**INIMESEÕPETUS PÕHIKOOLI LIHTSUSTATUD RIIKLIKUS ÕPPEKAVAS**

I Inimeseõpetuse aine üldalused

II Inimeseõpetuse õpetamise eesmärgid

1. Inimeseõpetuse rõhuasetused, õppesisu ja taotletavad õpitulemused IV Abistavate allikate loetelu inimeseõpetuse teemade käsitlemiseks

**I Inimeseõpetuse aine üldalused**

1. Inimeseõpetus on lõimitud õppeaine. Ainekava sisaldab nelja põhilist teemade valdkonda: sotsiaalsed toimetulekuoskused (sh enesekohased oskused ja suhtlemisoskused), terviseõpetus, igapäevane elukorraldus ning ühiskonnaõpetus, viimane on lõimitud 1.-5.klassis. Lisaks on inimeseõpetus seotud karjääri planeerimisega, mille osaoskuste arendamine sisaldub nii sotsiaalsete oskuste kui ka igapäevase elukorralduse teemade valdkonnas. Kõikide teemade juures on õpetuse rõhuasetus valdavalt sotsiaalsel ning probleeme ennetaval aspektil. Aine käsitluse kaudu aidatakse õpilastel õppida tundma oma keha, mõistma ja reguleerima oma tunnetustegevust, võimalikult adekvaatselt hindama enda omadusi ja võimeid ning ümbritsevat keskkonda, sh selle võimalusi ja ohte; kujundatakse positiivse sotsiaalse käitumise oskuseid (toimetulek enese, teiste ning ühiseluga). Õpetuse eesmärk (integreeritult teiste ainetega ning järjepideva kasvatustegevusega) on aidata õpilasel kujuneda isiksuseks, kes on võimeline kohanema ümbritsevas keskkonnas ning toime tulema iseseisvas praktilises elus.
2. Inimeseõpetuse õppesisu on koostatud ja selle rakendamine toimub kontsentriliselt: samade teemade puhul laieneb aastast aastasse õppesisu ning suurenevad nõudmised õpitulemustele. Korduvate teemade puhul on iga klassi ainekavas märgitud ainult uus õppesisu: kontsentriline käsitlus eeldab, et eelnevalt õpitut korratakse või tuletatakse meelde, vajadusel kujundatakse puuduvaid teadmisi-oskusi. Kontsentrilist ainekäsitlust toetab järjepidev ainetevahelise integratsiooni rakendamine ning eakohaste üldpädevuste kujundamine.
3. Inimeseõpetuse ja teiste õppeainete vaheline lõiming avaldub nii temaatika, kasutatavate (aktiiv)õppemeetodite kui omandatavate pädevuste tasandil. Väga tihe on seos emakeele (sõnavara, lausemallid, tunnetustegevus, etiketikäitumine, suhtlemine jne) ja tööõpetuse ainega (kultuuripärand, säästlikkus ja turvalisus (ohutustehnika), tööprodukti esteetiline välimus jne), samuti loodusõpetuse ja matemaatika ainega.
4. Inimeseõpetuse teemade käsitlemisel kasutatakse aktiivõppemeetodeid. 1.-5.klassis kasutatakse palju mängulisi elemente ja õppemänge.

Teadmiste-oskuste kinnistamiseks loodavates tegevus- ja suhtlussituatsioonides (sh rollimängudes) kujundatakse järjepidevalt oskust mõista, valida ja kasutada variatiivseid repliike, mitteverbaalseid väljendusi (miimika, žestid); harjutatakse etiketikäitumist (nt tervitamine, võõra poole pöördumine jne); kujundatakse turvalise ja loodussäästliku käitumise teadmisi-oskusi.

1. Inimeseõpetuse tundides hinnatakse õpilase teadmisi, oskusi ja nende rakendamist. Õpitulemuste kontrolli ja hindamise eesmärgiks on motiveerida ja toetada õpilast, saada ülevaade püstitatud eesmärkide saavutamisest, õpilase individuaalsest arengust ning saadud teabe kasutamine õppeprotsessi tulemuslikumaks kavandamiseks.
2. Inimeseõpetuse õppesisus on paljude teemade käsitlemise rõhuasetus õpilase vahetul ümbrusel ja kodukohal, seetõttu tuleb õppematerjal siduda oma kodukandiga (sh kooliga).
3. **Inimeseõpetuse õpetamise eesmärgid**

**PLRÕK Lisa1 Lihtsustatud õppe üldosas määratletud õppe- ja kasvatuseesmärkide seos inimeseõpetuse põhiliste teemavaldkondadeja üldeesmärkidegaga:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teemavaldkond** | **Lihtsustatud õppe üldeesmärgid** | **Inimeseõpetuse üldeesmärgid** | |
| Sotsiaalsed |  õpilane peab lugu iseendast, kodust ja |  märkab ja mõistab kaaslaste ning iseenda | |
| toimetulekuoskused | perekonnast, suudab majandada ennast ja oma |  | emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; |
|  | perekonda; |  | oskab neid hinnata ja nendega toime tulla; |
|  |  õpilane teadvustab ennast ja kaasinimesi ning |  | otsib erinevatest teabeallikatest |
|  | nende erinevusi, oma ja teiste rahvaste |  | võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb |
|  | kultuurilisi erinevusi; |  | enda jaoks optimaalseid valikuid; |
|  |  õpilane tunneb ja järgib võimetekohaselt |  tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu; | |
|  | õigusnorme ja demokraatia põhimõtteid; |  järgib olmesuhtlemiseks vajalikke sotsiaalseid | |
|  |  õpilane hoidub eetiliselt valedest ahvatlustest ja |  | nõudeid ja käitumisetiketti; |
|  | ettepanekutest; |  | tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke |
|  |  õpilane oskab tuttavates situatsioonides valida, |  | kodanikuõigusi ja –kohustusi. |
|  | nõu küsida, otsustada ja vastutust kanda; |  |  |
|  |  õpilane on valmis koostööks; |  |  |
|  |  õpilane mõistab lihtsat teavet, oskab teavet |  |  |
|  | hankida (sh Internetist); |  |  |
|  |  õpilane valdab järgmisi elementaaroskusi: |  |  |
|  | vaatlemine, kuulamine ja kõne mõistmine, |  |  |
|  | kõnelemine; lugemine, kirjutamine, arvutamine. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Terviseõpetus |  õpilane tunneb terveid eluviise ning püüab neid |  tunneb oma keha ning mõistab inimese | |  |
|  | järgida. |  | kasvamise/arenemisega seotud muutusi ja |  |
|  |  |  | vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega |  |
|  |  |  | seotud vastutus, töövõime jne); |  |
|  |  |  hoolitseb iseenda ja kaaslaste tervise eest | |  |
|  |  |  | (isiklik ja pere hügieen, tervislikud eluviisid, |  |
|  |  |  | esmaabi); väldib ennast ja teisi kahjustavat |  |
|  |  |  | käitumist. |  |
| Igapäevane |  õpilane peab lugu iseendast, kodust ja |  hoiab puhtust ja korda; orienteerub | |  |
| elukorraldus | perekonnast, suudab majandada ennast ja oma |  | eluasemega seotud küsimustes, omandab |  |
|  | perekonda; |  | teadmised ja oskused majandamiseks, koduse |  |
|  |  õpilane teab loodushoiu peamisi seisukohti ja |  | elu korraldamiseks; |  |
|  | püüab tegutseda keskkonda säästes; | otsib erinevatest teabeallikatest |  |
|  |  õpilane eesmärgistab, kavandab ja hindab oma |  | võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb |  |
|  | igapäevast tegevust; |  | enda jaoks optimaalseid valikuid; |  |
|  |  õpilane osaleb võimetele vastavas |  tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu; | |  |
|  | täiendusõppes; |  | tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke |  |
|  |  õpilane omab kujutlust maailmast kui tervikust. |  | kodanikuõigusi ja -kohustusi. |  |
|  |  |  | |  |
| Ühiskonnaõpetus |  õpilane armastab kodumaad; |  tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu; | |  |
|  |  õpilane teadvustab ennast ja kaasinimesi ning |  | tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke |  |
|  | nende erinevusi, oma ja teiste rahvaste |  | kodanikuõigusi ja -kohustusi. |  |
|  | kultuurilisi erinevusi; |  |  |  |
|  |  õpilane tunneb ja järgib võimetekohaselt |  |  |  |
|  | õigusnorme ja demokraatia põhimõtteid; |  |  |  |
|  |  õpilane mõistab töö vajalikkust, valdab |  |  |  |
|  | baasoskusi, suudab tööaja jooksul alluda |  |  |  |
|  | töödistsipliinile, on valmis endale otsima sobivat |  |  |  |
|  | tööd. |  |  |  |
|  |  õpilane omab kujutlust maailmast kui tervikust. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **Inimeseõpetuse rõhuasetused, õppesisu ja taotletavad õpitulemused**

**Õppetöö rõhuasetused 1.–2.klassis**

1.–2.klassis on inimeseõpetuse põhisisuks lähiümbruse märkamine, selle teadvustamine (suhtes MINA ja MEIE) ning sotsiaalse kompetentsuse arendamine. Lapsi õpetatakse tegutsema koos, matkides ning eeskuju järgi, kujundatakse nende baassõnavara ja -lausungimalle ning elementaarseid (olme)suhtlusoskusi (teise inimese kuulamine, ütluste mõistmine ja nendele reageerimine (vastusrepliigid dialoogis), dialoogi alustamine ja jätkamine tuttavas situatsioonis jms).

Peamisteks õppeviisideks on näitlikustatud praktiline tegevus (dramatiseering, eseme- ja tegevuspildid), õppevestlus ning praktiline harjutamine (sh õppekäik, didaktiline mäng). Suurt tähelepanu pööratakse ühis- ja koostegevuse (laps õpetaja, laps laps(ed)) oskuste kujundamisele. Õpetaja ülesandeks on luua situatsioonid, kus tegevus jaotub mitme isiku vahel. Laste verbaalset aktiivsust tõstetakse pidevalt: kasutatakse suunavaid repliike ning küsimusi (*Mida tegid? Mida hakkad tegema?*), harjutatakse oma ja kaaslaste tegevuse kommenteerimist, toimingu verbaliseerimist pärast selle sooritamist ja elementaarset planeerimist. Ühistegevuse põhjal antakse objektiivne, motiveeriv tagasiside lapse ja kogu rühma tegevusele ning saavutustele.

Igas tunnis tegeldakse (koos)mängimise õpetamisega. Mänguõpetuse eesmärgiks on, et lapsed oskaksid sihipäraselt sisustada oma vaba aega ning hiljem aktiivselt osaleda õppetegevust toetavates rollimängudes: mängida süžeega mänge (nii üksi kui ka mitmekesi), korraldada koostegevust, kasutada mängus esemete asendajaid, luua kujuteldavaid situatsioone. Mänguoskuste kujundamise eesmärgil viiakse tundides läbi erinevat liiki õppemänge (süžeemängud, reeglitega mängud) ja dramatiseeringuid. Õpetatakse (mängu)asjade kasutamist ja hoidmist, mängus osalemist, reeglitest kinnipidamist, mängu algatamist, rollide ja vajalike mänguasjade jagamist jne. Mänguõpetus toimub osatoimingute kaupa: tegevuste ettenäitamine ja matkimine, tuttava tegevuse valik sõltuvalt situatsioonist/rollist. Kui mõnel lapsel piirduvad mänguoskused esemetega manipuleerimisega, alustatakse mänguasjade kasutusviiside õpetamisest.

Võrdlevate situatsioonide ja illustratsioonide (joonised, fotod) toel õpetatakse märkama ja eristama (*puhas/must-, meeldib / ei meeldi-* jne tasandil) ümbritsevate esemete, ruumide ja inimeste (sh iseenda) esteetilist välimust; õpetatakse eristama isiklikke, võõraid ja ühiseid esemeid, neisse heaperemehelikult ja turvaliselt suhtuma ning neid kasutama (sh kaaslastega jagama). Õpetaja juhendamisel otsitakse võimalusi ning vahendeid esemete, ruumide ja iseenda esteetilise välimuse parandamiseks, kujundatakse valitud vahendite praktilisi kasutamisoskusi. Samuti õpetatakse märkama ja eristama eakaaslaste käitumisviise, harjutatakse etiketikäitumist (tervitamine, palumine, tänamine, eakaaslase ja

täiskasvanu poole pöördumine, võimalik keeldumine jne). Inimeseõpetuse tundides õpitut rakendatakse teiste ainete tundides ja vabal ajal (nt tervitamine, pea kammimine jne).

**Inimeseõpetuse õppesisu I klassis (35 tundi)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |  |
| **MINA JA MEIE 8 tundi** |  |  |
| Mina: minu välimus ja mulle meeldivad tegevused. |  nimetab oma lemmiktegevusi küsimuste toel; |  |
| Tervitamine (igapäevane tervitamine koolis, |  kirjeldab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukohta, õdede-vendade |  |
| tervitusele vastamine). Enesetutvustamine ja | ja vanemate nimesid; |  |
| kaaslastega tutvumine dialoogis (nimi, kool, klass). |  vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks; |  |
| Õpitegevused koolis, õppevahendid. Tüli; |  osaleb ühistes (õppe)mängudes ja suudab meeldetuletamisel mängureeglitest kinni |  |
| vabandamine, leppimine (dialoogi repliigid). Peo-, | pidada; |  |
| töö-, spordiriietus (riietusesemed, riietuse sobitamine |  |
|  hindab kaaslaste tegevusi meeldib / ei meeldi-tasandil ning õppesituatsioonis õige / |  |
| situatsiooniga). | valetasandil; |  |
|  |  |
|  |  teretab klassi sisenemisel\*; |  |
|  |  eristab piltidel peo-, töö- ja spordiriietust\*; |  |
|  |  valib õpisituatsioonis leppimiseks ja vabandamiseks sobivad repliigid\*. |  |
| **MINA JA TERVIS 6 tundi** |  |  |
| Kehaosad (pea, kael, keha, käed, jalad), juuksed ja |  hoolitseb isikliku välimuse ja hügieeni eest (kammib juukseid, peseb käsi ja |  |
| nägu. Kehaosade (nägu, kael, käed, jalad) pesemine, | hambaid, kasutab tualetti); |  |
| küünte eest hoolitsemine. Hammaste pesemine. |  eristab ja nimetab praktilise tegevuse käigus erinevat tüüpi roogasid\*; |  |
| Tualeti kasutamine. Toitumine (toidud: supp, praad |  käitub söögilauas viisakalt ja arvestab teistega\*. |  |
| jne, toidunõud). Käitumine söögilauas: toidu |  |  |
| palumine, tänamine. |  |  |
|  |  |  |
| **MINA JA PERE 4 tundi** |  |  |
| Pereliikmed (vanemad, õed-vennad, vanavanemad), |  väärtustab kodu ja perekonda; |  |
| nende nimed. Pereliikmete kodused tööd, |  kirjeldab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes; |  |
| pereliikmete abistamine, minu kohustused kodus. |  teab oma kohustusi kodus; |  |
|  |  nimetab oma pereliikmed ja teab nende nimesid\*. |  |

**MINA JA MINU KODU 4 tundi**

|  |  |
| --- | --- |
| Kodumaja (talumaja/ eramu/korter suures majas); |  kirjeldab õpetaja küsimustele toetudes oma kodu ja klassiruumi\*; |
| ruumid kodus (esik, köök, elutuba jt). Mööbel kodus, |  väärtustab Eestimaad oma kodumaana\*; |
| koolis (esemed, nende otstarve). Kodu asukoht |  teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses; |
| (Eestimaa; küla/linn/alev). Eestimaa, minu kodumaa, |  |
| Eesti Vabariigi lipp. |  |
|  |  |
| **MINA JA AEG 5 tundi** |  |
| Nädal (töö- ja puhkepäevad; eile, täna, homme). |  nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses; |
| Ööpäeva osad (hommik, päev, õhtu, öö). Aasta |  |
| (aastaajad: laste tegevused, riietus, ohud jalakäijatele |  |
| liikluses). |  |
|  |  |
| **MINA JA ASJAD 4 tundi** |  |
| Minu oma, kaaslase oma (enda ja kaaslaste, sh |  märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide |
| õpetaja asjade kuuluvuse eristamine), asjade | puhtust ning korrashoidu; |
| palumine kasutamiseks. Ausus asjade jagamisel. |  teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel; |
| Koristustööd ja –vahendid klassiruumis ning kodus. |  korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust. |
|  |  |
| **MINA JA TURVALISUS 4 tundi** |  |
| Sõidutee ohutu ületamine (valgusfoor, ülekäigurada, |  teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt; |
| maantee ületamine). Liikumine jalakäijate teel üksi |  kirjeldab ühissõidukisse sisenemise ja väljumise korda; |
| ja rühmaga. Helkur. Ühissõidukid kodukohas |  teab peast oma täiskasvanud pereliikme telefoninumbrit\*; |
| (sõiduki ootamine, sisenemine, väljumine; tänava |  demonstreerib õpisituatsioonis täiskasvanu poole pöördumist eksimise korral\*. |
| (sõidutee) ületamine; sõidupilet). Võõras ümbrus, |  |
| eksimine, abi palumine (dialoogi repliigid), |  |
| vanemale helistamine. |  |
|  |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Inimeseõpetuse õppesisu II klassis (35 tundi)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** | |  |
| **MINA JA MEIE 10 tundi** |  |  |  |
| Tervitamine: erinevad tervitusväljendid; eakaaslaste ja |  tavasituatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab; | |  |
| täiskasvanute tervitamine. Enesetutvustamine ja tutvumine |  teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi; | |  |
| kaaslastega dialoogis (vanus, sünnipäev). |  alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides; | |  |
| Kaaslase kutsumine ühistegevusse. Klassi reeglid |  kutsub õpetaja suunamisel kaaslasi tuttavat (õppe)mängu mängima, valib ja | |  |
| (sõnastamine ühisvestluses), reeglite vajalikkus. |  | jagab rolle ning mänguasju; |  |
| Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon (rõõmus, kurb, |  nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat); | |  |
| sõbralik, vihane, üllatunud). Kiusamine (äratundmine), |  hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevaseid käitumisakte õige/vale-, meeldib / | |  |
| täiskasvanult abi palumine. Oma eksimuse tunnistamine ja |  | ei meelditasandil; |  |
| vabandamine; positiivne reageerimine vastuseks |  tunneb ära situatsiooni, kus kedagi kiusatakse; | |  |
| vabandamisele. |  demonstreerib õpisituatsioonis vabandamist ja sellele positiivset vastust\*; | |  |
| Koolitöötajate ametid. |  | teab koolitöötajate ameteid; |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| **MINA JA TERVIS 5 tundi** |  |  |  |
| Isiklik hügieen: igapäevane pesemine, dušš, vann, saun; |  kirjeldab ja järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste | |  |
| pesemisvahendid ja nende korrashoid. Hügieen enne ja |  | tegevuste käigus, nohu/köha korral (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms); |  |
| pärast igapäevaseid tegevusi (söömine jne), nohu-köha |  kirjeldab pildile toetudes hammaste tervishoidu\*; | |  |
| korral. Hammaste tervishoid: värske aed- ja puuvili, |  väärtustab liikumist ja aktiivseid tegevusi oma päevakavas\*; | |  |
| kommid; hambaarst. Liikumise vajalikkus ja võimalused; |  nimetab illustratsioonidele toetudes vajalikke toidukordi ja tervisele kasulikke | |  |
| mängukohad väljas, ohutusnõuded. Toitumine |  | toite; |  |
| (söögikorrad, sobivad toidud; sooja koolilõuna vajalikkus). |  |  |
|  käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab | |  |
| Käitumine söögilauas: toidu tõstmine, vestlus söögilauas. |  | puhtust); |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| **MINA JA PERE 3 tundi** |  |  |  |
| Pereliikmete tegevused, ühised tegevused ja mängud, |  kirjeldab üksteisega arvestamise võimalusi peres; | |  |
| pereliikmetega arvestamine. Vanemate ametid. Sugulased |  | selgitab lähemaid sugulussuhteid; |  |
| (onu, tädi; onude, tädide lapsed). |  teab oma vanemate ameteid; | |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **MINA JA MINU KODU 3 tundi** |  |
| Minu kodu (ruumid, sisustus), aadress. Lemmikloom |  teab peast oma aadressi\*; |
| kodus. Koduarmastus. Koolis tähistatavad riiklikud ja |  kirjeldab ja väärtustab oma kodu\*; |
| rahvakalendripühad (olulisemate tegevuste nimetamine |  kirjeldab pildile toetudes tähtsamate pühade tähistamist\*; |
| illustratsioonide järgi). |  |
| **MINA JA AEG 4 tundi** |  |
| Aasta (aastaaegadele vastavad kuud, välitööd |  määrab aega täistundides; |
| koduümbruses aastaaegade kaupa; vanus, sünnipäev: |  kirjeldab ja väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise |
| kuupäev, kuu). Kellaaeg täistundides. Päevakava: minu ja | allikaks; |
| kaaslaste tegevused koolis ja kodus; tegevused, mis on |  kirjeldab piltidele toetudes oma päevakava\*; |
| positiivsete tunnete tekkimise allikaks. |  |
|  |  |
| **MINA JA ASJAD 4 tundi** |  |
| Minu oma, kaaslase oma, meie oma (esemete hoidmine ja |  eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata |
| kasutamine; andmine, laenamine, varastamine, lõhkumine; | võtta; |
| kadedus, lahkus). Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus |  väärtustab ausust asjade jagamisel; |
| teiste väärtuste seas. |  kirjeldab erinevaid võimalusi kodust kooli jõudmiseks\*; |
| Individuaalsed ja üldkasutatavad transpordivahendid kodu |  käitub tänaval ja liiklusvahendis viisakalt\*; |
| ja kooli vahel liiklemiseks. Käitumine liiklusvahendites. |  demonstreerib õpisituatsioonis viisakat telefonivestlust\*. |
| Telefoni viisakas vastuvõtmine; helistamine vanematele. |  |
|  |  |
| **MINA JA TURVALISUS 5 tundi** |  |
| Sagedasemad lastega toimuvad õnnetusjuhtumid: |  teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega |
| kukkumised, liiklusõnnetused jalakäijatega (sõidutee | suhtlemisel, oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks; |
| valesti ületamine, seisva liiklusvahendi varjust väljumine, |  kirjeldab pildile toetudes õnnetusi vältivat käitumist\*; |
| liiklemine talvisel teel); juhtumist teatamine lähimale |  demonstreerib õpisituatsioonis käitumist võõraste inimestega\*; |
| täiskasvanule. Käitumine võõraste inimestega (koju |  demonstreerib õpisituatsioonis käitumist võõras ümbruses\*. |
| sisselaskmine, võõraga kaasaminek, võõralt |  |
| asjade/maiustuste vastu võtmine jms; hädaolukorras abi |  |
| palumine). |  |
| Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialoogi |  |
| repliigid), vanemale helistamine. |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Õppetöö rõhuasetused 3.–5. klassis**

3.–5. klassis kujundatakse jätkuvalt õpilaste oskust märgata ja eristada oma lähiümbrust (selle esemeid, nähtusi, sündmusi, tegevusi jms); tutvustatakse ja õpetatakse väärtustama rahvuskombeid, -traditsioone (rõhuasetus pere ja kodukoha traditsioonidel). Läbivalt tutvustatakse elukutseid ja nende esindajate põhitegevust (nt kaupluse teema juures müüja tegevus jne).

Tegevus- ja suhtlussituatsioonides tegeldakse isiksuseomaduste ning ühiskonnas aktsepteeritavate käitumisnormide kujundamisega: õpetatakse märkama – eristama – mõistma igapäevaseid situatsioone (sh ohuolukordi), verbaalseid ja mitteverbaalseid eneseväljendusviise,

tundeid jms; täiendatakse ühis- ja koostegevuse oskusi (sh hoolivat ja teisi arvestavat suhtumist, vastutus- ja kohusetunnet); harjutatakse etiketikäitumist. Pere ja koduga seotud teemade käsitlemisel selgitatakse õpilastele laste ning vanemate vastastikuseid õigusi-kohustusi.

Järjepidevalt kujundatakse (täiendatakse) õpilaste sotsiaalset teadlikkust ning verbaalset aktiivsust: õpetatakse (abivahendite toel) kirjeldama ja hindama kaaslaste ning iseenda tegevus- ja käitumisakte (sh mõistma ja nimetama eesmärke, tingimusi, põhjuseid ja tagajärgi, käitumisaktis ilmnevaid iseloomujooni jne), õpetatakse planeerima (sh parandama) edasist tegevust/käitumist. Harjutatakse suhtlemist ja koostegevuse reguleerimist dialoogis (kutse koostegevusele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine-loobumine, alternatiivne ettepanek).

Teemade käsitlemisel kasutatavatest aktiivõppemeetoditest on suurem osatähtsus praktilistel tegevustel ja õppekäikudel, eetilise sõnumiga lühipalade lugemisel ja analüüsimisel.

**Inimeseõpetuse õppesisu III klassis (35 tundi)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |
| **KÄITUMINE JA SUHTLEMINE 10 tundi** |  |

Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega. Iga inimese väärtus. Uhkustamine. Valetamine (valetamise tagajärjed, vale ülestunnistamine, tõe rääkimine). Käitumine koduümbruses (trepikojas, õues, tänaval), naabritega arvestamine.

Sünnipäeva tähistamine, peo planeerimine (tegevuste/mängude valik ja peo ettevalmistamine), sobilikud

* nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja mille poolest erineb teistest;
* väärtustab iseennast ja teisi;
* alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);
* hindab ning vastandab õpisituatsioonis oma ja kaaslaste igapäevaseid käitumisakte õige/vale-, meeldib / ei meeldi-tasandil;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| kingitused. Külla kutsumine, küllaminek, käitumine külas. |  kirjeldab viisakat käitumist koolis, külas ja koduümbruses; |  |
| Telefonivestlus sõbraga (kutse koostegevusele, dialoog). |  kirjeldab kava abil sünnipäevapeo kulgu; |  |
| Käitumine söögilauas (igapäevane laua katmine ja |  kirjeldab näoilme ja hääletooni järgi kaaslaste 4–6 emotsiooni; |  |
| koristamine, hügieeninõuded). |  laenutab raamatukogust endale huvipakkuva raamatu\*; |  |
| Käitumine raamatukogus (kooli raamatukogus lugejaks |  |  |
| registreerimine, raamatu laenutamine), raamatu hoidmine. |  |  |
| Suhtluspartnerite näoilmed, hääletoon (viha, hirm, vastikus, |  |  |
| häbi, üllatus, rõõm). |  |  |
|  |  |  |
| **INIMENE JA TERVIS 6 tundi** |  |  |
| Õpilase välimus (keha ja riiete puhtus-korrashoid), selle mõju |  nimetab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise võimalusi – |  |
| enesetundele ja suhetele kaaslastega. | vahendeid ja vajalikkust; |  |
| Terve ja haige inimene, haiguse tunnused (nohu, köha, |  kirjeldab tervet ja haiget inimest; |  |
| palavik, valu, lööbed), teavitamine halvast enesetundest; |  teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad |  |
| nakkuse levikut vältiv käitumine, ravimite võtmine. | olla inimese tervisele ohtlikud; |  |
| Haiguste ennetamine (riietus, ruumide õhutamine, |  teadvustab oma enesetunnet ja teavitab sellest kaaslasi; |  |
| karastamine). Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja |  kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning |  |
| puhkus ning liikumine ja sport. | liikumine ja sport; |  |
|  |  |
|  |  |  |
| **INIMENE JA PEREKOND 3 tundi** |  |  |
| Peretüübid: suurpere, väikepere. Õdede-vendade, vanemate, |  kirjeldab oma perekonda: pere suurus, andmed pereliikmete kohta (nimi, |  |
| vanavanemate andmed (nimi, vanus, tegevus). Abivalmidus, | vanus, tegevus); |  |
| kohuse- ja vastutustunne, üksteisega arvestamine. |  kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad; |  |
|  |  väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres; |  |
|  |  nimetab oma kohustusi peres; |  |
|  |  |  |
| **INIMENE JA KODUMAA 5 tundi** |  |  |
| Eestimaa minu kodumaa. Eesti Vabariigi sümbolid: vapp, |  tunneb Eestimaa sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill); |  |
| hümn. Pealinn. President. Eesti rahvussümbolid: |  väärtustab Eestit – oma kodumaad; |  |
| suitsupääsuke, rukkilill. Pühad ja kombed (vastlapäev, |  jutustab oma ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel (5–6 |  |
| kadripäev, mardipäev, advent, jõulud). | lauset); |  |
|  |  |  |

**INIMENE JA AEG 5 tundi**

|  |  |
| --- | --- |
| Aastaaegade jagunemine kolmeks perioodiks (varakevad jne), |  kirjeldab aastaaegadest sõltuvaid ohtusid ning nende vältimise |
| inimeste tegevused, ohuolukorrad sõltuvalt aastaajast | võimalusi\*; |
| (kõndimine jäätunud veekogul jms). Kalender, selle |  määrab aega täis- ja pooltundides; |
| vajalikkus (aasta, kuud, nädalad; tähtpäevad). |  kirjeldab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi; |
| Kellaaeg õpilase päevakavas (täis- ja pooltund, tegevuste |  |
| ajaline järjekord). Vaba aja mitmekülgse sisustamise |  |
| võimalused. |  |
|  |  |
| **INIMENE JA TURVALISUS 6 tundi** |  |
| Koolitee ja selle ümbrus, kooli tuleku aeg ja viis. Käitumine |  kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib |
| tundmatute ainetega, vedelikega. Päästeteenistus: kiirabi, | ohutu tee sihtpunkti; |
| politsei, tuletõrje; abi vajadus (seos õnnetusjuhtumitega). |  palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi (sh kasutada telefoni, |
| Abipalve esitamine hädaabi numbril 112. Turvakodu. | valida hädaabi numbrit). |
|  |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Inimeseõpetuse õppesisu IV klassis (70 tundi)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |  |
| **KÄITUMINE JA SUHTLEMINE 18 tundi** |  |  |
| Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus, sooline |  nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid; |  |
| kuuluvus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja |  väärtustab iseennast ja teisi, väärtustab oma soolist kuuluvust; |  |
| kohustused. Sõbrad ja tuttavad: sõprade valimine ja hoidmine, |  analüüsib ühisvestluses situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumisaktide |  |
| ühistegevus. | ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi; |  |
| Klassiõhtu: sisukate peotegevuste valik ja planeerimine. |  kirjeldab, kuidas leida ja hoida sõpru\*; |  |
| Eakaaslaste ja täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus klassis |  planeerib koostegevuses klassiõhtu kulgnevuse\*; |  |
| (abi vajamine ja küsimine, abi vastuvõtmine, abivajaja |  osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (*teade* *–* *teade*); |  |
| märkamine ja abi pakkumine). |  |
|  jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid; |  |
| Vägivaldne käitumine (tõukamine, ehmatamine, narrimine |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| jne); võimalikud konfliktid igapäevases koolielus. Teatamine, |  tunneb õpisituatsioonis konfliktsituatsiooni ning mõistab, millistel |
| kaebamine. | juhtudel on vajalik sellest täiskasvanule/õpetajale teatada; |
|  |  |
| **INIMENE JA TERVIS 14 tundi** |  |
| Õppimise tervishoid (rüht, õige istumine, silmade tervishoid, |  kirjeldab õpilase tervist tugevdavate ja nõrgestavate tegurite ja |
| puhkus, sport). Kahjulikud harjumused (liigne | harjumuste mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele; |
| telerivaatamine, liigne arvutikasutamine jms; suitsetamine ja |  eristab, millised toidud on tervisele kasulikud\*; |
| alkoholi tarvitamine), nende mõju füüsilisele tervisele ja |  kirjeldab esmaseid ravivõtteid külmetuse korral\*; |
| õppimisvõimele. |  demonstreerib õpisituatsioonis esmaabi lihtsamate vigastuste puhul\*; |
| Isiklikud toitumisharjumused, mõju enesetundele. |  |
| Esmased kodused ravivõtted külmetushaiguste korral. |  |
| Esmaabi lihtsamate vigastuste puhul (lõikehaav, |  |
| ninaverejooks jne). |  |
|  |  |
| **PEREKOND JA KODUKOHT 12 TUNDI** |  |
| Minu sugupuu (perekond ja lähisugulased). Pereliikmete |  nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja |
| lahkumine ja lein, käitumine matustel, surnuaias. Maa- ja | perekonna tähtsust oma elus; |
| linnakodu (hooned; eluruumide sisustus, puhtus, korrashoid). |  väärtustab oma kodukohta, nimetab kodukoha rikkusi ja tunneb ära |
| Kodutus, lastekodu kui üks peretüüp. | sümbolid; |
| Transpordivahendid kodukohas tänapäeval ja minevikus. |  hoiab koolis ning kodus puhtust ja korda; |
| Sõidupilet ühissõidukis (ostmine jm toimingud). |  kirjeldab pühade tähistamise kombeid oma perekonnas; |
| Meie kool ja teised ümbruskonna koolid. Muuseumid |  |
| kodukohas, käitumine muuseumis. |  |
| Kodukoha sümbolid: lipp, vapp. Kodukoha rikkused. Pühad |  |
| ja kombed (uusaasta, EV aastapäev, volbripäev, jaanipäev |  |
| jne). |  |
|  |  |
| **INIMENE JA AEG 6 tundi** |  |
| Kellaaja määramine veerandtunnise täpsusega. Kellaajast |  määrab aega veerandtunnise täpsusega ning seostab seda tegevustega |
| kinnipidamine: täpsus; hilinemine, selle tagajärjed. | õpilase päevakavas; |
| Õpilase päevakava koostamine, õppimine, puhkus, vaba aja |  väärtustab täpsust ja kokkulepetest kinnipidamist\*; |
| tegevused. |  |

**INIMENE JA TEAVE 4 tundi**

|  |  |
| --- | --- |
| Koolistend, ajakiri lastele, kuulutus ajalehes/stendil |  hangib koostegevuses teavet koolistendilt ja ajalehe kuulutustest; |
| (teabeallikate kasutamine). |  |
|  |  |
| **INIMENE JA TÖÖ, INIMENE JA ASJAD 6 tundi** |  |
| Töö, selle eesmärk ja tulemus (produkt, tasu); pereliikmete |  mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust; |
| tööd (tööde jaotus, koostöö) koduses majapidamises, õpilase |  planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist; |
| töö koolis, kohuse- ja vastutustunne töö tegemisel, |  kirjutab ja postitab oma lähedasele kirja või postkaardi \*; |
| tööarmastus. |  |
| Lapse taskuraha, selle otstarbekas kulutamine (lihtsamate |  |
| ostude sooritamine), raha kogumine. Ostud toidupoes: ostja ja |  |
| müüja suhtlemine, raha kasutamine lihtsamates tehingutes. |  |
| Tehingud postkontoris. Kirja saatmine. |  |
|  |  |
| **INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 10 tundi** |  |
| Olmejäätmete tekkimine klassis ja koduses majapidamises |  sorteerib klassis tekkivaid olmejäätmeid; |
| (tegevused, nende tagajärjel tekkiv prügi); jäätmete |  kirjeldab igapäevaseid turvalise käitumise viise (liiklemine kooliteel, |
| individuaalne käitlemine. | jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja |
| Liiklusmärgid kodu ümbruses ja kooliteel (ülesanne, | metsas). |
| vajalikkus). Jalgrattaga (rulaga, rulluiskudega) sõitmine, |  demonstreerib õpisituatsioonis käitumist ohuolukorras ning abi |
| ohud. | kutsusmist\*. |
| Tuleohutuseeskirjade järgimine lapse igapäevastes tegevustes; |  |
| käitumine tulekahju korral; käitumine tulekahjuhäire korral. |  |
| Käitumine veekogude juures, basseinis, veekeskuses. |  |
| Käitumine metsas, loodusmatkal (loodussäästlik käitumine, |  |
| käitumine eksimise korral). |  |
|  |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Inimeseõpetuse õppesisu V klassis (70 tundi)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |  |
| **KÄITUMINE JA SUHTLEMINE 14 tundi** |  |  |
| Mina: olulisemad isikuandmed, meeldivad ja ebameeldivad |  märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes; |  |
| tegevused; sarnasused ja erinevused võrreldes eakaaslastega. |  osaleb koostegevuses erinevat tüüpi dialoogides (*teade* *– küsimus –* |  |
| Enesetutvustamine dialoogis, arvestades vestluspartneri | *vastus* jne); |  |
| vanust (eakaaslane, täiskasvanu). Suhtlemine võõrastega, |  selgitab, milliseid enda andmeid võib sõpradele või võõrastele avaldada, |  |
| milliseid isikuandmeid võib kellele avaldada. | kirjeldab isikuandmete avaldamisega seotud ohtusid\*; |  |
| Igapäevased suhtlussituatsioonid kodus ja koolis (positiivsed- |  kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis; |  |
| negatiivsed ettepanekud, konfliktid jne): hindamine |  kirjeldab plaanile toetudes ning analüüsib ühisvestluses oma ja kaaslaste |  |
| (tingimused, põhjus, tagajärg); suhtlemiseesmärkide | emotsionaalseid seisundeid ning käitumisakte (soovid, tingimused, |  |
| mõistmine (käsk, korraldus, palve, keeld, teave jne). |  |
| põhjus, tagajärg); |  |
| Vägivaldse (füüsiline, vaimne) käitumise äratundmine, |  |
|  demonstreerib õpisituatsioonis käitumist vägivalla märkamise korral\*; |  |
| käitumine ohvri ja pealtnägijana. |  |
|  demonstreerib õpisituatsioonis käitumist vägivalla ohvriks sattumise |  |
| Abivalmidus (vanad inimesed, nooremad kaaslased, |  |
| korral\*; |  |
| erivajadustega inimesed): abivajaja märkamine ja abi |  |
|  väärtustab suhetes abivalmidust, märkab abivajajat ning pakub |  |
| pakkumine, abistamine. Abi vajaduse ja enda võimaluste |  |
| võimalusel oma abi\*; |  |
| hindamine abi pakkumisel. |  |
|  |  |
|  |  |  |
| **INIMENE JA TERVIS 12 tundi** |  |  |
| Meeleelundite (nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis-, |  selgitab meeleelundite ülesandeid ja tervishoidu\*; |  |
| kompimiselund) ülesanded, tervishoid. Erivajadustega |  kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi |  |
| inimesed (meeleelundite kahjustuste tagajärjel), alternatiivsed | ning teab hoolitsematuse tagajärgi; |  |
| suhtlemisvahendid. |  kirjeldab oma enesetunnet küsimustele toetudes \*; |  |
| Enesetunde kirjeldus dialoogis arstiga (levinumad külmetus- |  demonstreerib õpisituatsioonis esmaabi põletuse, külmumise ja |  |
| ja nakkushaiguste tunnused), ravirežiimi järgimine. | minestuse korral\*; |  |
| Haiguste ennetamine (tervislikud eluviisid). Tervisesport ja |  |
|  kirjeldab uimastite (alkoholi ja tubaka) mõju õppimisvõimele ja |  |
| liikumine, sportimisvõimalused kodukohas, Eesti tuntumad | käitumisele; |  |
| sportlased. Piisava une ja puhkuse vajalikkus.Valikud |  |
|  demonstreerib õpisituatsioonis uimastite tarvitamisest keeldumist\*; |  |
| toitumisel. |  |
|  |  |
| Esmaabi põletuse, külmumise, minestuse korral. |  |  |

Uimastid: tubakas, alkohol, narkootikumid (kanep); alkoholi

ja tubaka mõju õppimisvõimele ja käitumisele. “Ei” ütlemine

uimastitega seotud situatsioonides.

**PEREKOND JA KODUKOHT 8 tundi**

|  |  |
| --- | --- |
| Elu maal ja linnas, kodukoha eluolu (levinumad |  võrdleb eluolu maal ja linnas\*; |
| tegevusvaldkonnad, ametid jms). |  kirjeldab ühisvestluses oma kodukanti\*; |
| Kodukoha rahvariided, rahvariiete kandmine tänapäeval ja |  tunneb ära kodukoha rahvariided\*; |
| minevikus. Kodukoha tähtsamad traditsioonid (laulu- ja |  kirjeldab kodukoha traditsioonilisi üritusi\*; |
| tantsupidu jms). |  kirjeldab ühisvestluses oma pere traditsioone ja pühade tähistamist; |
| Peretraditsioonid (pereliikmete ühised tegevused, |  |
| peretraditsioonide määratlemine ühisvestluses, sarnasused- |  |
| erinevused kaaslastega). Pühad ja kombed (ülestõusmispühad, |  |
| karjalaskepäev, jüripäev, hingedepäev). |  |
|  |  |
| **INIMENE JA AEG 8 tundi** |  |
| Aja määramine minutilise täpsusega, kellaaja kahesugune |  määrab aega minutilise täpsusega ning koostab õpetaja abiga endale |
| määramine (toetudes ööpäeva osadele). | otstarbeka ajakulutusega päevakava; |
| Päeva ja nädala ajakava, vaba aja tegevuste mitmekesisus |  kirjeldab positiivsete harjumuste mõju\*; |
| (positiivsed ja negatiivsed harjumused päevakavas: ajakulu, |  nimetab mitmekesiseid positiivseid vaba aja veetmnise võimalusi\*; |
| valikute tegemine jne). |  |
|  |  |
| **INIMENE JA TEAVE 8 tundi** |  |
| TV-kava (sisu, eakohased saated, telesaadete hulgast valikute | leiab saatekavast teda huvitavad saated ning märgib need üles\*; |
| tegemine). | otsib koostegevuses teavet pilt-teatmeteosest; |
| Pilt-teatmeteosed, Internet: kooli kodulehekülg (teabeallikate | teadvustab reklaamide eesmärke; |
| kasutamine). |  |
| Reklaamide sisu ja eesmärk. |  |
| **INIMENE JA TÖÖ, INIMENE JA ASJAD 10 tundi** |  |
| Palgatöö, selle tulemus ja eesmärk, ametis püsimise üldised |  mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga; |
| tingimused (võrdlus õpilase käitumisega koolis). |  teadvustab oma nõudmiste/soovide sõltuvust vajadustest ja pere |
| Kulutused peres lapse heaolu eest hoolitsemisel (lapse | sissetulekust; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| põhivajadused ja soovid, pere majanduslike võimalustega |  hindab asjade väärtust nende vajalikkusest lähtuvalt\*; |  |
| arvestamine jms), asjade väärtus sõltuvalt nende |  |  |
| vajalikkusest. Raha hoidmise viisid: hoiukarp, pank. Raha |  |  |
| kogumine. |  |  |
|  |  |  |
| **INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 10 tundi** |  |  |
| Vee ja elektri säästlik tarbimine koolis ja kodus. |  kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis; |  |
| Olmejäätmete (tava-, taaskasutatavad, ohtlikud jäätmed) |  nimetab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises; |  |
| käitlemine koduses majapidamises (prügi sorteerimine ja |  demonstreerib õpisituatsioonis käitumist liiklusõnnetuse korral ja abi |  |
| ärapaigutamine, kogumispunktid, jäätmete kompostimine). | kutsusmist\*; |  |
| Liiklusõnnetuste peamised põhjused, liiklusõnnetusest |  kirjeldab ja teadvustab pürotehnika väärkasutuse ning pommiähvarduse |  |
| teatamine ja abi kutsumine. | tegemisega kaasnevaid tagajärgi; |  |
| Pürotehnika (ost-müük alaealistele, kasutamine). |  |
|  peab kinni evakuatsiooni reeglitest\*. |  |
| Pommiähvarduse tegemisega kaasnevad ohud ja tagajärjed, |  |  |
| käitumine pommiähvarduse korral. |  |  |
|  |  |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Õppetöö rõhuasetused 6.–7.klassis**

6.–7. klassis täiendatakse õppetegevuse käigus jätkuvalt õpilaste sotsiaalseid suhtlemis- ja käitumisoskusi. Õpetaja poolt organiseeritud suhtlussituatsioonides (dialoogis ja polüloogis) harjutatakse teabe esitamist ja küsimist, väljendusvahendite mõistmist ja kasutamist sõltuvalt suhtlemiseesmärkidest ja -normidest (st suhtluspartnerite soovide, kavatsuste jms erinevad väljendusviisid), erinevate seisukohtade (sh vastandlike) mõistmist ja väljendamist, oma arvamuste selgitamist/kaitsmist. Oma ja kaaslaste tegevuse kohta tagasiside andmisel suurendatakse õpilaste verbaalset aktiivsust, kujundatakse avaliku esinemise esmaseid oskusi: toimub individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemine, kommenteeritakse ja hinnatakse iseenda ning kaaslaste tegevus-, käitumis- ja suhtlusakte. Üksikute aktide hindamiselt jõutakse tervikuni; õpilasi juhitakse leidma seoseid tegevus-, suhtlus- ja käitumisakti komponentide vahel, tegema järeldusi. Praktiliste ja tekstis kirjeldatud situatsioonide analüüsil pööratakse tähelepanu nendes osalejate strateegiatele, motiividele ja kavatsustele; olukordade tingimustele, tulemustele ja tagajärgedele. Õpetatakse leidma situatsioonidele alternatiivseid lahendeid ning esitama soovitusi kaaslastele.

Suhtlemis- ja terviseteemade käsitlemisel pööratakse tähelepanu õpilaste arengulistele muutustele organismis ja käitumises (suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid eri situatsioonides jms) ning vaimsele ja sotsiaalsele tervisekasvatusele (eneseanalüüs ja positiivne mõtlemine; nõustamis- ja abivõimalused jms).

Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, teadliku ja säästliku tarbija kujunemiseks. Võrreldakse teenuseid–kaupu (otstarve, hind, vajadus, pakendiinfo jms), õpitakse eristama ja arvestama oma soove ning võimalusi, planeerima oma tegevusi.

Õppetegevuses kasutatavatest aktiivõppemeetoditest domineerivad eetilise sõnumiga palade lugemine ning analüüs ja praktilised tegevused (rühmatööd, rollimängud jms). Tegevustes luuakse probleemsituatsioone, otsitakse neile lahendusi. Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKT-vahendeid.

**Inimeseõpetuse õppesisu VI klassis (70 tundi)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |

**SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA 16 tundi**

Suhtlemisstrateegiate eristamine (õpetaja abiga): selgitamine, veenmine, meelitamine, ähvardamine jm. Suhtluspartnerite motiivid ja kavatsused. Suhtlemine sõprade ja "sõpradega": “kambavaim”, jäljendamine; isiklik arvamus, vastutus;

* märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast käitumist/suhtlemist kohatust käitumisest/suhtlemisest;
* võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus–tagajärg);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| keeldumine mittesoovitud tegevustest. |  kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja - |  |
| Suhtlemine vastassugupoolega (tähelepanu köitmine, tunnete | eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise; |  |
|  demonstreerib õpisituatsioonis isikliku arvamuse sobilikul viisil |  |
| verbaalne ja mitteverbaalne väljendamine, reageerimine | väljendamist ning keeldumist mittesoovitud tegevustest\*; |  |
| (eba)meeldivatele ettepanekutele jms). Suhtlemine |  mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist; |  |
| internetiportaalides, enda kohta edastatava infoga seotud |  kirjeldab konfliktide ennetamise võimalusi suhetes\*; |  |
| turvalisus ja ohud. |  selgitab internetisuhtluses esinevaid ohtusid ning oma andmete |  |
| Suhtlemine koduste ja eakaaslastega: rääkimine, | edastamise põhimõtteid\*; |  |
|  |  |
| ärakuulamine; pinged-konfliktid, arusaamatused, nende |  |  |
| vältimine ja lahendamine. Suhtlemisprobleemid kodus: |  |  |
| muutunud suhted ja rollid, iseseisvumine: laste ja vanemate |  |  |
| vastutus. Valetamine, vaikimine, hädavale. Süüteo |  |  |
| ülestunnistamine ja vabandamine. |  |  |
| **MINA ISE 6 tundi** |  |  |
| Mina-pilt: oskused ja võimed, huvid, tugevused ja nõrkused; |  kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis |  |
| sarnasused ja erinevused kaaslastega, sallivus. Enesehinnang | (õnnestumised, raskused jms); |  |
| (erineva enesehinnanguga õpilaste käitumine sarnastes |  selgitab ühisvestluses enesehinnangu mõju käitumisele\*; |  |
| situatsioonides). |  väärtustab inimestevahelisi erinevusi, on salliv erinevuste suhtes\*; |  |
|  |  |  |
| **INIMESE TERVIS 12 tundi** |  |  |
| Sissejuhatus inimese anatoomiasse lähtuvalt elundite |  omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitust, tunneb joonisel |  |
| funktsioonidest (nahk, meeleelundid, aju, kopsud, magu, | inimfiguuris ära elutähtsad organid; |  |
| neerud, maks, suguelundid). |  nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida |  |
| Toidu- ja toitained. Toiduainete pakendiinfo (eri toitainete | erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke; |  |
| sisaldumine; *parim enne* jms). Kiirtoit – populaarsuse |  selgitab mitmekülgse toitumise olemust\*; |  |
| põhjused, mõju inimese organismile. Üle- ja alatoitumine (sh |  demonstreerib õpisituatsioonis esmaabi mürgituse ning looma- ja |  |
| dieedid ja näljutamine), selle mõju tervisele. | putukahammustuse korral\*; |  |
| Esmaabi (toidu- jms) mürgituse, looma- ja |  |
|  kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele; |  |
| putukahammustuse korral. |  |  |
| Uimastite (sh alkoholi ja tubaka) mõju organismile |  |  |
| (ülevaatlikult) ja käitumisele. |  |  |

**INIMESE ARENG 10 tundi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Murdeiga, muutused tüdrukute ja poiste organismis. Erinev |  teadvustab ja aktsepteerib murdeeaga seotud muutusi oma organismis ja |  |
| arengutempo ja muutuste aktsepteerimine. Poiste ja tüdrukute | käitumises, mõistab arengu individuaalsust; |  |
| hügieen, ravikosmeetika vajadus ja kasutamine. Muutused |  nimetab kohti, kust leida abi ja vastuseid oma murdeeaga seotud |  |
| tüdrukute ja poiste käitumises, sh suhtlemises; sobivad ja | küsimustele\*; |  |
| ebasobivad käitumismallid. |  |  |
|  |  |  |
| **INIMESE VÄLIMUS 6 tundi** |  |  |
| Riietumine (olukorrale ja kehaehitusele sobiva riietuse, |  hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad; |  |
| jalanõude valik, noortemood – riietusesemete otstarbekus). |  kirjeldab juuste ja küünte hooldamise põhimõtteid ning põhjendab |  |
| Riiete ja jalanõude puhtus-korrashoid: pesemis- ja | hooldamise vajadust\*; |  |
| hooldusvahendite kasutamine; keemiline puhastus, kingsepp |  demonstreerib õpisituatsioonis oma soovide väljendamist teenindajale |  |
| (oma soovide väljendamine suhtlemisel). | (juuksurile, kingsepale, keemilises puhastuses)\*; |  |
| Juuste igapäevane hooldamine: hooldusvahendid, |  |  |
| juuksevärvid (pakendiinfo, kasutamine). Suhtlemine |  |  |
| juuksuriga (oma soovide väljendamine, soovituste küsimine |  |  |
| jms). |  |  |
| Küünte hooldamine, maniküür, pediküür. Olukorrale ja eale |  |  |
| sobiv dekoratiivkosmeetika. |  |  |
|  |  |  |
| **INIMENE JA KODU 8 tundi** |  |  |
| Kodu ja koduümbrus (kirjeldus, soovid muudatuste osas; |  koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani |  |
| igapäevane korrashoid). Suurpuhastus kodus (tööde järjekord, | (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus); |  |
| jagamine pereliikmetega, vahendid). |  kirjeldab oma kodu ja koduümbrust, juhatab teed enda koju\*; |  |
| Külaskäik ja külaliste vastuvõtmine (suulise ja kirjaliku kutse |  koostab kirjaliku küllakutse\*; |  |
| saamine, ettevalmistused sõltuvalt küllakutsest, külas |  kirjeldab ettevalmistusi, mis on vajalikud külaliste tulekul ning külla |  |
| viibimine). | minekul\*; |  |
| Kodukoha (ja Eesti riigi) tuntud inimesed, nende tegevusalad, |  |
|  kirjeldab kodukoha tuntud inimesi nende tegevusalast lähtuvalt\*; |  |

|  |  |
| --- | --- |
| elukutsed (seos päevakohaste sündmustega). Kodukoha |  kirjeldab kodukoha ettevõtete põhilisi valdkondi\*; |
| ettevõtted ja nende toodang, töötajate ametid. |  |
|  |  |
| **INIMENE JA TEAVE 6 tundi** |  |
| Olulisemad päevauudised, nende edastamine kaaslastele. |  hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja |
|  | eriliigilistest tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid); |
| Teatmeteosed, Internet (kodukoha tuntumate paikade ja |  oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane; |
| inimeste kohta lühiinfo hankimine ja edastamine |  mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust; |
| koostegevuses). |  |
| Transport kodukohas, kodukoha ümbruses (orienteerumine |  |
| sõiduplaanides, teabe hankimine; sõidusoodustused). |  |
| Telefoni otstarbekas kasutamine (telefonikaart, |  |
| mobiiltelefon). |  |
| **INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 6 tundi** |  |
| Kodukeemia kasutamine (WC, vanni, pliidi ja akna | nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi, teab |
| puhastamine), piktogrammid pakendil, kodukeemia | kodukeemia väärkasutuse tagajärgi ja nende ennetamise võimalusi; |
| väärkasutuse võimalikud tagajärjed. | kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate |
| Tulekahju tekkimise ohud koduses majapidamises: | õnnetusjuhtumite korral |
| ohuolukorra hindamine, tulekahju kustutamine (esmaste | demonstreerib õpisituatsioonis esmaste tulekustutusvahendite kasutamist ning abi |
| tulekustutusvahendite kasutamine, hädaabi). | kutsusmist ohuolukorras\*.. |
| Ohutusnõuded ujumisel ja veesõidukite kasutamisel, |  |
| päästevahendite kasutamine. |  |
|  |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Inimeseõpetuse õppesisu VII klassis (70 tundi)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |

**SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA 22 tundi**

Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslase arvamusega); konfliktide lahendamise võimalused.

Suhtlussituatsioonid ja –strateegiad: agressiivne, ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel.

Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupooles hinnatakse. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine/keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne). Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral.

* selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;
* kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine

(eba)õnnestumisele jms);

* demonstreerib õpisituatsioonis konfliktide lahendamise võimalusi\*;
* oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata positiivsetele/negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisetiketti arvestades;
* väärtustab lähisuhetes hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
* mõistab seksuaalse arengu individuaalsust ning analüüsib enda asetust seksuaalsuse trepil\*;
* kirjeldab, kuidas lähisuhtes läbi ühise ajaveetmise väljendada oma tundeid\*
* mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust;
* mõistab oma õigust keelduda seksuaalsuhtest, demonstreerib

õpisituatsioonis ebasoovitavast seksuaalkäitumisest keeldumist ja käitumist seksuaalse ahistamise korral\*;

* nimetab noortele mõeldud nõustamisteenuseid (lähim nõustamiskabinet, internetileheküljed, perearst, kooli sotsiaaltöötaja jne)\*;

**MINA ISE 4 tundi**

Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused-erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused. Enesehinnang (erineva

* teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab

õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste |  kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis |  |
| reageeringud kiitusele, laitusele, õnnestumisele, | (õnnestumised, raskused jms); |  |
| ebaõnnestumistele jms,; hinnangud reageeringutele, |  selgitab enesehinnangu mõju inimese mõtlemisele ja käitumisele, |  |
| käitumisele; võimalikud lahendused). | kirjeldab enesehinnangu toetamise võimalusi\*; |  |
|  |  |  |
| **MINU TERVIS 14 tundi** |  |  |
| Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu |  kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline |  |
| tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalise | aktiivsus, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, |  |
| aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). | arstiabi); |  |
| Arsti (kiirabi, perearst, hambaarst) poole pöördumine |  analüüsib oma nädala toitumise, vaba aja tegevuste (sh füüsilise |  |
| (registratuur, vestlus vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel). | aktiivsuse) kava\*; |  |
| Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist |  demonstreerib õpisituatsioonis arsti poole pöördumist\*; |  |
| ostmine; kasutamine). |  kirjeldab põhilisi nakkushaiguste levimise ja vältimise viise\*; |  |
| Enamlevinud nakkushaigused, levimise viisid, HIV ja AIDS. |  kirjeldab ja demonstreerib õpisituatsioonis esmaabi mao- ja |  |
| Esmaaabi mao- ja puugi hammustuse korral. | puugihammustuse korral\*; |  |
| Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. |  |
|  kirjeldab uimastite tarvitamise enamlevinud põhjuseid noortel\*; |  |
| Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine. |  |
|  oskab uimastitega seotud situatsioonides ütelda „ei” ning vajaduse korral |  |
|  |  |
|  | abi kutsuda; |  |
|  |  |  |
| **KODU JA KODUKOHT 10 tundi** |  |  |
| Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse |  väärtustab kultuurilist mitmekesisust, suhtub sallivalt teistesse rahvustesse |  |
| rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. | ja kultuuridesse; |  |
| Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu |  koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani |  |
| (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine); |  |
| kaunistamine tähtpäevadeks (seos peretraditsioonidega). |  kirjeldab vaba aja mitmekülgse veetmise võimalusi kodukohas\*; |  |
| Vaba aja ja tegevuste planeerimine (võimalused ja |  koostab matka või ekskursiooni plaani ning tutvustab seda kaaslastele\*; |  |
|  koostab peo (sünnipäeva, klassiõhtu) tegevuste, sh ettevalmistuse plaani\*; |  |
| pakkumised kodukohas ja lähiümbruses jne), tegevuste |  |  |
| mitmekesisus. |  |  |
| Matk, ekskursioon kodukohas, koduümbruses (planeerimine |  |  |
| koostegevuses: info otsimine vaatamisväärsuste kohta, |  |  |

valikute tegemine, ettevalmistuste planeerimine (sh reisikoti

pakkimine); kirjalik meelespea kaaslastele; plaani

tutvustamine ja põhjendamine jms).

Noorteüritused, -peod (kodused peod; kooli-, linna- jm peod:

käitumine, riskid). Peo praktiline planeerimine sünnipäeva ja

klassiõhtu näitel.

**INIMENE, AEG JA TEAVE 8 tundi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle muretsemine |  hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning teabetekstidest; |  |
| ja kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda ja | edastab plaani abil kaaslastele teavet; |  |
| teiste kohta info edastamine internetis, sellega kaasneda |  nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt |  |
| võivad ohud ja ohtude vältimine. | nüüdisaegseid sideteenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet); |  |
| Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähitud |  teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist |  |
| informatsiooni enda või teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada; |  |
| kiri; e-mail, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). |  teadvustab reklaami eesmärke ning demonstreerib õpisituatsioonis |  |
| Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; | reklaampakkumisele vastamist (sh keeldumist)\*; |  |
| sidepidamine tänapäeval ja minevikus). |  |  |
| Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubad- |  |  |
| teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine- |  |  |
| keeldumine. |  |  |
| **INIMENE JA TÖÖ, INIMENE JA RAHA 6 tundi** |  |  |
| Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, |  mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); |  |
| eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). |  oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid; |  |
| Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere |  |  |
| väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus). |  |  |
|  |  |  |

**INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS 6 tundi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). |  kirjeldab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja |  |
| Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammid pakenditel. | -viise; |  |
| Reisimine, erinevad transpordivaherndid, hääletaminel |  kirjeldab erinevate transpordivahendite kasutamise eeliseid ja puudusi |  |
| (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid). | reisimisel\*; |  |
| Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. |  demonstreerib õpisituatsioonis hädaabi numbrile helistades täpse teabe |  |
| andmist; |  |
| Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse. |  selgitab, milliste juhtumite korral tuleb pöörduda politseisse\*: |  |
|  |  |  |

* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Õppetöö rõhuasetused 8.–9. Klassis**

Õppetegevuses rakendatakse ja täiendatakse eelnevatel aastatel omandatud suhtlemis- ja käitumisetiketialaseid teadmisi/oskusi. Tähelepanu pööratakse seejuures soolise küpsemise ja iseseisva elu alustamisega seotud rollikäitumisele. Harjutatakse vestluspartnerilt täiendava teabe küsimist, erinevate ja vastandlike arvamuste kuulamist ja eristamist ning kokkulepete saavutamist vaidlustes (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine, loobumine, eksimuste ja väärkäitumise tunnistamine). Kujundatakse oskust hinnata oma ning kaasinimeste individuaalset ja rühmakäitumist (põhjus-tagajärg-seosed, otstarbekus, vastavus ühiskonnanormidele).

Teemade käsitlemisel tutvustatakse eri eluvaldkondadega seotud õigusakte, ühiskonnaliikmete õigusi ja kohustusi (sh selgitatakse igaühe õiguste, vabaduste ja kohustuste ühetaolisuse printsiipi), kujundatakse oskusi teha otstarbekaid ja vastutustundlikke valikuid/otsuseid. Õpilastele tutvustatakse ja õpetatakse kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi, kujundades seeläbi harjumusi ning oskusi otsida, küsida, kasutada elus vajaminevat teavet ja abi.

Perekonnaõpetuse ühe osana pööratakse tähelepanu vanema rollile oma lapse kasvatamisel: tutvustatakse lapse arengutingimusi, eakohaseid arendavaid tegevusi ja vahendeid (kehalised tegevused, mängud ja mänguasjad, raamatud jms); õpetatakse lapsega koos mängima ja tegutsema. Väiksematele mängude õpetamist ja koosmängimist saavad õpilased harjutada vahetundidel, kooli üritustel.

Tundides kasutatavatest aktiivõppemeetoditest on eelistatud praktilised õppused (sh rollimängud), ühised arutelud ja diskussioonid, milles otsitakse lahendusi/vastuseid probleemsituatsioonidele ja kõlbelistele dilemmadele. (Lisa)õppematerjalina kasutatakse trüki- ja elektroonilisi teabeallikaid, nõuandekirjandust (ajakirjandus, käsiraamatud) jms. Harjutatakse tekstidest teabe hankimist ning selle suulist ja kirjalikku edastamist (sh märkmete tegemist, konspekteerimist).

**Inimeseõpetuse õppesisu VIII klassis (70 tundi)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |
| **KÄITUMINE RÜHMAS 12 tundi** |  |

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

* arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, saavutab õpisituatsioonis õpetaja juhendamisel kokkuleppeid lahkarvamuste korral;
* annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpisituatsioonis lahendusi pingeolukordadele; reageerib kohaselt

sobimatule käitumisele;

* kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpisituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;

**LÄHISUHTED JA PEREKOND 16 tundi**

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

* väärtustab lähisuhteid, oskab suhet alustada ning teab, kuidas suhteid hoida;
* mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles;
* eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;
* nimetab, kust leida abi lähisuhteid ja seksuaalsust puudutavates küsimustes\*;
* selgitab lapsevanemaks saamisega seotud vastutust\*;
* nimetab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas;
* tegutseb õpisituatsioonis koos endast nooremate õpilastega neid abistavalt ja toetavalt\*;

**TERVISE HOIDMINE 18 tundi**

Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt. Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonkonna haiguste ja pahaloomuliste kasvajate põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine.

Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahulda(ma)tus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale).

* kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid, tervishoiu- ning sotsiaalsüsteemi teenuseid;
* teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega;
* teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
* selgitab inimese põhivajadusi elukaare erinevatel etappidel\*;
* teab ja otsib olulisi infoallikaid terviseteabe ja -abi saamiseks;
* kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamise eesmärgil arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Arstiabi kodukohas (lähinaabruses): meditsiiniasutused ja nende |  leiab küsimustele toetudes olulise info ravimipakendi teabelehelt\*; |  |
|  selgitab kaitsesüstimiste mõju ja vajalikkust teatud olukordades\*; |  |
| otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni teel; |  |  |
| tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja |  |  |
| sotsiaalsüsteem Eestis. |  |  |
| Koduapteek (sisu, kasutamine, ravimipakendi teabeleht). |  |  |
| Esmaabi lämbumise, põrutuse korral. Väsimus, stress, |  |  |
| depressioon (tundemärgid, nõustamis- ja kriisiabi). |  |  |
| Tervisealased infoallikad, nende kasutamine ja usaldusväärsus. |  |  |
| Kaitsesüstimine haiguste ennetamise eesmärgil (lastehaigused, |  |  |
| gripp, puugihammustustega kaasnevad haigused); |  |  |
| kaitsesüstimine enne välisreisi. Allergia: peamised |  |  |
| allergiaallikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi. |  |  |
|  |  |  |
| **RISKIKÄITUMISE ENNETUS 10 tundi** |  |  |
| Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast |  leiab infot nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle |  |
| hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja | lähiümbruses, |  |
| rühmakäitumisele; nõustamis- ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo |  toob näiteid vägivallast hoidumise võimaluste kohta\*; |  |
| ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole. |  demonstreerib õpisituatsioonis käitumist vägivallaga seotud |  |
| Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi. | situatsioonides\*; |  |
| Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste |  kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole; |  |
|  mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamisega seotud riske ja |  |
| põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed | vastutust; |  |
| ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine |  |
|  selgitab mängurlusega seotud ohtusid\*; |  |
| uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi. |  |
|  |  |
| Mängurlus: loterii, hasartmängud (mänguautomaadid, kasiino |  |  |
| jne) - riskid, sõltuvus, abi saamise võimalused. |  |  |

**INIMENE JA VÄLIMUS 2 tundi**

|  |  |
| --- | --- |
| Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt kooli |  selgitab riiete hooldusmärkide tähendusi; |
| lõpupidu); suhtumine vanemate, eakaaslaste, moeajakirjade |  valib olukorrale sobiliku riietuse\*; |
| soovitustesse. Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid. |  |
| **INIMENE JA TEAVE 2 tundi** |  |
| Avalik infopunkt. Kohalik ajaleht. Eestis ilmuvad ajalehed ja |  hangib teavet teistelt inimestelt ning õpetaja juhendamisel teabeallikatest |
| ajakirjad; ajakirjanduse tellimine. Uudisteportaalid internetis, | ja -tekstidest; |
| internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet. |  selgitab internetis leiduva teabe varieeruva kvaliteedi põhjusi, mõistab et |
|  | kirjutatu ei vasta alati tõele\*; |
| **INIMENE, ASJAD JA RAHA 6 tundi** |  |
| Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine |  oskab kasutada lihtsamaid pangateenuseid; |
| (sularahaautomaat jne). Maksete liigid koduses majapidamises, |  selgitab ostu- ja toitlustuskoha valiku põhimõtteid\*; |
| maksete tasumise võimalused, täpsus. |  laenutab kohalikust raamatukogust endale huvipakkuvat kirjandust\*; |
| Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); |  |
| kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud. |  |
| Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, |  |
| käitumisetikett (sh kaaslase kutsumine); toidu kojutellimine). |  |
| Kataloogikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine). |  |
| Postipaki saamine ja saatmine. |  |
| Küla-/linnaraamatukogus lugejaks registreerumine, teabe |  |
| hankimine otsitava kirjanduse kohta. |  |
| **KARJÄÄRI PLANEERIMINE 4 tundi** |  |
| Eneseanalüüs (tööalased huvid, võimed, oskused, |  teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevusi/nõrkusi; |
| isiksuseomadused). Jätkuõppevõimalused (erialad, |  nimetab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi. |
| õppeasutused). |  |
|  |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**Inimeseõpetuse õppesisu IX klassis (35 tundi)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Õppesisu** | **Taotletavad õpitulemused** |
| **LÄHISUHTED JA PEREKOND 15 tundi** |  |

Lähisuhted, suhete alustamine ja hoidmine, vastutus ja austus.

Kooselu, abiellumine ja pere loomine. Raseduse planeerimine;

loote areng; loote ja ema tervist hoidev käitumine. Lapse

sündimine: ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed

kohustused (nimepanek, tervisekindlustus, meditsiiniline

kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused. Lapse

saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid

lapseeas), lapse hooldamisele kuluv aeg. Puudega laps. Imiku-

ja lapseiga (peamised arengutingimused, suhtlemine lapsega,

lapse õigused (alus)haridusele). Lapse arendamine-õpetamine

(eakohased mänguasjad, raamatud jms); mängude õpetamine

noorematele õpilastele.Peretülid ja –vägivald (tagajärjed,

lahendused, valehäbi, nõustamis- ja kriisiabi). Uimastite tarbija

perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele.

Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused.

Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel.

* suhtleb tavasituatsioonides adekvaatselt (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi ja väärkäitumist);
* reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes;
* oskab küsida teavet kaasinimestelt, kasutada teabetekste ja teatmikke;
* hindab oma ja kaaslaste käitumise otstarbekust tavasituatsioonides ning vastavust ühiskonnanormidele, käitub vastavalt;
* teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
* kirjeldab imiku ja väikelapse arendamise tingimusi ning hooldamise võtteid;
* nimetab pereeluga seotud nõustamise ja abi võimalusi kodukohas\*;

**EELARVE PLANEERIMINE 8 tundi**

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

* mõistab inimtegevuse peamiste ressursside (aeg, teadmised/oskused, töö, raha) tähtsust oma elus;
* oskab planeerida ressursside täiendamise/kulutamisega seotud tegevusi;

**ELUASE 6 tundi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja |  kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega |  |
| võimalusi (müügikuulutused, kinnisvarafirmad). Üürileping, | seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi; |  |
| selle tingimused (üürniku õigused ja kohustused, „halva” lepingu |  |  |
| ohud). Eluaseme sisustuse planeerimine: hädavajalik sisustus, |  |  |
| sisustuse hankimise (ostude) järjekord, ratsionaalne paigutus, |  |  |
| kujundusdetailid. Eluaseme, olmetehnika soetamine, hooldus ja |  |  |
| remont: teabe hankimine võimaluste, tingimuste ja abiteenuste |  |  |
| kohta (müüja, telefoniraamat, kasutusjuhend jne). |  |  |
|  |  |  |
| **KARJÄÄRI PLANEERIMINE 6 tundi** |  |  |
| Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid, |  hindab nõustaja suunamisel adekvaatselt oma võimeid, teadmisi, |  |
| võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud | oskusi, jätkuõppevõimalusi ja -tingimusi ning teeb enda jaoks |  |
| jms); kutsenõustamine. Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenused | sobivaima karjäärivaliku; |  |
| tööotsijale, töötus. Töötaja põhilised õigused ja kohustused, |  teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi |  |
| lepinguta töötamisega kaasnevad riskid ja tagajärjed, | saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes; |  |
| ümbrikupalk. Abi leidmine tööõigusega seotud küsimustes. |  mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja |  |
| Inimkaubandus: tööorjus ja prostitutsioon, ohvriks sattumise | negatiivseid tagajärgi; |  |
| põhjused, inimkaubandusele viitavad märgid (kuulutuses, |  tunneb tööotsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid, |  |
| tööpakkuja käitumises), ohtude teadvustamine, käitumine | teadvustab ohte ning kirjeldab õiget käitumist inimkaubanduse |  |
| ohvriks sattumise korral, ohvriabi. |  |
| ohvriks sattumise korral. |  |
|  |  |
|  |  |  |

\* lisatud õpitulemused, ei kajastu Põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava inimeseõpetuse ainekavas.

**IV Abistavate allikate loetelu inimeseõpetuse teemade käsitlemiseks:**

1. **Põhikooli valdkonnaraamatu SOTSIAALAINED metoodidlised artiklid inimeseõpetuse kohta -** [**http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli\_valdkonnaraamat\_SOTSIAALAINED**](http://www.oppekava.ee/index.php/P%C3%B5hikooli_valdkonnaraamat_SOTSIAALAINED) **:**
   * Väärtuspädevus inimeseõpetuses - *Inger Kraav* ([PDF](http://www.oppekava.ee/images/4/47/V%C3%A4%C3%A4rtusp%C3%A4devus_p%C3%B5hikooli_inimese%C3%B5petuses.pdf))
   * Enesekohane ja sotsiaalne pädevus inimeseõpetuses - *Kristi Kõiv* ([PDF](http://www.oppekava.ee/images/e/e4/Enesekohane_ja_sotsiaalne_p%C3%A4devus_inimese%C3%B5petuses.pdf))
   * [Seksuaalkasvatus inimeseõpetuses](http://www.oppekava.ee/index.php/Seksuaalkasvatus_inimese%C3%B5petuses) - *Kai Part ja Merike Kull*
   * Seksuaalhariduse käsitlus kooliastmeti - *Margit Kagadze ja Merike Kull* ([PDF](http://www.oppekava.ee/images/0/0b/Seksuaalkasvatuse_k%C3%A4sitlus_kooliastmeti.pdf))
   * Riskikäitumise ennetuse ja sekkumise temaatika inimeseõpetuses - *Kristi Kõiv* ([PDF](http://www.oppekava.ee/images/5/55/Riskik%C3%A4itumise_ennetuse_ja_sekkumise_temaatika.pdf))
   * Tervisekasvatus inimeseõpetuses - *Merike Kull* ([PDF](http://www.oppekava.ee/images/5/51/Tervisekasvatus_inimese%C3%B5petuses.pdf))
   * Uimastiharidus inimeseõpetuses - *Erle Põiklik* ([PDF](http://www.oppekava.ee/images/4/49/Uimastiharidus_inimese%C3%B5petuses.pdf))
2. **Õpetajaraamatud, juhendmaterjalid, käsiraamatud:**

* Aasvee, K. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2005/2006. Õppeaasta uuringu raport. Tervise Arengu Instituut, 2009.
* Ah nii see käibki. Eesti Pereplaneerimise Liit, 1997.
* Allaste, A. A. (toim). Koolinoored ja uimastid. TLÜ, TAI, 2008.
* Brandt, P. Nii kuum on tunne. Noorte oma seksiraamat. Tallinn: Menu, 2010.
* Carnegie, D. Kuidas võita sõpru ja mõjutada inimesi. Tallinn, 1993.
* Carneigie, D. Kuidas võita sõpru ja mõjutada inimesi. Perioodika, 1991.
* Centerwall, E. Armastus! Tead, see on olemas. Kuidas käsitleda koolis seksuaalsust ja isiklikke suhteid. Eesti Pereplaneerimise Liit,

1996.

* Corey, P. Kuidas sõpradega hakkama saada. Egmont Estonia, 1999.
* Erinevad aga võrdsed. Tallinn: ÜRO Rahvastikufond, Sotsiaalministeerium, 2003.
* Fogelholm, M, Vuori, I. Tervislik liikumine. Medicina, 2007.
* Harro, J. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2006.
* Hind, S. Kasvuvalu. Ilo, 2002.
* Internetiohtusid tutvustav koduleht: www.peremeedia.ee.
* Jaskola, A. Kuidas lugeda ja kasutada kehakeelt. Ersen, 2005.
* Kidron, A. Suhtlemine. Mondo, 2004.
* Kull, M., Part, K. (toim). Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2005.
* Kull, M., Saat, H. (koost). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, 2002.
* Kull, M., Saat, H. (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, 2004
* Lewellen, J. Pubekate keharaamat. Teejuht sinu muutuva keha juurde. Sinisukk, 2001.
* Naik, A. Austa ennast. Tallinn: Koolibri, 2000.
* OLE tubakaVABA. Õpetajaraamat ja videofilmid (7.–9. klassile). Tervise Arengu Instituut, 2004.
* Patricia, M., Geisler, D. Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, 2001.
* Põiklik, E., Saat, H. (koost). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5.klass) lihtsustatud õppekava järgi. Tallinn: Puffet Invest, 2007. Kull, M., Saat, H. (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu, 2001.
* Stoppard, M. Seksi ABC. Koolibri, 1999.
* Stoppard, M. Tüdrukute teejuht. Koolibri, 2000.
* Strongman, K. T. Psühholoogia igapäevaelus. Teejuht algajale. Pegasus, 2009.
* Zilmer, M, Kokassaar, U, Vihalemm, T. Normaalne söömine. Avita, 2004.
* Vaasna, T. Sinu keha. Tallinn: Valgus, 1993.
* Van Der Stel, J. Preventsiooni käsiraamat – alkohol, narkootikumid ja tubakas. 2001.
* Viru, A., Volver, A. Alkohol. Kuidas säästa end tulevikuks. Õpetajaraamat. 2004.

**Õppefilmid:**

* Heategevusprojekti KäsiKäes raames valminud film „MinaSinaMina”, E. Veber (režissöör), L.F.F. Group. Tallinn, 2004.
* Eesti Seksuaaltervise Liidu õppefilm „Sünnipäev”. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, Haridusmeedia, 2003 (19 minutit).
* Tervise Arengu Instituudi õppefilm „Die Young 2” (14 minutit).

**3)** **Veebilehed:**

[www.lapsemure.ee](http://www.lapsemure.ee/) – laste ja noorte psühholoogiline nõustamine;

[www.tugikeskus.ee](http://www.tugikeskus.ee/) – abi hooletusse jäetud või väärkoheldud lastele (Tartu Laste Tugikeskus)

[www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee/) - laste ja noorte psühholoogiline nõustamine;

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee/) – tervise infoportaal

[www.aids.ee](http://www.aids.ee/) –AIDSi Ennetuskeskus

[www.amor.ee](http://www.amor.ee/) – seksuaaltervisealane nõustamine ja teave (Eesti Seksuaaltervise Liit); [www.meelespea.net](http://www.meelespea.net/) – teave tervise, rasestumisvastaste meetodite ja pereplaneerimise kohta; [www.noorte.kliinik.ee](http://www.noorte.kliinik.ee/) – teave noormeeste tervise kohta; [www.sinuelu.com](http://www.sinuelu.com/) – teave rasestumisvastaste meetodite kohta;

[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee/) – teave HIVi/AIDSi kohta, nõustamiskabinettide andmed;

[www.gay.ee](http://www.gay.ee/) – teave homoseksuaalsuse kohta.

[www.narko.ee](http://www.narko.ee/) – narkootikumidealane teave ja info abi saamise võimaluste kohta [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee/) – riiklikel toitumissoovitustel põhinev toitumisportaal; [www.ampser.ee](http://www.ampser.ee/) – koolinoorte tervisliku toitumise arvesti;

[www.meelespea.net](http://www.meelespea.net/) – teave tervise, rasestumisvastaste meetodite ja pereplaneerimise kohta <http://www.sm.ee/tegevus/tervis/tervislik-eluviis-jahaiguste-ennetamine.html>– Sotsiaalministeeriumi kodulehekülg, erinevad tervisenäitajad rahvastikus, terviseprogrammid ja toetavad materjalid;

[www.tai.ee/uuringud](http://www.tai.ee/uuringud) – Tervise Arengu Instituudi uuringud rahvastiku tervise kohta; [www.rahvatervis.ut.ee](http://www.rahvatervis.ut.ee/) – RaTeRa (Rahvatervise Raamatukogu), Tartu Ülikooli Rahvatervishoiu Instituut. [www.trimm.ee](http://www.trimm.ee/) – Ühenduse Sport Kõigile terviseportaal

<http://www.kustuti.ee/paasterongas/>– veeohutuse õppeveeb;

[www.kustuti.ee](http://www.kustuti.ee/) – tuleohutuse õppeveeb;

[http://www.rescue.ee](http://www.rescue.ee/) – päästeteenistuse koduleht;

[http://www.redcross.ee](http://www.redcross.ee/) – Eesti Punase Risti kodulehekülg: veebipõhised esmaabimängud, esmaabialase kirjanduse tutvustus, voldikud, plakatid; erinevad esmaabi käsiraamatud

[www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee/) – karjääriplaneerimist toetav portaal, SA Innove karjääriteenuste arenduskeksus; [www.eetika.ee](http://www.eetika.ee/) – eetikaveeb, Tartu Ülikooli Eetikakeskus

[http://www.adm.ee/presentations/microsoft/toolehed.pdf.](http://www.adm.ee/presentations/microsoft/toolehed.pdf) Sotsiaalministeeriumi välja antud töölehed interneti turvalisuse teemade käsitlemiseks