lastekodu. Turvakodu. Sugupuu. Pereliikme lahkumine ja lein. Uus pereliige.
--	---

IV. MINA: AEG JA ASJAD

<i>Kohustuslikud teemad</i> Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine. Täpsus, lubadused, vastutus 2. Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Hinnangu andmine oma tegevusele. Kokkuhoid. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse.
---	---

V. MINA JA KODUMAA

<i>Kohustuslikud teemad</i> Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus. Rahvakalendri tähtpäevad	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Oma kooli tavad ja kombed. Eesti rahva tavad ja kombed. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.
---	---

3. klass MEIE

I. MINA

<i>Kohustuslikud teemad</i> Mina. Igatühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Lapse kaitse. Lapse turvalisus.
--	--

II. MINA JA TERVIS

<i>Kohustuslikud teemad</i> Vaimne ja füüsiline tervis. Tervislik eluviis. Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Liikumine ja tervis. Kahjulikud harjumused. Tervislik toitumine.
---	---

III. MINA JA MEIE

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>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</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Viisakusreeglid. Oma vigade ja süü tunnistamine. Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ning koduümbruses.</p>
---	--

IV. MINA: TEAVE JA ASJAD

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju. Turvaline käitumine meediakeskkonnas. Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Fantaasia ja reaalsuse eristamine. Reklaami ja meediaga seonduvad ohud. Heategevus. Säästmine ja kulutamine kogukonnas.</p>
---	---

V. MINA JA KODUMAA

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis. Tavad, kombed ja tähtpäevad.</p>
--	---

INIMESEÕPETUSE õppesisu II kooliastmes

5. klass – TERVIS

I. TERVIS

<i>Kohustuslikud teemad</i> Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Tervise hindamine
---	--

II. TERVISLIK ELUVIIS

<i>Kohustuslikud teemad</i> 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.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Tervislik päevaja nädalamenüü. Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine.
--	--

III. MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED

<i>Kohustuslikud teemad</i> Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega.
--	---

IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

<i>Kohustuslikud teemad</i> 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.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Internetiga seonduvad ohud. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.
---	--

V. HAIGUSED JA ESMAABI

<i>Kohustuslikud teemad</i> Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittennakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Vaktsineerimine. Esmaabivahendid koduapteegis.
--	---

VI. KESKKOND JA TERVIS

<i>Kohustuslikud teemad</i> Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Tervisliku elukeskkonna hoidmine. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.
---	---

6. klass – SUHTLEMINE

I. MINA JA SUHTLEMINE

<i>Kohustuslikud teemad</i> Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enese kontroll. Oma väärtuste selgitamine	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Enese kontrolli võtted. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine.
--	---

II. SUHTLEMINE TEISTEGA

<i>Kohustuslikud teemad</i> 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.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Suhtlemine ja viisakus. Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine.
--	--

III. SUHTED TEISTEGA

<i>Kohustuslikud teemad</i> Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt. Eelarvamuste mõju suhetele.
---	--

<p>Empaatiat. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.</p>	
--	--

IV. KONFLIKTID

<p><i>Kohustuslikud teemad</i> Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Kriitikaga hakkamasaamine. 2. Läbirääkimiste pidamine.</p>
---	---

V. OTSUSTAMINE JA PROBLEEMILAHENDUS

<p><i>Kohustuslikud teemad</i> Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel.</p>
--	---

VI. POSITIIVNE MÕTLEMINE

<p><i>Kohustuslikud teemad</i> Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Positiivne mina.</p>
---	---

INIMESEÕPETUSE õppesisu III kooliastmes

7. klass – INIMENE

I. INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murdeea noorukiea koht elukaares. Inimene oma elutee kujundajana.</p> <p>Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Elukaare etapid. Muutunud suhted lähedastega.</p>
---	---

II. INIMESE MINA

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Suhtlemise tasemed. Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek. Väärtused ja väärtuskonfliktid. Haridus kui väärtus.</p>
--	--

III. INIMENE JA RÜHM

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas.</p> <p>Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed.</p> <p>Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega.</p> <p>Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Murdeealise õigused ja kohustused.</p> <p>Juhtimine, võim ja autoriteet rühmas.</p> <p>Juhtimisstiilid.</p>
---	---

IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Erinevate uimastitega seotud riskid. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine eluliste probleemide lahendamisel.</p>
--	---

V. INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED

<i>Kohustuslikud teemad</i> Varane ja hiline küpsemine – igäihel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ning turvaline seksuaalkäitumine	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Ohud ja probleemid seoses füüsilise minaga. Oma füüsilise mina aktsepteerimine. Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ning hindamisel 3. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted.
---	---

VI. ÕNN

<i>Kohustuslikud teemad</i> Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Väärtused kui valikute mõõdupuu.
--	---

8. klass – TERVIS

I. TERVIS

<i>Kohustuslikud teemad</i> 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 tervisele seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. 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.	<i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i> Levinumad nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused. Dieetid. Lisaained toidus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega. Treening. Ületreening. Tippспорт. Vigastuste vältimine. Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga. Enesesisenduse võtted. Kurvameelsus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil.
---	---

II. SUHTED JA SEKSUAALSUS

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus.</p> <p>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 ning AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadusandlus. Turvalise seksuaalkäitumisega seotud väärtused ja otsused. Seksuaalsel teel levivate haiguste ravimise võimalused. Ohud seoses prostitutsiooni kaasatusega.</p> <p>Ühiskond ja seksuaalsus: moraalne ning kultuuriline aspekt seoses seksuaalsusega.</p>
--	---

III. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ning 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.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalda ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivaldaga.</p> <p>Veebisuhtlus ning meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil. Uimastid ühiskonnas.</p>
--	---

IV. INIMENE JA VALIKUD

<p><i>Kohustuslikud teemad</i></p> <p>Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus.</p> <p>Mina ja teised kui väärtus.</p>	<p><i>Laiendavad ja süvendavad teemad</i></p> <p>Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga.</p>
---	--