

## Inimeseõpetuse ainekava

### 1. Õppeaine kirjeldus, sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused

**Inimeseõpetuse** eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides tundma ennast, kujundama vastutustundlikult oma suhteid, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud sotsiaalsest võrdsusest, võrdväärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest.

Inimeseõpetuses **hinnatakse** õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamise oskust. Õpilase hoiakuid ja väärtushinnanguid mõõdetakse ja tagasisidestatakse vaatluse, õpilase antud hinnangute ja otsustuste ning juhtumianalüüsi alusel.

Rõhuasetused:

Enesekohased ja sotsiaalsed oskused;

Tervisekäitumine ja tervise väärtustamine füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikused seosed;

Riskikäitumine ja ennastkahjustav käitumine ning sõltuvus;

Tõusetunud teemad ja probleemid: lähisuhtevägivald;

Sallivuse ja mõistmise kujundamine erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste suhtes ning tunnustamine nende õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;

2. Kooliastmete teadmised, oskused ja hoiakud

I KOOLIASTE	II KOOLIASTE	III KOOLIASTE
<p>1. Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümboolikat, olulisi inimesi ja paiku.</p> <p>2. Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse.</p> <p>3. Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel.</p> <p>4. Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.</p> <p>5. Mõistab üldtunnustatud käitumisharjumuste ja seaduste järgimise vajalikkust.</p> <p>6. Tunneb liiklusreegleid.</p> <p>7. Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.</p> <p>8. Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi.</p>	<p>1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist.</p> <p>2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.</p> <p>3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.</p> <p>4. On loov ja ettevõtlik.</p> <p>5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.</p> <p>6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist,</p>	<p>1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.</p> <p>2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.</p> <p>3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.</p> <p>4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.</p> <p>5. On loov ja ettevõtlik.</p> <p>6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.</p> <p>7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.</p>

<p>9. Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.</p> <p>10. Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida.</p> <p>11. Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana.</p> <p>12. Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse.</p> <p>13. Oskab oma tervist hoida.</p> <p>14. Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest.</p> <p>15. Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist.</p> <p>16. Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi.</p> <p>17. Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana.</p> <p>18. Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.</p>	<p>sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.</p> <p>7. Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid.</p> <p>8. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi.</p> <p>9. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust</p> <p>10. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</p> <p>11. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.</p> <p>12. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.</p> <p>13. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.</p> <p>14. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele.</p>	<p>8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.</p> <p>9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.</p> <p>10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.</p> <p>11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.</p> <p>12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.</p> <p>13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.</p> <p>14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.</p>
---	--	--

	Mõistab enda valikute tagajärgi. 15. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.	
--	--	--

## 1. KLASS

I kooliastmes käsitletakse järgmisi teemasid: mina, mina ja teised, mina ja tervis, mina ja minu pere, mina ja Eesti, mina: aeg ja asjad ning mina: teave ja asjad.

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	MÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD, ÕPIPROJEKTID, ÕPPETEGEVUS
-------	--------------	----------	---------	---

				VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI,LÕIMING
<p><b>MINA</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse.</p>	<p>Kirjeldab enda huvisid ja tegevusi</p> <p>Põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda.</p> <p>Teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi.</p>	<p><b>Üldpädevus: enesemääratluspädevus</b> - suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi.</p> <p><b>Üldpädevus: õpipädevus</b> – analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust.</p> <p><b>Üldpädevus: sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> – aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi</p> <p><b>Läbiv teema: väärtused ja kõlblus.</b></p>	<p>Mina. Oma tugevuste (sh tunnused, omadused ja tegevused) välja toomine.</p> <p>Positiivne suhtumine endasse ja teisesse.</p> <p>Kehalised muutused ja austus erinevate kehade ja sugude suhtes.</p> <p>Minu erinevused ja sarnasused teistega. Sallivus.</p>	<p><b>Rühmatöö.</b> Meie huvid ja lemmiktegevused.</p> <p><b>Lõiming</b> Teised ained:</p> <p><b>1. eesti keel:</b> kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi.</p> <p><b>2. kunst:</b> kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires.</p> <p><b>3. tööõpetus:</b> märkab ning nimetab positiivset oma ja teiste töödes.</p>

<p><b>MINA JA TERVIS</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Oskab oma tervist hoida.</p>	<p>Toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning keheline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust.</p> <p>Nimetab mõningaid haiguste tunnuseid.</p> <p>Teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi</p>	<p><b>Üldpädevus: enesemääratluspädevus</b> – oskab käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise</p> <p><b>Läbiv teema: tervis ja ohutus</b> - on võimeline järgima tervislikku eluviisi</p>	<p>Tervis. Tervise eest hoolitsemine.</p> <p>Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, keheline aktiivsus. Keha eest hoolitsemine.</p> <p>Terve ja haige inimene.</p> <p>Abi saamise võimalused. Vajadusel abi kutsumine</p>	<p><b>Õuevahetunnid</b> Turba Koolis.</p> <p><b>Jutu kirjutamine:</b> <i>Mida teen oma tervise hoidmiseks?</i></p> <p><b>Individuaalülesanne.</b> Ekraaniaeg. Päeva/ kolme päeva/ nädala jooksul kirjutab üles ekraanide ees oleva aja. Seejärel lahtab maha aja, mille kulutas õppimiseks. <b>Arutelud klassis</b> - kas järelejäänud aeg on optimaalne/ suur. Kuidas ekraanide ees olevat aega vähendada/ mida selle asemel teha?</p> <p><b>Paaristöö:</b> dialoogi koostamine, kuidas helistada hädaabinumbrile näidise alusel.</p> <p><b>Diskussioon:</b> Millal helistada hädaabinumbrile?</p>
--	--	---	---	---

				<p><b>Lõiming</b> Teised ained:</p> <p><b>1.eesti keel:</b> kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi.</p> <p><b>2. muusika:</b> väljendab lauldes muusika sisu ning meeleolu.</p> <p><b>3. tööõpetus:</b> toob näiteid tervisliku toiduvaliku kohta; toob näiteid isikliku hügieeni vajalikkuse kohta.</p> <p><b>4. kehaline kasvatus:</b> teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>
<p><b>MINA JA MINU PERE</b></p> <p>Taotletavad teadmised,</p>	<p>Kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja</p>	<p><b>Üldpädevus: sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> – suutlikkus toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku</p>	<p>Kodu. Erinevad pered. Pereliikmete tegevus ja rollid.</p> <p>Hoolitsemine, abistamine, kaasamine ja</p>	<p><b>Emadepäev</b> Turba Koolis.</p> <p><b>Sõbrapäev</b> Turba Koolis.</p>

<p>oskused ja hoiakud.</p> <p>Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.</p>	<p>pereliikmetega arvestamisest.</p> <p>Toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas.</p>	<p>kodanikuna; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides.</p> <p><b>Üldpädevus: enesemääratluspädevus</b> - analüüsida oma käitumist erinevates olukordades</p> <p><b>Läbiv teema: väärtused ja kõlblus.</b></p>	<p>pereliikmetega arvestamine.</p> <p>Vastutus, õigused ja kohustused peres, koolis ja lähiümbruses.</p>	<p><b>Mõttekaart:</b> Minu õigused kohustused kodus, koolis ja lähiümbruses.</p>
<p><b>MINA JA EESTI</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat,</p>	<p>Leiab kaardilt Eesti ja kodukoha.</p> <p>Nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva teab, kes on Eesti Vabariigi president.</p> <p>Tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümbolikat.</p> <p>Teab ja tutvustab oma kodukoha</p>	<p><b>Üldpädevus: sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - suutlikkus ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut ja Eesti riiklikku iseseisvust; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme.</p> <p><b>Üldpädevus: kultuuri- ja väärtuspädevus</b> – tajuda</p>	<p>Eestimaa ja kodukoht.</p> <p>Eesti pealinn. Eesti Vabariigi sünnipäev. Eesti president.</p> <p>Eesti Vabariigi riiklikud, rahvuslikud ja kodukoha sümbolid</p> <p>Oma kodukoha olulised paigad ja inimesed.</p>	<p><b>EV matkapäev</b> Turba Koolis.</p>



<p>olulisi inimesi ja paiku.</p> <p>Teab eesti rahvakombed ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana.</p> <p>Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse</p>	<p>olulisi inimesi ja paiku.</p> <p>Võrdleb rahvakombed minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt.</p> <p>Toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest.</p> <p>Selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja.</p>	<p>ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga.</p> <p><b>Üldpädevus:</b> <b>digipädevus</b> - suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui kogukondades suheldes.</p> <p><b>Läbiv teema: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</b></p>	<p>Eesti rahvakombed ja tavad minevikus ja tänapäeval.</p> <p>Kodukoha inimeste tavad ja kombed. Oma klassi tavad. Sallivus erinevustesse.</p> <p>Enda roll tavade ja kommete hoidja ja kandjana.</p>	
--	---	--	---	--

<p><b>MINA: AEG JA ASJAD</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist</p> <p>Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel</p>	<p>Planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult.</p> <p>Toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada.</p> <p>Sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega.</p> <p>Seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega.</p>	<p><b>Üldpädevus: enesemääratluspädevus –</b></p> <p>suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi.</p> <p><b>Üldpädevus: õpipädevus –</b> suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ja seda plaani järgida.</p> <p><b>Üldpädevus: digipädevus –</b> suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna</p>	<p>Mina: aeg ja aja planeerimine. Mina ja asjade väärtus teiste väärtuste seas.</p> <p>Erinevad meeled oma õpitegevuse ja vaba aja tegevuse kavandamisel.</p> <p>Oma õpitegevuse eesmärkide seos oma huvide ja võimetega.</p> <p>Oma igapäevavalikute seos oma tuleviku eesmärkidega.</p>	<p><b>Individaaltöö.</b> Päeva- ja nädalakava. Õpilaspäevik!!</p> <p><b>Võistlusmäng gruppitööna:</b> milleks on vaja matemaatikat/ inglise keelt/ inimeseõpetust ... (ja teisi õppeaineid), et olla tark ja tubli?</p> <p><b>Lõiming</b> Teised ained: <b>1.eesti keel:</b> kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi. <b>2. matemaatika:</b> tunneb kella ja kalendrit ning seostab neid teadmisi oma elu tegevuste ja sündmustega. <b>3. tööõpetus:</b> viib alustatud töö lõpule ja räägib oma tööst ning tulemustest.</p>

		<p>tegutsedes kui ka kogukondades suheldes.</p> <p><b>Läbiv teema: elukestev õpe ja karjääri kujundamine.</b></p>		<p><b>4. loodusõpetus:</b> sõnastab oma meeltega saadud kogemusi.</p> <p><b>5. kunst:</b> kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires.</p>
--	--	---	--	--

## 2. KLASS

I kooliastmes käsitletakse järgmisi teemasid: mina, mina ja teised, mina ja tervis, mina ja minu pere, mina ja Eesti, mina: aeg ja asjad ning mina: teave ja asjad.

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	MÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD ÕPIPROJEKTID ÕPPETEGEVUS VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI, LÕIMING
<p><b>MINA</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Märkab inimeste erinevaid</p>	<p>Põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda.</p> <p>Teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt</p>	<p><b>Üldpädevus:</b> <b>enesemääratluspädevus</b> - suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi.</p> <p><b>Üldpädevus: sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, religioonide ja rahvuste</p>	<p>Mina. Igaühe väärtuslikkus. Positiivne suhtumine endasse.</p> <p>Inimeste erinevused: bioloogiline ja</p>	

<p>omadusi ja arvamusi.</p> <p>Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse.</p> <p>Teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused.</p>	<p>ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi.</p> <p>Nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi.</p> <p>Toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas.</p>	<p>omapära; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi.</p> <p><b>Läbiv teema: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> – taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks.</p>	<p>sotsiaalne. Sallivus.</p> <p>Inimeste õigused ja kohustused. Vastutus.</p> <p>Laste õigused ja kohustused: peres, koolis, lähikonnas.</p>	<p><b>Lõiming</b> Teised ained:</p> <p><b>1. eesti keel:</b> kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi;</p> <p><b>2. tööõpetus:</b> märkab ning nimetab positiivset oma ja teiste töödes;</p> <p><b>3. kunst:</b> kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires.</p>
<p><b>MINA JA TERVIS</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Oskab oma tervist hoida.</p>	<p>Toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve.</p> <p>Selgitab ja demonstreerib</p>	<p><b>Üldpädevus:</b> <b>enesemääratluspädevus</b> - käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.</p> <p><b>Läbiv teema: tervis ja ohutus</b></p>	<p>Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. Tervislik eluviis. Terviseriskid. Hoidumine tervist ohustavatest olukordadest.</p>	<p><b>Õuevahetunnid</b> Turba Koolis.</p>

<p>Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest.</p> <p>Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi.</p>	<p>õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste.</p> <p>Teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi.</p>		<p>Esmaabi.</p> <p>Abi saamise võimalused.</p>	<p><b>Lõiming</b> Teised ained:</p> <p><b>1. loodusõpetus:</b> liigub looduses turvaliselt, kahjustamata loodust, teisi ja iseennast;</p> <p><b>2. tööõpetus:</b> toob näiteid tervisliku toiduvaliku kohta;</p> <p><b>3. kehaline kasvatus:</b> märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;</p>
--	--	--	--	--

				<p><b>4. eesti keel:</b> kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi; lahendab lihtsamaid probleemülesanded paaris- ja rühmatöös.</p>
<p><b>MINA JA TEISED</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust.</p>	<p>Toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida.</p> <p>Põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust.</p> <p>Demonstreerib õpitu olukorras üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist.</p>	<p><b>Üldpädevus: sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - ; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme; austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust; teha koostööd teiste inimestega erinevates olukorras.</p> <p><b>Üldpädevus: suhtluspädevus</b> - suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada.</p> <p><b>Üldpädevus: enesemääratluspädevus</b> - käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme.</p>	<p>Reeglid ja käitumisnormid. Seadused.</p> <p>Üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimine.</p> <p>Käitumisnormide ja seaduste järgimine koolis ja lähikonnas.</p>	<p><b>Liiklustunnid</b> Turba Koolis</p> <p><b>Lõiming</b> Teised ained:</p>

<p>Tunneb liiklusreegleid.</p>	<p>Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid.</p> <p>Kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist.</p> <p>Märkab liiklusohutlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks.</p> <p>Teab, et vägivallal on eri vormid; selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua.</p>	<p><b>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus ning tervis ja ohutus.</b></p>	<p>Liiklusreeglid.</p> <p>Liiklusreeglite järgimine.</p> <p>Turvaline käitumine liikluses koduteel ja koduümbruses.</p> <p>Vägivald ja selle erinevad vormid.</p>	<p><b>1. eesti keel:</b> kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi;</p> <p><b>2. kehaline kasvatus:</b> arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; arvestab tegevustes kaaslast; märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras;</p> <p><b>3. loodusõpetus:</b> liigub looduses turvaliselt, kahjustamata loodust, teisi ja iseennast; käitub liikluses ohutult;</p> <p><b>4. kunst:</b> kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires;</p>
--------------------------------	---	---	---	--

<p>Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida.</p> <p>Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust.</p>	<p>Teab abi saamise võimalusi inimväarikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald; demonstreerib õpitu olukorras abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral.</p> <p>Selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust.</p>		<p>Vägivaldse käitumise negatiivsed tagajärjed.</p> <p>Abi saamise võimalused koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral.</p> <p>Sõprus ja sõpruse hoidmine. Koostöö vajalikkus. Hoolitsemine ja abistamine ning prosotsiaalse käitumise väärtustamine. Heategemine ja heategevus.</p>	<p><b>5. tööõpetus:</b> arvestab ühiselt töötades kaaslasiga</p> <p><b>VEPA</b> Turba Koolis</p>



<p><b>MINA:TEAVE JA ASJAD</b></p> <p>Taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <p>Teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.</p>	<p>Loetleb erinevaid teabeallikaid.</p> <p>Leiab infot erinevatest allikatest.</p> <p>Võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest.</p> <p>Kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte.</p> <p>Selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel.</p> <p>Teab, mis on raha teenimine,</p>	<p><b>Üldpädevus: sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> – suutlikkus toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna.</p> <p><b>Üldpädevus: digipädevus</b> - suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust.</p>	<p>Teave. Erinevad teabeallikad.</p> <p>Teabeallikate kasutamine.</p> <p>Teabeallikate usaldusväärsus.</p> <p>Meedia kasutusvõimalused ja ohud.</p> <p>Turvaline meediavahendite kasutamine.</p>	<p><b>Lõiming</b></p> <p>Teised ained:</p> <p><b>1.loodusõpetus:</b></p> <p>tarbib vastutustundlikult, väldib enda ja teiste tervise kahjustamist; toob näiteid, kuidas inimene loodust oma tegevusega mõjutab; teeb ettepanekuid lähiümbruse keskkonnahoiuks ning osaleb selle suunalistes tegevustes.</p>
--	---	---	--	---

<p>Teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana.</p> <p>Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.</p>	<p>säästmine, kasutamine ja laenamine.</p> <p>Hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.</p>	<p><b>Üldpädevus: ettevõtlikkuspädevus –</b> võtta arukaid riske; rakendada finantskirjaoskust.</p> <p><b>Läbivad teemad: kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</b></p>	<p>Raha. Raha teenimine, kasutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste plaanimine.</p> <p>Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel. Enda võimalused keskkonna hoidmisel lähiümbruses.</p>	<p><b>2.matemaatika:</b> kirjeldab mõõtühikute suurust endale tuttavate suuruste kaudu.</p> <p><b>3.kunst:</b> teab säästlikkuse ja kestlikkuse tähtsust; teab, kes on autor; ei tee digitaalkujutiste salvestamise ja edastamisega kellelegi kahju.</p> <p><b>4.eesti keel:</b> vormistab lihtsama kirjaliku töö arvutis, järgib õpitud keelereegleid.</p> <p><b>5. tööõpetus:</b> kasutab materjale säästlikult.</p>
--	--	---	---	--

## 5. KLASS

Käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi.

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	MÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD ÕPIPROJEKTID ÕPPETEGEVUS VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI /LÕIMING
<p>TERVIS</p> <p>taotlevad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist;</li> </ul>	<p><b>Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid</li> </ul>	<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - väärtustab tervist, kirjeldab oma tervisenäitajaid.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, seab eesmärged ja viib neid ellu.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - järgib tervislike eluviise, kirjeldab enda tervisenäitajaid, analüüsib ülesandes enda tegevust tervise hoidmisel.</p>	<p>Tervis</p> <p>Tervise olemus</p> <p>Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoi</p> <p>Möödetavad ja hinnangulised tervisenäitajad.</p> <p>Stress</p> <p>Stressiga toimetulek.</p>	<p><b>Läbivate teemade lõiming:</b></p> <p>klassi</p> <p><b>projektülesanne</b> - tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>liikumisvahetus, und,</li> <li>kokanduses tervislikud vahepalad .</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajadust;</li> <li>• väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele;</li> <li>• on loov ja ettevõtlik;</li> <li>• teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseproble</li> </ul>	<p><b>Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab mõõdetavaid ja hinnanguisi tervisenäitajaid;</li> <li>• selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad.</li> </ul> <p><b>Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid.</b></p>	<p><b>Õpipädevus</b> - seostab õpitavat varem õpituga, omandab mõistete selgitused, selgitab mõisteid oma sõnadega, koostab mõistekaardi ja definitsiooni, õpib selgeks mõned vaikuseminutite harjutused ja stressiga tegelemise tõhusad viisid..</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - seab tervise valikutega seotud eesmärgid ja viib neid ellu.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab digivahendeid, eristab artiklites arvamust ja fakti</p> <p><b>LÄBIVAD TEEMAD:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - kujundab enesekontrolli oskust tervisega seotud eesmärkide elluviimisel.</p> <p><b>Keskkond ja jätkusuutlik areng</b> - eristab ülesannetes erinevaid keskkondi (loodus-,</p>	<p>Meedia osa tervisega seotud otsustes.</p> <p>Tervise teema-lised veebilehed.</p> <p>Tervislik eluviis.</p> <p>Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus.</p> <p>Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis</p> <p>Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).</p>	<p><b>Projektülesanne.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassi nädalasammude abil oma sammude arvu fikseerimine.</li> <li>• Arvutatakse kokku kogu klassi sammude hulk.</li> <li>• arvutatakse kokku kulutatud energia hulk</li> <li>• tulemuste põhjal järelduste tegemine:</li> </ul>
--	---	--	---	---

<p>eemi korral abi küsida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab reklaamide eesmäärke,</li> <li>• eristab arvamust faktist</li> </ul> <p><b>Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.</b></p> <p><b>Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.</b></p> <p><b>Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.</b></p>	<p>tehis- ja inimkeskkond), jagab ülesandes jäätmed vastavalt nõuetele.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - planeerib ja viib läbi miniuurimuse, osaleb projektülesannetes, Täidab ülesandeid iseseisvalt.</p> <p><b>Kultuurimine identiteet</b> - tutvub erinevate rahvaste toitudega.</p> <p><b>Teabekeskond ja meediakasutus</b> - otsib infot veebist, ajakirjadest ja raamatutest.</p> <p><b>Tehnoloogia ja innovatsioon</b> - kasutab digivahendeid info otsimiseks.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - seostab õpitavat endaga, selgitab kuidas tema ise oma valikutega mõjutab oma tervist.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - oskab selgitada tervise olulisust.</p>		<p>kasulikkus kehale, aju tegevusele, õppimisele</p>
--------------------------------	--	--	--	--

				<p><b>Praktiline töö:</b> õpilane koostab infovoldiku teemal „Tervislikud eluviisid“.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasutab infovoldiku koostamisel materjali otsingut meediast, sotsiaalmeediast ning loovust.</li> <li>• Analüüsitakse infovoldiku sisu ja kasutegurit kaasõpilastel e.</li> </ul>
<p><b>MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED</b></p> <p>taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõistab, et murdeea arengutemp</li> </ul>	<p><b>Nimetab murdeea toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi.</b></p>	<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - selgitab ülesannetes soorollide olemust ja murdeea tähtsust.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - arvestab</p>	<p>Murdeiga elukaares</p> <p>Murdeea olulisus</p> <p>Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed,</p>	<p><b>VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI</b></p> <p>Eesti Tervisemuuseumi külastus, muuseumitund:</p>

<p>o on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.</p>	<p><b>Toob näiteid erinevast arengutempost murdeeas.</b></p>	<p>rühmatöös tema arvamustest erineva arvamusega.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - selgitab murdeeas toimuvaid muutusi enesega seoses. Koostab mõistekaardi.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - omandab murdeeaga seotud mõisted, seostab neid enesega.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, osaleb arutelus ja mängudes, arvestab teistega.</p> <p><b>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</b> - kasutab joonistel sümboleid, kasutab korrektseid suguelundite mõisteid.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - kasutab loovust rühmatöodes ning liikumispausides, näitab oma algatust mängulistest tegevustes.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab infootsinguks digiseadmeid.</p> <p><b>LÄBIVAD TEEMAD:</b></p>	<p>vaimsed ja sotsiaalsed muutused.</p> <p>Igäühel oma tempo.</p> <p>Toimetulek muutustega.</p> <p>Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd.</p> <p>Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapse saamise võime ja seksuaalsusega.</p> <p>Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine</p>	<p>„Murdeea muutused“</p>
--	--	--	---	---------------------------

		<p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - eesmärgistab oma tegevust, suhtleb teistega arvestavalt ja lugupidavalt.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - teeb koostööd, suhtleb rahumeelselt rühmas ühise eesmärgi nimel.</p> <p><b>Kultuuriline identiteet</b> - on rühmas salliv teistsuguse arvamuse suhtes.</p> <p><b>Teabekeskond ja meediakasutus</b> - kasutab ülesannete täitmiseks veebikeskkondi ja teatmikke, jälgib autorsust.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - koostab plakati hügieeni tähtsusest, lahendab juhtumeid.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - on rühmatöös viisakas.</p>		
<p><b>TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE</b></p> <p>taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p>			<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - selgitab miks uimastid on kahjulikud.</p>	<p><b>Läbivate teemade lõiming:</b></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.</li> <li>• Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</li> <li>• Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.</li> <li>• Teab, kuidas leida</li> </ul>	<p><b>Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises:</b></p> <p><i>Riskikäitumine on käitumine, kui rikutakse teiste inimeste ja/või ühiskonnas kehtivaid reegleid ja norme nii, et sellise käitumise tagajärjed on kahjulikud inimesel endale (nt terviseriskid) ja/või teistele (nt vägivald)</i></p> <p><b>Selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.</b></p>	<p>Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid).</p> <p>Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriõhutus.</p> <p>Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid.</p> <p>Reeglid ja normid.</p> <p>Seadused (sh liiklusseadus).</p> <p>Reeglite ja normide vajalikkus.</p> <p>Meedia (sh reklaami) mõju otsustele.</p> <p>Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused.</p> <p>Usaldusväärsed infoallikad.</p> <p>Infootsing (sh tervise teemaline) usaldusväärsetest infoallikatest</p>	<p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - tunneb kooli kodukorda, oskab sealt tuua näiteid, teeb rühmatöodes koostööd.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - seisab mängulises ülesandes enda eest.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - osaleb aruteludes ja mängudes, väljendab end arusaadavalt ja korrektses keeles, arvestab teistega, viitab töös autoritele.</p> <p><b>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</b> - kasutab ülesannete täitmisel tõenduspõhiseid allikaid ja veebilehti, viitab kasutatud materjalidele.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - demonstreerib mängulises</p>	<p>Suure pildi loomine läbivalt turvalisusest ja riskikäitumisest mõistekaardi vormis. Mõistekaardi osadeks on turvalisusja riskid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kodus,</li> <li>• koolis,</li> <li>• avalikus ruumis</li> <li>• internetis,</li> <li>• kooli kodukord,</li> <li>• EV seadused</li> </ul>
--	---	--	---	---

<p>usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.</li> </ul>	<p><b>Toob näiteid meediaga seotud ohtudest</b></p> <p><b>Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine.</b></p> <p><b>Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust.</b></p> <p><b>Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise</b></p>	<p>Internet, selle turvaline kasutus.</p> <p>Interneti ohud ja võimalused.</p> <p>Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane.</p> <p>Uimastid</p> <p>Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele.</p> <p>Tervislikud valikud.</p> <p>Illeegaalsed ja legaalsed uimastid.</p> <p>Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele.</p> <p>Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energijaogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine)</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed</p>	<p>õpitegevuses kuidas uimastitest keelduda ning enese eest kiusamise olukorras seista. On ülesannete täitmisel loov, kasutab erinevaid kujundusviise.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab digivahendeid info leidmiseks ja töö vormistamiseks.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - näitab mängulises ülesandes toimetulekut keerulistes olukordades.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - osaleb rühmatöös aktiivselt, järgib kooli kodukorda ning EV seadusi.</p> <p><b>Kultuuriline identiteet</b> - arvestab kõikide rühma liikmetega, suhtleb</p>	
--	---	--	---	--

	<p><b>kahjulikku mõju tervisele.</b></p> <p><b>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</b></p>	<p>toimetulekuoskused vägivalda ja uimastiennetuses).</p> <p>Oskus öelda “ei”.</p> <p>“Ei” ütlemise ja väljendamise viisid.</p> <p>Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed.</p> <p>Vastutus oma otsuste eest.</p> <p>Kaaslaste mõju otsustele</p> <p>Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine).</p> <p>Kiusamisega hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.</p>	<p>sõbralikult ning teisi väärtustavalt.</p> <p><b>Teabekeskond ja meediakasutus</b> - selgitab mis on arvamuse ja fakti erinevus. Tutvub erinevate artiklite ja veebilehtedega, otsib vajalikku teavet, õpib viitama.</p> <p><b>Tehnoloogia ja innovatsioon</b> - valib artiklid, veebilehed jms vastavalt seatud eesmärgile, kasutab töenduspõhiseid allikaid.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - selgitab miks on vaja järgida liikluseadust. Selgitab kuidas uimastid tervist mõjutavad, keeldub mängulises õppeolukorras uimastitest.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - järgib suhtluses</p>	<p><b>Praktiline töö</b></p> <p><b>Rollimängud</b> kaaslaste survele vastu seismiseks ja uimastitega seotud olukordades “ei” ütlemise harjutamiseks.</p> <p><b>Juhtumite arutelu.</b> (Uimastid, kiusamine, vägivald, kaaslaste surve) Kuidas nendes olukordades käituda.</p> <p><b>Loovülesanne.</b> Min a ütlen uimastitele ei!</p> <p>Pädevuste ülene Film “Röövlirahnu Martin” analüüs</p>
--	--	--	--	--

			viisakusreegleid, kuulab kõiki rühmakaaslasi, suhtleb kõigiga, selgitab mängulises ülesandes millised eelised on inimesel, kes järgib ohutust.	
<p><b>HAIGUSED JA ESMAABI</b></p> <p>taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On loov ja ettevõtlik.</li> <li>• Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.</li> </ul> <p>Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi</p>	<p><b>Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.</b></p> <p><b>Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.</b></p>	<p>Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused.</p> <p>Haigestumise põhjused.</p> <p>Haigestumise vältimise viisid.</p> <p>Õnnetused.</p> <p>Õnnetuste vältimine.</p> <p>Esmaabi.</p> <p>Abi kutsumine.</p> <p>Tervis - inimese väärtuslikem vara.</p>	<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - selgitab tervise väärtust rollimängudes ja projektülesandes.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, teeb kõigiga koostööd, järgib mängulises olukorras ohutust.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - näitab mängulises olukorras ohutut</p>	<p><b>Praktiline tund ESMAABI</b>, koostöös Turba Perearstikeskusega / pereõega.</p>

<p>ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele</p>			<p>käitumist, selgitab ülesandes enda vastutust oma tervise eest.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - kasutab õpitut rollimängudes ja praktilistes ülesannetes, nt elustamisvõtteid, sidumist, abi kutsumist ja andmist.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega.</p> <p><b>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</b> - esmaabi andes loendab, oskab leida rindkerel õige koha südamemassaažiks.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - teeb rühmatöös ettepanekuid</p>	
---	--	--	---	--

			<p>mänguliste olukordade lahendamiseks, osaleb rühmatöös, kujundab oma töid.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde esitlemisel.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - leiab vajaliku info, eesmärgistab mängulises tegevuses oma tegevust, näitab mängulises tegevuses toimetulekuoskusi õnnetuse olukorras.</p> <p><b>Keskkond ja jätkusuutlik areng</b> - toob näiteid õnnetuste põhjuste kohta.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - teeb rühmatöös ja mängulistes ülesannetes koostööd, arvestab reeglitega, on aktiivne.</p>	
--	--	--	---	--

			<p><b>Kultuuriline identiteet</b> - arvestab teistega ülesandeid täites.</p> <p><b>Teabekeskond ja meediakasutus</b> - näitab mängulistes ülesannetes kuidas leida vajalikku infot ja abi.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - annab mängulises olukorras esmaabi, kutsub abi.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - koostab esmaabi juhise.</p>	
--	--	--	--	--

## 6. KLASS

Käsitletakse suhtlemisega seotud teemasid:

suhted teistega, suhtlemine, konflikti ja probleemi lahendamise oskus, positiivne mõtlemine

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	MÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD ÕPIPROJEKTI D ÕPPETEGEVUS S VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI
<p><b>MINA JA SUHTLEMINE</b> taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• on loov ja ettevõtlik;</li><li>• väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab</li></ul>	<p><b>Selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mõistab enesehinnangu olemust.</li><li>• Saab aru, et enesehinnang on osa tema minapildist.</li></ul>	<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - iseloomustab ennast, kasutades positiivseid märksõnu, selgitab, miks tema ja teised klassikaaslased on olulised.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa).</li><li>• Enesehinnang.</li><li>• Enesehinnangu kujunemine.</li></ul>	



<p>inimeste individuaalsed erinevused ja on erinevuste suhtes salliv.</p>		<p>suhtlusreeglitest, teeb kõigiga koostööd</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - kirjeldab enda omadusi, selgitab enda enesehinnangu kujunemist.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - lisaks kirjeldamisele selgitab ja analüüsib enda omadusi, otsib vajalikku teavet.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste.</p> <p><b>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</b> - kasutab õppes skeeme, katsetab erinevaid arvutiprogramme.</p>	<p>Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine.</p> <p>Väärtused.</p>	<p>Õpilane kaardistab</p>
---	--	---	---	---------------------------

	<p><b>Selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>oskab nimetada enda erinevaid omadusi</li> <li>mõistab, et ennast saab pidevalt arendada</li> </ul> <p><b>Mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab, et tema ise saab suunata oma tegevusi</li> </ul> <p><b>Seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>õpib tundma oma huvisid ning</li> </ul>	<p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - on rühmatöodes aktiivne, võtab osa ülesannete lahendamisest, on ülesandeid tehes iseseisev.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - katsetab erinevaid õpimeetodeid, ülesannet täites kirjutab oma eesmärgid.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - ettepanekute koostamine noorte vaba aja kohta.</p>	<p>Huvid. Võimed.</p> <p>Ettevõtlikkus, selle väljendumine tegutsemisel.</p> <p>Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas.</p> <p>Ettevõtlikkus ja tööelu.</p>	<p>oma perekonna väärtused, huvid, võimed. Loob kaardistuse põhjal oma võimaluste visiooni.</p> <p>Loovülesanne “unistuste kool”.</p>
--	---	---	--	---

	seostama neid tulevikuga	<p><b>Kultuuriline identiteet</b> - suhtub sallivalt ja koostöiselt rühmakaaslastesse, arvestab kaaslaste erinevustega.</p> <p><b>Teabekeskond ja meediakasutus</b> - kasutab meediat, sh sotsiaalmeediat ülesannete täitmisel.</p> <p><b>Tehnoloogia ja innovatsioon</b> - kasutab nutiseadmeid info otsimisel.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - kirjeldab ja selgitab ülesandes enda ja kaaslaste väärtusi, nende sarnasusi ja erinevusi.</p> <p><b>Teised ained:</b></p> <p><b>Eesti keel.</b> Õpilane analüüsib tekstis olevate tegelaste positiivseid ja mitte positiivseid omadusi ning</p>		
--	--------------------------	---	--	--

		<p>käitumisviise. Seejärel toob välja enda sarnasused tegelasega. Mitte positiivsete omaduste korral toob näiteid kuidas neid muuta.</p> <p><b>Liikumisõpetus</b> - liikumispausid ja -mängud tundides.</p>		
<p><b>SUHTED TEISTEGA</b> taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist;</li> <li>väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset</li> </ul>	<p><b>Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab suhtlemise olemust</li> <li>toob näiteid suhtlemise komponentide kohta</li> </ul> <p><b>Eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid.</b></p>	<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - selgitab suhtlemise olemust, esitab erinevate rahvaste traditsioone, nt tervitusi.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - esitab kehtestava käitumise näiteid, teeb rühmatöös koostööd, arvestab erinevustega.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - kujundlikes ülesannetes valib sümbolid enda omadustest ja</p>	<p>Suhtlemise mõiste.</p> <p>Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine)</p> <p>Verbaalne suhtlemine Mitteverbaalne suhtlemine.</p>	<p>Draanmasituat sioonide lahendamine</p>

<p>mõtlemist, mõistab inimeste individuaalsed erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena;</li> <li>• mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastustus oma sõnade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab suhtlemise kompleksust</li> </ul> <p><b>Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iseloomustab erinevaid käitumisviise</li> </ul> <p><b>Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära.</b></p> <p><b>Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus.</b></p>	<p>tegevustest lähtuvalt, valib rollimängus kehtestava käitumisviisi.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - eristab ülesandes agressiivset ja alistuvat käitumist kehtestavast, harjutab kehtestava käitumisviisi kasutamist.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste, etendab mitteverbaalse suhtlemise elemente.</p> <p><b>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</b> - kasutab ülesandes erinevaid sümboleid.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - sõnastab ülesandes</p>	<p>Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele.</p> <p>Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised</p> <p>Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele.</p> <p>Eelarvamused</p> <p>Stereotüübid</p> <p>Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele</p> <p>Sallivus.</p> <p>Aktsepteerimine.</p>	<p>Stereotüüpsete situatsioonide analüüs videote põhjal</p>
---	---	--	---	---

<p>ja tegude eest.</p>	<p><b>Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust.</b></p> <p><b>Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.</b></p> <p><b>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab kahjustavaid käitumisviise</li> <li>• selgitab, kuidas enese eest seista ilma teisi kahjustamata.</li> </ul> <p><b>Toob näiteid turvalisest suhtlemisest</b></p>	<p>küsimusi, osaleb rühmatöodes ja rollimängudes.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - harjutab positiivset enesekehtestamist ning suhtlemisoskusi, analüüsib enda tegevust suhtlemise olukordades.</p> <p><b>Keskkond ja jätkusuutlik areng</b> - selgitab toodetel olevate sümbolite tähendust.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - lahendab rollimängudes juhtumeid, eristades erinevaid käitumisviise, harjutab ei ütlemist.</p>	<p>Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus - ja, suhtlemisoskus) riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel.</p> <p>“Ei” ütlemist eeldavad olukorrad.</p> <p>“Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus</p> <p>Internet</p>	<p>Praktiliselt viib läbi turvalisuse analüüsi oma kodus/ tuleohutus kodus, interneti turvalisus eri vanuses pereliikmete hulgas.</p>
------------------------	--	---	--	---

	<p><b>igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades</li> </ul>	<p><b>Kultuuriline identiteet</b> - mõistab ja selgitab mängulises ülesandes eelarvamuste ja stereotüüpide paikapidamatust.</p> <p><b>Teabekeskond ja meediakasutus</b> - harjutab verbaalseid ja mitteverbaalseid suhtlemise viise, valib ülesandes õige käitumisviisi.</p> <p><b>Tehnoloogia ja innovatsioon</b> - kasutab ülesannete täitmisel erinevaid arvutiprogramme.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - ütleb mängulises ülesandes kahjustavale käitumisele ei, selgitab agressiivse käitumise tagajärgi.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - selgitab mõjutamise viise, sh positiivse mõjutamise võimalusi.</p>	<p>Interneti võimalused ja ohud</p> <p>Turvaline internetikasutus.</p> <p>Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.</p>	
--	---	---	--	--

		<p><b>Teised ained:</b></p> <p><b>Liikumisõpetus</b> - liikumispausid ja -mängud tundides.</p> <p><b>Ühiskonnaõpetus</b> - uudise kirjutamine, erinevate rahvaste suhtlemisviiside võrdlemine, mõjutamisviiside näited, turvalise internetikasutuse reeglid, hooliv suhtlemine (hea kodaniku tunnused).</p>		
<p><b>SUHTLEMINE TEISTEGA</b></p> <p>taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eelised ja</li> </ul>	<p><b>Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mõistab suhtlemise olemust</li> <li>toob näiteid suhtlemise komponentide kohta</li> </ul>	<p><b>Üldpädevused:</b></p> <p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - selgitab suhtlemise olemust, esitab erinevate rahvaste traditsioone, nt tervitusi.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - esitab kehtestava käitumise näiteid, teeb</p>	<p>Suhtlemise mõiste.</p> <p>Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine)</p> <p>Verbaalne suhtlemine Mitteverbaalne suhtlemine.</p>	<p><b>Küsimuste mäng.</b> Üks mängijatest mõtleb ühe sõna/tegevus e. Teised püüavad kümne küsimusega ära arvata mis</p>



<p>ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• on iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et "ei" ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.</li> </ul>	<p><b>Eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab suhtlemise kompleksust</li> </ul> <p><b>Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iseloomustab erinevaid käitumisviise</li> </ul> <p><b>Teab, mis on eelarvamused ja</b></p>	<p>rühmatöös koostööd, arvestab erinevustega.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - kujundlikes ülesannetes valib sümbolid enda omadustest ja tegevustest lähtuvalt, valib rollimängus kehtestava käitumisviisi.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - eristab ülesandes agressiivset ja alistuvat käitumist kehtestavast, harjutab kehtestava käitumisviisi kasutamist.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste, etendab mitteverbaalse suhtlemise elemente.</p>	<p>Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele.</p> <p>Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised</p> <p>Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele.</p> <p>Eelarvamused</p> <p>Stereotüübid</p> <p>Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele</p> <p>Sallivus.</p>	<p>sõna see on. Esimeses ringis võib küsida ainult suletud küsimusi. Teises ringis küsitakse avatud küsimusi - milline, kus, kuidas jne</p> <p><b>Alias.</b> Kehakele alias.</p> <p><b>Loovülesanne. Voldiku/ plakati</b> koostamine käitumisviiside võrdlemiseks.</p>
---	---	---	---	--

	<p><b>stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära.</b></p> <p><b>Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus.</b></p> <p><b>Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust.</b></p> <p><b>Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.</b></p> <p><b>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab kahjustavaid käitumisviise</li> <li>• selgitab, kuidas enese eest seista</li> </ul>	<p><b>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus</b> - kasutab ülesandes erinevaid sümbboleid.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - sõnastab ülesandes küsimusi, osaleb rühmatöodes ja rollimängudes.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - harjutab positiivset enesekehtestamist ning suhtlemisoskusi, analüüsib enda tegevust suhtlemise olukordades.</p> <p><b>Keskond ja jätkusuutlik areng</b> - selgitab toodetel</p>	<p>Aktsepteerimine.</p> <p>Tõendus põhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus - ja, suhtlemisoskus) riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel.</p> <p>“Ei” ütlemist eeldavad olukorrad.</p> <p>“Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus.</p> <p>Internet</p> <p>Interneti võimalused ja ohud</p> <p>Turvaline internetikasutus.</p> <p>Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.</p>	
--	---	---	---	--

	<p>ilma teisi kahjustamata.</p> <p><b>Toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades</li> </ul>	<p>olevate sümbolite tähendust.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - lahendab rollimängudes juhtumeid, eristades erinevaid käitumisviise, harjutab ei ütlemist.</p> <p><b>Kultuuriline identiteet</b> - mõistab ja selgitab mängulises ülesandes eelarvamuste ja stereotüüpide paikapidamatust.</p> <p><b>Teabekeskond ja meediakasutus</b> - harjutab verbaalseid ja mitteverbaalseid suhtlemise viise, valib ülesandes õige käitumisviisi.</p> <p><b>Tehnoloogia ja innovatsioon</b> - kasutab ülesannete täitmisel erinevaid arvutiprogramme.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - ütleb mängulises ülesandes kahjustavale</p>		
--	---	---	--	--

		<p>käitumisele ei, selgitab agressiivse käitumise tagajärgi.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - selgitab mõjutamise viise, sh positiivse mõjutamise võimalusi.</p> <p><b>Teised ained:</b></p> <p><b>Kunstiõpetus</b> - oma tööde kujundamine.</p> <p><b>Liikumisõpetus</b> - liikumispausid ja -mängud tundides.</p> <p><b>Ühiskonnaõpetus</b> - uudise kirjutamine, erinevate rahvaste suhtlemisviiside võrdlemine, mõjutamisviiside näited, turvalise internetikasutuse reeglid, hooliv suhtlemine (hea kodaniku tunnused).</p> <p><b>Ainetevahelise ja pädevuste lõimimise ülesanne:</b></p>		
--	--	--	--	--

<p><b>KONFLIKTID JA PROBLEEMILAHENDUS</b></p> <p>taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise , mõistab erinevate käitumisviiside tagajärge;</li> <li>• teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust;</li> <li>• on iseseisev otsustaja, seostab</li> </ul>	<p><b>Selgitab konflikti häid ja halbu külgi.</b></p> <p><b>Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise.</b></p> <p><b>Valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi.</b></p> <p><b>Näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab erinevaid probleeme</li> <li>• toob näiteid erinevate tõhusate probleemilahenduste kohta</li> </ul> <p><b>Lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused.</b></p>	<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - väärtustab konfliktide ennetamise viise, arvestab kaaslaste erinevustega, on salliv.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - osaleb rühmatöös, arvestab teistsuguse arvamuselga, suhtub kaaslastesse sõbralikult.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - selgitab ja toob näited enda põhimõtete kohta.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - omandab teemaga seonduvad mõisted, seostab ülesannetes õpitavat eelnevalt õpituga.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes</p>	<p>Konflikt kui suhte probleem</p> <p>Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid.</p> <p>Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid.</p> <p>Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumise otsustamisel</p> <p>Probleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad.</p> <p>Probleemilahenduste eelised ja puudused.</p> <p>Koostöö võimalused</p> <p>Koostöise tegevuse eelised.</p>	
---	--	---	---	--

<p>otsuseid tagajärgedeg a. teab, et “ei” ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• on loov ja ettevõtlik.</li> </ul>	<p><b>Kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nimetab mõjutamise viise</li> </ul> <p><b>Toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab enda vastutust oma otsuste ja tegude eest</li> </ul>	<p>oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - aitab rühmas leida probleemidele erinevaid lahendusi, osaleb aktiivselt ajurünnakus ja filosoferimises.</p> <p><b>Digipädevus</b> - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde vormistamisel.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - teadvustab ja selgitab ülesannetes enda probleemide ja konfliktide lahendamise viise ning ennetamise võimalusi.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - toob näiteid konfliktide rahumeelse ja vägivaldatu lahendamise kohta, arvestab</p>	<p>Kaaslaste mõju otsustele.</p> <p>Abistav ja kahjustav mõju.</p> <p>Grupi surve.</p> <p>Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine).</p> <p>Toimetulek vägivaldaga, sh kiusamisega, abi saamise võimalused.</p> <p>Vastutus.</p>	
--	--	---	---	--

		<p>rühmatöodes endast erinevate arvamustega, arvestab enda ja teiste õigustega.</p> <p><b>Kultuuriline identiteet</b> - väljendab rühmatöodes ja ülesannetes sallivust teistsuguse arvamuse suhtes, toob näiteid erinevatest konfliktilahendustest.</p> <p><b>Teabekeskond ja mediakasutus</b> - leiab meediat ja internetist näiteid erinevate konfliktilahenduste kohta.</p> <p><b>Tehnoloogia ja innovatsioon</b> - kasutab ülesannete täitmisel erinevaid arvutiprogramme.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - toob näiteid kuidas vaimne ja füüsiline vägivald inimest kahjustavad.</p>		
--	--	---	--	--

		<p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - toob ülesannetes näiteid sõbraliku, kehtestava ja reeglitest lähtuva käitumise ning konfliktide ennetamise kohta.</p> <p><b>Teised ained:</b></p> <p><b>Eesti keel</b> - loeb teksti, koostab teksti.</p> <p><b>Kunst</b> - kujundab oma töid.</p> <p><b>Liikumisõpetus</b> - liikumispausid ja -mängud tundides.</p> <p><b>Ühiskonnaõpetus</b> - filosoferimine, konfliktide põhjused ja liigid</p>		
<p><b>POSITIIVNE MÕTLEMINE</b> taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>väärtustab inimese</li> </ul>	<p><b>Toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta.</b></p>	<p><b>Üldpädevused:</b></p> <p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> - teadvustab oma väärtushinnanguid,</p>	<p>Positiivne mõtlemine.</p> <p>Positiivne enesesisendus.</p> <p>Positiivsed omadused.</p>	<p>Positiivsete mõtete päevik.</p> <p>Õpilane täidab antud ajavahemikul</p>



<p>positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalsed erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.</p>	<p><b>Märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi.</b></p>	<p>kirjeldab inimeste positiivseid omadusi.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - teeb rühmatöodes koostööd.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - nimetab, kirjeldab ja põhjendab ülesannetes enda positiivseid omadusi.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - kasutab kursuse jooksul omandatud teadmisi eneseanalüüsis.</p> <p><b>Suhtluspädevus</b> - väljendab end selgelt, kasutab korrektset keelt, esitab ja põhjendab aruteludes oma seisukohti, arvestab rühmatöös teistega, loeb ja mõistab tekste.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - osaleb rühmatöodes aktiivselt, esitab ideid ning probleemide lahendusi.</p>		<p>päevikut positiivsete sündmuste ja mõtete kohta.</p>
---	---	--	--	---

		<p><b>Digipädevus</b> - kasutab info otsinguks ja tööde vormindamiseks nutiseadet.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p><b>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</b> - kirjeldab ja selgitab enda omadusi.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - kirjeldab ja selgitab enda kui suhtleja ja rühmakaaslase oskusi.</p> <p><b>Kultuuriline identiteet</b> - toob näiteid inimeste erinevuste kohta, erinevate omaduste kohta.</p> <p><b>Tehnoloogia ja innovatsioon</b> - kasutab ülesannete täitmisel erinevaid arvutiprogramme.</p>		
--	--	---	--	--

		<p><b>Tervis ja ohutus</b> - toob näiteid turvalise ja hooliva suhtlemise kohta.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - väärtustab mängulises tegevuses positiivseid suhtlusviise, peab kinni kokkulepetest.</p> <p><b>Teised ained</b></p> <p><b>Eesti keel</b> - loeb ja mõistab tekste, koostab tekste.</p> <p><b>Kunst</b> - kujundab oma töid.</p> <p><b>Liikumisõpetus</b> - liikumispausid ja -mängud tundides.</p> <p><b>Ühiskonnaõpetus</b> - positiivsed omadused kattuvad ka heaks kodanikuks olemisega.</p>		
--	--	---	--	--

		<b>Ainetevahelise ja pädevuste loomimise ülesanne:</b>  Kursust läbiva meeskonnamängu kokkuvõte: mida ma enda kohta õppisin.		

## 7. KLASS

Käsitletavad teemad: Inimese areng ja murdeiga

*Ühiskonna mõju inimeste tervisekäitumisele.*

*Valikute tegemine muutavas maailmas.*

*Inimese arengu muutused murde- ja noorukieas.*

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	MÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD ÕPIPROJEKTID
-------	--------------	----------	---------	----------------------------------

				ÕPPETEGEVUS VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI
<p><b>INIMESE ARENG JA MURDEIGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.</i></li> <li>• <i>Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvate õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.</i></li> <li>• <i>Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.</i></li> </ul>	<p>Kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;</p>	<p><b>Üldpädevused:</b> Kultuuri- ja väärtuspädevus – enesekirjelduses arusaamine, mis seob inimest tema bioloogiliste vanematega ja mis teiste lähedaste inimestega. Enesemääratluspädevus - ülesannetes murde- ja noorukieas toimuvate muutuste kirjeldamine ja selgitamine. Õpipädevus – loetu mõistmine ja arusaamine, küsimustele vastamine, teabe otsimine. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - koostöö rühmas ja paaris, erinevate arvamuste aktsepteerimine.</p>	<p>Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud. Ühiskonna mõju inimese kasvamisele ja arengule.</p>	<p>Isikliku elukaare koostamine, visualiseerimine, esitlemine.</p> <p>Eesti tervisemuseumi muuseumitund „Minu muutuv MINA“ (Murdeas toimuvatest vaimsetest ja kehalistest muutustest ning arengust. Seksuaalsusest ja soojätkamisest ning sellega seotud tervisest ja heaolust.</p>

		<p>Suhtluspädevus - koostöö rühmas ja paaris, selge eneseväljendus. Matemaatika-, loodusteadusete ja tehnoloogiaalane pädevus - elukaare mudelil matemaatiliste andmete kasutamine, suguelundite korrektset nimetamine. Ettevõtlikkuspädevus - oma õpitegevuse planeerimine, rühmatöodes initsiatiivi näitamine. Digipädevus - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b> Elukestev õpe ja karjääri kujundamine - oma huvide, tugevuste, nõrkuste, väärtuste, hoiakute kaardistamine, iseseisva õppimise arendamine</p>		<p>Mängime „Ei“-mängu, mis julgestab lapsi oma autonoomsuse eest seisma ning tutvume seksuaalõigustega)</p>
--	--	---	--	---

		<p>individuaalülesannetes, stereotüüpsete suhtumiste mõistmine. Keskkond ja jätkusuutlik areng - kultuurilise mitmekesisuse mõistmine ja rühmatöodes sellega arvestamine. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - ülesannete lahendamisel loovuse kasutamine, initsiatiivi näitamine. Kultuuriline identiteet - murdeea vaimsete ja sotsiaalsete muutuste käsitlemisel mõistmine ja näidete toomine erinevate kultuuride kohta täisealiseks saamise rituaalides. Tervis ja ohutus- murdeega seotud muutuste kirjeldamine, mõistmine, enesega seostamine.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Tehnoloogia ja innovatsioon- loob esitluse kasutades slaidiesitlus või postrite programme.</p> <p>Väärtused ja kõlblus - sallivuse ja erinevuste aktsepteerimise mõistmine ja õppetöös (ning mujal) selle kasutamine, näidete toomine.</p> <p><b>Teised õppeained:</b></p> <p>Eesti keel - enesekirjelduse ja võrdluse kirjutamine, küsimuste koostamine ja neile vastamine.</p> <p>Bioloogia- pärilikkus ja keskkonnategurid, inimese anatoomia ja füsioloogia ning murdeiga.</p> <p>Matemaatika - arvandmete kasutamine.</p> <p>Liikumisõpetus - liikumispausid tunnis.</p>		
INIMENE, VALIKUD ÕNN				



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.</i></li> <li>• <i>Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.</i></li> <li>• <i>On loov ja ettevõtlik</i></li> </ul>	<p>Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; Toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus- oma väärtushinnangute teadvustamine. Sotsiaalne ja kodanikupädevus- eneseteostamine läbi kindla eesmärgi ja plaani, väärtushinnangute erinevuste mõistmine ning selgitamine. Enesemääratluspädevus - suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, kirjeldada ning analüüsida enda omadusi, valida asjakohane tegutsemis viis. Õpipädevus - eesmärgi täitmise süsteemne planeerimine, oma teadmise analüüsimine. Suhtluspädevus - selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendamine, töötamine rühmas ning paaris,</p>	<p>Minapilt - kirjeldav ja hinnanguline aspekt minapildist. Positiivse minapildi kujundamine.</p> <p><b>Eneseanalüüs</b> Jo hari akna mudelit kasutades.</p>	<p><b>Komplimendi ülesanne.</b> A4 paberile kirjutada keskele oma nimi ja võimalusel kaunistada, paber liigub edasi järgmise kätte. Iga rühma liige paneb kirja ühe lause, mis teeb sellest inimesest imelise inimese.</p>
---	--	--	--	--

	<p>Analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning</p>	<p>Ettevõtlikkuspädevus-eesmärkide seadmine, plaani koostamine ja nende elluviimine.  Digipädevus - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine.  <b>Läbivad teemad:</b>  Elukestev õpe ja karjääri kujundamine - teadlikult eesmärgi täitmine tegevusplaani järgi, enda omaduste, tugevuste, võimete määratlemine, enese arendamise kavandamine ja elluviimine (enesekasvatuse meetodid).  Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - ülesannete lahendamisel loovuse kasutamine, initsiatiivi näitamine, plaanide kujundamine ning nende elluviimise sammude koostamine</p>	<p>Eneseanalüüs, väärtused, teadlikud valikud ja vastutus elus.</p>	<p><b>Mõistekaart:</b> enese tundmaõppimine seoses oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvidega.   Arutelu: erinevad enesekasvatuse võtted.</p>
--	---	---	---	--

	<p>seostab seda valikutega elus;</p> <p>Analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;</p>		<p>Enesekasvatuse võtted.</p> <p>Enesearendamine oma elutee kujundamisel.</p> <p>Positiivne suhtumine endasse ja teistesse kui heaolu alus..</p>	<p><b>Maailmahariduslik ülesanne.</b> Kogumik “Naised õiguste eest: lood üle maailma” Malala Yousafzai lugu ja tunnikava: <b><u>Enese elutee kujundamine</u></b></p>
<p>INIMENE JA RÜHM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.</i></li> <li>• <i>On loov ja ettevõtlik</i></li> <li>• <i>Teab, et inimesed</i></li> </ul>	<p>Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest; Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist; Analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi</p>	<p><b>Kultuuri- ja väärtuspädevus -</b> erinevate grupide ja juhtimisstiilide olemuse mõistmine, teistmeliste õiguste ja kohustuste mõistmine ning analüüsimine.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus -</b> arusaamine erinevatest reeglitest ja normidest eri keskkondades; arutelu sõltumatuse teemal, erinevates olukordades sõltumatuse säilitamist analüüsimine.</p>	<p>Rühm. Erinevad rühmade liigid. Erinevad rollid, reeglid ja normid rühmas. Inimeste õigused ja kohustused erinevates rühmades. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Koostöised ja võistluslikud rühma tegevused. Hoolivuse, austuse, õigluse</p>	<p>Projekti tegevus: Rollimängud kooliruumis. (iga õpilane kannab ühel päeval üht valitud sotsiaalset rolli läbi koolipäeva. Hiljem toimub kogetud rolli analüüs.</p> <p>Klassi kui terviku rollide analüüs läbi filmi „Kevade“ (filmi vaatamine ja rollide jaotus ning rollide jagunemine oma klassiruumis)</p>

<p><i>erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.</i></p>	<p>erinevates rühmades;</p> <p>kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p>	<p><b>Enesemääratluspädevus</b>- arusaamine enda erinevatest rollidest, õigustest ja kohustustest. Suhtluspädevus - rühmatöös koostööna eri gruppide analüüsimine, töötamine rühmas ja paaris</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - probleemide nägemine, analüüsimine, rühmatöös initsiatiivi näitamine, oma õppetegevuse kavandamine.</p> <p>Digipädevus - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b> Elukestev õpe ja karjääri kujundamine- erinevate rollide eri rühmades nägemine, analüüsimine, enese rollide kirjeldamine,</p>	<p>ja vastutustunde väärtustamine koostöises tegevuses. Konformsus. Sõltumatus. Autoriteet. Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades.</p>	
---	--	--	---	--

		<p>rollidesse stereotüüpse suhtumise äratundmine.</p> <p><b>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</b> - ülesannete lahendamisel loovuse kasutamine, initsiatiivi näitamine, koostöö tegemine erinevate klassikaaslastega.</p> <p><b>Tervis ja ohutus</b> - riskikõhtade ja stereotüüpsete lähenemiste nägemine gruppide, rollide, õiguste ja kohustuste puhul.</p> <p><b>Väärtused ja kõlblus</b> - grupi reeglite ja nende järgimise vajaduse mõistmine, grupi surve äartundmine, sellega toimetuleku analüüsimine, sallivuse tähtsuse selgitamine.</p>		
<p>TURVALISUS. TERVISE- JA RISKIKÄITUMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Teab, kuidas ühiskond</i></li> </ul>	<p>Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada</p>	<p><b>Üldpädevused:</b> <b>Kultuuri- ja väärtuspädevus</b> -</p>	<p>Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu).</p>	

<p><i>mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.</i></li> </ul>	<p>inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; Analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;</p> <p>Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p>	<p>lapse õiguste väärtustamine, mõistmine, et õigustega kaasnevad kohustused, üldinimlike väärtuste mõistmine ja nende sõnastamine.</p> <p><b>Sotsiaalne ja kodanikupädevus</b> - teise lapse õiguste austamine samaväärselt enda omadega. Juhindumine lapse õigustest ja käitumine vastavalt. Abivajaja märkamine.</p> <p><b>Enesemääratluspädevus</b> - enda seisukohtade mõistmine seoses lapse õigustega, tervist toetavate valikute selgitamine ja tegemine seoses uimastitega.</p> <p><b>Õpipädevus</b> - kava koostamine ja selle teostamine, uimastite tervist kahjustava toime mõistmine ning selle järgi valikute tegemine.</p>	<p>Laste heaolu mõjutavad tegurid (materiaalne, füüsiline, vaimne, sotsiaalne) kogukonna tasandil. Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas.</p> <p>Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine indiviidi tasand: tõhusad sotsiaalsed oskused ja keeldumisoskused.</p> <p>Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand.</p>	<p><b>Infootsing.</b> Tutvumine seadustega: tubakaseadus, alkoholiseadus, narkootiliste ja psühhotoopsete ainete ning nende lähteainete seadusega.</p> <p>Filmi "<a href="#">Veipimissõltlased</a>" vaatamine ja arutelu.</p>
---	---	---	--	---

	<p>Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;</p>	<p><b>Suhtluspädevus</b> - enese asjakohane väljendamine rühmatöös, oma arvamuse põhjendamine, töötamine rõhmas ja paaris.</p> <p><b>Ettevõtlikkuspädevus</b> - probleemide märkamine lahenduste pakkumine, lahendamine, asjatute riskide vältimine, arukate riskide mõistmine.</p> <p><b>Digipädevus</b> - ülesannete lahendamisel ja teabe otsimisel digivahendite kasutamine.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b> Elukestev õpe ja karjääri kujundamine - oma õpi- ja suhtlusoskuste arendamine, enda ning teiste õiguste mõistmine, sotsiaalsete toimetulekuoskuste</p>	<p>Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas. Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsvad seadused.</p>	<p><b>Infootsing.</b> Õpilased otsivad informatsiooni, kuhu on võimalik neil erinevate murede korral pöörduda. Võimalus teha individuaalselt tabel vihikusse või rühmades esitlused.</p> <p><b>Filosoferimine lastega:</b> õigus, õiglus, kohustus, nende seosed. Kas saab õigusi olla kohustuste ja vastutusega.</p>
--	--	---	--	---

		<p>arendamine uimastitega seotud olukordadega seonduvalt. Teabekeskond ja meediakasutus- erinev ate abisaamise võimalusete leidmine, sobiva teabe leidmine, nutiseadmete mõistlik ja asjakohane kasutamine. Tehnoloogia ja innovatsioon- infootsingu teostamine, erinevate infootsingute programmide kasutamine, sobiva info eristamine vale infost.. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - ülesannete lahendamisel loovuse kasutamine, initsiatiivi näitamine, kogukonnas noorte heaolu võimaluste märkamine ja ettepanekute tegemine. Tervis ja ohutus - vaimse tervise</p>		
--	--	--	--	--



		<p>tähtsustamine, tervislike valikute eelistamine uimastitega seotud olukordades, laste heaolu kitsaskohtade märkamine kogukonnas, enda tervise tähtsustamine. Väärtused ja kõlblus - lapse õiguste tundmine, neile vastavalt käitumine, abivajaja märkamine. Probleemide lahendamisse panustamine kooli tasandil.</p> <p><b>Teised õppeained:</b> <b>Ühiskonnaõpetus</b> - lapse õigused ja kohustused. <b>Eesti keel</b> - juhtumite lugemine ja analüüsi kirjutamine. <b>Bioloogia</b> - inimese füsioloogia seoses uimastite mõjuga. <b>Kunst</b> - tööde kujundamine.</p>		
--	--	--	--	--

		<b>Liikumisõpetus -</b> liikumispausid tundides.		

## 8. KLASS

Käsitletavad teemad:

**Tervise käitumine**

**Suhted ja seksuaalsus**

**Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine**

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	MÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD ÕPIPROJEKTID ÕPPETEGEVUS VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI
<b>TERVISE KÄITUMINE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kasutab terviseinfo</li> </ul>			Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis,	Uurib Eestis kehtivat tervise arengukava. Toob välja

<p>saamiseks teaduspõhised allikad ja spetsialistide abi;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.</li> <li>• Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.</li> </ul>	<p>Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;</p> <p>Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</p>	<p>Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustab tervist, liikumist, tervist toetavat toitu, positiivseid emotsioone, seotust teiste inimestega.</p> <p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus - vastutustundliku tarbija kujundamine, töötamine rühmas ja paaris, reeglite järgimine.</p> <p>Enesemääratluspädevus - tervislikke eluviiside järgimine, teemakohaste näitete toomine, oma tervisekäitumise analüüsimine ja hindamine, ohtu käitumise mõistmine ja eelistamine.</p> <p>Õpipädevus – tervisekäitumisega seotud teabe otsimine,</p>	<p>vaimne tervis ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervise aspektide vastastikused seosed.</p>	<p>võrdlusmomente eelneva tervise arengukavaga.</p> <p><b>Teksti mõistmise ülesanne.</b> Järelduste tegemine Eesti inimarengu aruande 2023 peatüki “<a href="#">Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel</a>”. Tekst jagada rühmade vahel ära, vajadusel selgeks teha uued mõisted, panna kirja olulisemad teemapunktid ning kolm olulist teadmist 8. klassi noorele.</p> <p><b>Unepäeviku täitmine</b> ja selle analüüs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tutvuda klassis “14 unevõtet päeval ja öösel, mida enda une parandamiseks teha” lk 36 <a href="#">Minu unevihik noortele</a></li> <li>• õpilaste kirjalik analüüs, mida juba teen ja mida mitte.</li> </ul>
---	---	--	---	---

		<p>kasutamine, analüüsimine, valeinfo äratundmine. Õpitu põhjal soovitude kirjutamine ja enesehindamine. Vaimse tervise edendamiseks asjakohase infot otsimine ja leidmine. Aja planeerimine ja selle järgimine.</p> <p>Suhtluspädevus - oma ja rühma seisukoha kujundamine ülesannetes ning nende esitlemine. Selge eneseväljendus analüüsi kirjutamisel ja kaaslastega suhtlemisel, korrektne viitamine autorile.</p> <p>Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – teaduspõhiseid</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>• unepäeviku täitmine lk 31 <a href="#">Minu unevihik noortele</a> või <a href="#">unepäevik</a></li><li>• kokkulepitud aeg õpetajaga.</li><li>• seejärel analüüsida oma tulemusi, mida peaks muutma ja mis on hästi.</li></ul>
--	--	--	--	---

		<p>infoallikate leidmine tervise alal. Graafikute analüüsimie ja lugemine. Objektiivsete ja subjektiivsete tervisenäitajate väärtuste mõistmine. Diagrammide lugemine ja koostamine.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus - tervisega seotud ohukohtade märkamine ja lahenduste pakkumine.</p> <p>Digipädevus - otsingumootori abil leitud infot hindamine selle asjakohasuse ja usaldusväärsuse põhjal. Digivahendite kasutamine ülesannetes, erinevate veebikekkondade kasutamine.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p>		
--	--	---	--	--

		<p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - kooliõe ameti tutvustus, tervisedenduse õppeprogrammi tutvustamine. Teadlike otsuste kaudu oma aja juhtimine. Teadlike valikute tegemine tervisekäitumises.</p>		
	<p>Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng - toidu ja keskkonnasõbralike liikumisviiside väärtustamine, elukeskkonna hoidmise viiside tundmine, sh prügi sorteerimise põhimõtted.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - miniuuringu kavandamine, läbiviimine, analüüsimine,</p>	<p>Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele.</p>	<p>Vaata videot <a href="#">Kuidas ära tunda teaduslikult tõestatud ja teaduslikuna näivat infot?</a> ERR portaalis <a href="#">Meediataip</a></p> <p><b>Infootsingu ülesanne</b> otsida riiklikult tunnustatud organisatsioonidest usaldusväärset infot kirja panna 1) veebileht 2) teemad, mille kohta infot võib leida. Võib teha rühmatööna. Õpetaja jagab rühmadele veebilehed, ajakirjad jms, mille kohta rühm teeb ülevaate.</p>

		<p>probleemidele lahenduste otsimine, reklaamide kujundamine ja koostamine.</p> <p>Kultuuriline identiteet - teiste rahvaste toitude väärtustamine, erinevuste aktsepteerimine.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus - kriitilise teabeanalüüsi oskuse arendamine, reklaamide mõistmine ja analüüsimine.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon - erievate veebilehtede ja programmide kasutamine teabeotsingul ning tööde koostamisel.</p> <p>Tervis ja ohutus - tervisega ja turvalisusega seotud</p>		
--	--	---	--	--

		tõendus põhise informatsiooni otsimine, leidmine ning otsuste tegemine.		
	Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng - toidu ja keskkonnasõbralike liikumisviiside väärtustamine, elukeskkonna hoidmise viiside tundmine, sh prügi sorteerimise põhimõtted.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - miniuuringu kavandamine, läbiviimine, analüüsimine, probleemide lahenduste otsimine, reklaamide kujundamine ja koostamine.</p> <p>Kultuuriline identiteet - teiste rahvaste</p>	<p>Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressiga toimetulek.</p> <p>Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.</p>	<p><a href="http://Peaasi.ee">Peaasi.ee</a> veebilehel <b>vaimse tervise vitamiinide testi</b> tegemine ja tulemuse põhjal kokkuvõtte tegemine, mis on hästi ja mida peaks paremini tegema?</p> <p>- <a href="#">testi oma vaimset tervist</a></p> <p>- vaimse tervise <a href="#">kriisiplaan</a></p> <p><a href="http://Peaasi.ee">Peaasi.ee</a> veebilehel <b>Koolistressi testi</b> tegemine ja tulemuse põhjal kokkuvõtte tegemine, mis on hästi ja mida peaks paremini tegema?</p> <p><b>Video vaatamine</b> G.Arro “Kuidas kodustes tingimustes efektiivselt õppida?”</p> <p><b>Rühmatöö.</b> Erinevate vaimse tervise teemaliste videote vaatamine ja ülevaate andmine sümbolite ja piltide kaudu.</p>



		<p>toitude väärtustamine, erinevuste aktsepteerimine.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus - kriitilise teabeanalüüsi oskuse arendamine, reklaamide mõistmine ja analüüsimine.</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon - erievate veebilehtede ja programmide kasutamine teabeotsingul ning tööde koostamisel.</p> <p>Tervis ja ohutus - tervisega ja turvalisusega seotud tõenduspõhise informatsiooni otsimine, leidmine ning otsuste tegemine.</p>		<p><b>Infootsing</b>, kuhu pöörduda vaimsete terviseprobleemide korral? Võimalus õpetajal ka määrata kindlad vaimse tervisega seotud küsimused, millele õpilased pakuvad lahendusi ja soovitusi kaasõpilastele.</p>
--	--	--	--	---

	<p>Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;</p> <p>Analüüsib enda tervise seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;</p> <p>Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;</p>	<p>Terviseriskide ning ohtude märkamine. Oma tervisekäitumise analüüsimine, tervist toetava käitumise eelistamine, tervisekäitumise muutmise vajaduse märkamine. Vaimse tervise hindamine, vaimse heaolu jaoks vajalike tegevuste ning vahendite analüüsimine.</p> <p>Väärtused ja kõlblus - väärtustab loodust, säästikkust.</p> <p><b>Teised õppeained:</b></p> <p>Ühiskonnaõpetus - Kriitiline infoallikate kasutamine, usaldusväärse allika tunnuste teadmine. Probleemidele lahenduste pakkumine KOV tasandil.</p> <p>Eesti keel - tekstist olulise leidmine.</p>	<p>Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad.</p> <p>Tegurid, mis mõjutavad enda tervise seisundit.</p> <p>Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele.</p> <p>Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus.</p> <p>Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajad.</p>	<p><b>Ülesanne.</b> Uurida statistika ameti veebilehel Eesti elanikkonna tervisenäitajaid. Kirjutada välja kolm järeldust.</p> <p><a href="https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/tervis">https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/tervis</a></p> <p><b>Eluviisi diagramm.</b> Ringdiagrammi koostamine tervist mõjutavate tegurite (eluviis, keskkond, pärilikkus, tervisteenused) osade kohta. Enesehindamine iga eluviisi aspekti kohta (toit, liikumine, uni, suhted, harjumused).</p> <p>Individuaalne kirjutamine: <b>arutlus</b> teemal „Minu tervislik eluviis“. Juhised <b>SIIN</b></p>
--	---	--	--	--

	<p>Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;</p>	<p>Korrektne keelekasutus esitlusel, plakatitel, soovitude kirjutamisel ja analüüsis.</p> <p>Kunst - plakatite kujundamine. Kokkuvõtte tegemine kasutades sümboleid ja pilte.</p> <p>Kirjandus- arutluse kirjutamine.</p> <p>Bioloogia - tervisenäitajate olemuse avamine ja mõistmine.</p> <p>Geograafia - keskkonna, sh loodus- ja inimkeskkonna mõiste, säästlikkuse võimalused.</p> <p>Matemaatika-keskmiste arvutamine, tabelite ja graafikute lugemine.</p>	<p>Keskkonnatedalik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.</p>	<p>Projektöpe. Rühmatööna <b>sotsiaalreklaami</b> tegemine, et vähendada toiduraiskamist koolisööklas/ kodus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• joonistatud plakat iseseisvalt/rühmas.</li> <li>• Stop-Motion animatsioon (1min)</li> <li>• Video (1min)</li> </ul> <p>Õpilased hindavad kaasõpilaste töid kasutades õpetaja koostatud kontrolltabelit.</p> <p><b>Filmi vaatamine</b> ja arutelu: <a href="#">“Homme saabub paradiis”</a>.</p> <p><b>Arutelu:</b> Minu toidu teekond. Millist toitu eelistatakse ja, kust see pärineb. Ülesanne oma toidukorra erinevate komponentide päritolu kindlaks teha. Klassi kokkuvõtted suurele kontuurkaardile märkida. Miks võiks eelistada kodumaist toodangut?</p>
--	--	---	--	--

		<p>Tervisenäitajate vahemike hindamine.</p> <p>Liikumisõpetus - liikumispausid tundides, liikumisviiside harjutamine.</p> <p>Kokandus - tervislike toiduretseptide loomine ja kasutamine.</p>		
<p><b>SUHTED JA SEKSUAALSUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise .</i></li> <li>• <i>Teab, et inimesed</i></li> </ul>	<p>Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;</p> <p>Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest , nt meeldimine,</p>	<p><b>Üldpädevused:</b></p> <p>Kultuuri- ja väärtuspädevuste ja turvaliste lähisuhete väärtustamine, vägivallast hoidumine, enda ja teiste õiguste väärtustamine, kohustuste tundmine, erinevuste aktsepteerimine.</p>	<p>Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuhe, paarisuhe).</p> <p>Lähisuhe ja tunded lähisuhtes.</p> <p>Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine.</p> <p>Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted</p>	<p><b>Arutelu:</b> millised suhted on olemas? ajurünnak. Jagatakse kaheks nii, et eristuvad lähisuhted ja koostöised suhted.</p> <p><b>Rühmatöö.</b> Mis on sõprus?</p>

<p><i>erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.</i></li> <li><i>Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhtes. Oskab leida infot</i></li> </ul>	<p>sõprus, armumine, armastus;</p> <p>Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;</p> <p>Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus,</p>	<p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus - abivajaja märkamine suhetes. Inimeste erinevuste aktsepteerimine. Töötamine rühmas ja paaris.</p> <p>Enesemääratluspädevus - enese mõistmine erinevates kiindumussuhetes, oma käitumise analüüsimine, ohutu käitumine suhetes. Stereotüüpsete hoiakute märkamine, nendest hoidumine, seksuaalse enesemääratluse teadmine. Suhteprobleemide rahumeelse ja ennastkehtestava lahendamise õppimine.</p> <p>Õpipädevus – kohtinguvägivalla eri vormide teadvustamine ja</p>	<p>varases lapseeas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus.</p> <p>Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes. Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprusuue, paarisuue).</p> <p>Lähisuue ja tunded lähisuhtes.</p> <p>Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine.</p> <p>Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseeas lapse ja vanema vahel. Sõprus,</p>	<p><b>Ülesanne.</b> Kuidas öelda, et keegi meeldib sulle? Rühmas mõelda välja erinevaid viise kuidas seda teha.</p> <p><b>Saate vaatamine:</b> “Miks inimesed armuvad”. Saate põhjal paarilisele/ klassile küsimuste esitamine.</p> <p><b>Loovülesanne:</b> armastuse kujutamine visuaalselt, värvidega. Südame kujutist ei tohi kasutada.</p> <p><b>Rühmatööna</b> panna kirja võimalikult palju hoolivuse näitamise viise.</p> <p><b>Arutelu</b> “Suhte lõpp ja tunded” (Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele, lk 91)</p>
--	--	---	---	--

<p>seksuaaltervis t puudutavate küsimuste kohta</p>	<p>armumine, armastus;</p> <p>Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;</p>	<p>märkamine. Seksuaalsusega seotud mõistete tundmine, teadvustamine, et need on osa inimese identiteedist. Rasestumisvastaste vahendite tundmaõppimine. Küsimustele vastuste leidmine etteantud materjalist. Turvalise seksuaalkäitumise kui olulise elu osa mõistmine, sellest suhetes lähtumine.</p> <p>Suhtluspädevus - selgete ja asjakohaste lausete koostamine. Üksteise kuulamine, kaaslasele kokkuvõtte tegemine ja informatsiooni edasi andmine. Asjakohane suhtlus rühmatöös ja seisukohtade põhjendamine. korrektne viitamine.</p>	<p>meeldimine, armumine, armastus.</p> <p>Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes.</p> <p>Lähisuhtevägivad ja selle liigid.</p> <p>Turvalised lähisuhted.</p> <p>Abi saamise võimalused.</p>	<p>Ülesanne. <a href="#">Terved ja turvalised suhted</a>. Rühmades kirja märksõnad, mis iseloomustavad terveid ja turvalisi noorte käimissuhteid.</p> <p>Ülesanne. <a href="#">Kohtinguvägivalla vormid</a>. Õpilastele sedelid: <a href="#">kohtinguvägivalla vormid ja vägivaldsed käitumisviisid</a>. (<i>Terved ja turvalised suhted. Metoodiline juhend</i>)</p> <p>Visuaalselt teema: “Märka kohtinguvägivalda!” ja “Selline on hea suhe!”</p> <p><a href="#">Nõu ja abi</a></p> <p>(<i>Terved ja turvalised suhted. Metoodiline juhend</i>)</p>
---	--	--	---	--

	<p>Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;</p> <p>Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele.</p>	<p>Ettevõtlikkuspädevus - suhteprobleemide nägemine, neis peituvate võimaluste märkamine, liigsete riskide vältimine, paindlikkus suhetes.</p> <p>Digipädevus - digivahendite kasutamine õppetöös, sobiva info leidmine.</p> <p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - stereotüüpsetest hoiakuste ja käitumisviisidest hoidumine, enese tundmaõppimine erinevates suhetes, iseseisva arvamuse kujundamine.</p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng - mõistmine, et pereloomine ja lähedussuhe on teadlik valik, sobivate</p>	<p>Seksuaalsus.</p> <p>Seksuaalsuse mitmekesisus.</p> <p>Seksuaalkäitumine</p> <p>·</p> <p>Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne)</p> <p>Seksuaalne orientatsioon.</p> <p>Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp.)</p> <p>Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused</p>	<p>Materjali “Mida teha, kui oled kogenud kohtinguvägivalda” koostada meelespea sõbrale.</p> <p>Tutvumine <b>Eesti Vabariigi põhiseaduse § 12.</b> <i>Kõik on seaduse ees võrdsed. Kedagi ei tohi diskrimineerida rahvuse, rassi, nahavärvuse, soo, keele, päritolu, usutunnistuse, poliitiliste või muude veendumuste, samuti varalise ja sotsiaalse seisundi või muude asjaolude tõttu.</i></p> <p>Ühiselt <b>arutada</b>, mida see tähendab antud teema kontekstis.</p>
--	--	--	--	--

	<p>Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest</p> <p>·</p> <p>Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.</p>	<p>raseduse ja STHL vahendite valiku põhimõtete tundmine.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - aktiivne töötamine rühmas, ideede genereerimine, manipulatsiooni äratundmine suhetes.</p> <p>Kultuuriline identiteet - mitmekesisuse, sh seksuaalse. Hoidumine stereotüüpide kasutamisest suhtlemisel, diskrimineerimise äratundmine.</p> <p>Teabekeskond ja meediakasutus - kriitiline sobiva info leidmine suhete ja seksuaalsuse kohta, kriitiline suhtumine reklaamidesse, stereotüüpsete reklaamide märkamine.</p>	<p>ja võrdne kohtlemine.</p> <p>Turvaline seksuaalkäitumine . Vastutus.</p> <p>Rasestumisvastased meetodid.</p> <p>Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.</p> <p>Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega.</p> <p>Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus</p> <p>Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide</p>	<p>Ülesanne. Õpilastel <b>meelespea koostamine</b> noorele, milline on turvaline seksuaalkäitumine.</p> <p>Ülesanne. <a href="#">Kuidas öelda EI</a></p>
--	--	---	---	--



	<p>Toob esile seksuaalkäitumise ga seotud muutide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele ;</p>	<p>Tehnoloogia ja innovatsioon . digivahendite kasutamine õppetöös, ülesannete lahendamisel erinevate arvutiprogrammide kasutamine..</p> <p>Tervis ja ohutus - erinevate kiindumussuhtete tähtsustamine, hooliv ja lugupidav käitumine enda ja teiste suhtes. Turvaline käitumine aitab kaasa turvalise inim- ja suhtekeskonna kujundamisele, sh hoidumine juhusuhetest. Arusaamine iseendast aitab kujuneda terveks ühiskonnaliikmeks.</p> <p>Väärtused ja kõlblus - tervete suhete väärtustamine ja</p>	<p>mõju inimese tervisekäitumisele.</p>	<p><b><u>Meediakujundite analüüs.</u></b>  <i>Räägime tervisest!</i>  <i>Juhendmaterjal</i>  <i>Noorsootöötajatele, lk 111</i></p>
--	---	---	---	--

		<p>sekkumine võimaluste piires. Võrdne kohtlemine kui üldtunnustatud väärtus. Turvalised seksuaalsuhted ja vastutus.</p> <p><b>Teised õppeained</b></p> <p>Eesti keel - loeb ja mõistab loetut, korrektne tekstiloome, videote vaatamine.</p> <p>Bioloogia - inimese anatoomia ja füsioloogia.</p> <p>Kunst - tööde kujundamine.</p> <p>Liikumisõpetus - liikumispausid tundides.</p>		
<p>TURVALISUS, TERVISE-JA RISKIKÄITUMINE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kasutab terviseinfo saamiseks</i></li> </ul>	<p>Demonstreerib õpitu olulisust inimväärikust alandavale käitumisele</p>		<p>Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalda vormid.</p>	

<p><i>teaduspõhised allikad ja spetsialistide abi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.</i></li> </ul>	<p>reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;</p> <p>Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p>		<p>Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused.</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärvõimused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus.</p>	<p><b>Veebimängud ja ülesanded: Kas joomine teeb ägedaks?</b></p> <p>Õpilased tutvuvad individuaalselt mänguga, pärast mängu panevad endale kirja, milline inimene on nende meelest äge. Seejärel moodustatakse rühmad ning kõikide mõtete põhjal pannakse kirja 3-5 iseloomulikku tunnust, mis muudab inimese ägedaks. Õpetaja paneb kõikide rühmade tulemused tahvlile kirja ning kujuneb selle klassi arusaam ühest toredast inimesest.</p> <p><b>Kuidas öelda ei</b></p> <p><b>Testi oma teadmisi! Kui palju tead alkoholist ja selle tarbimisest noorte hulgas?</b></p> <p>Õpilased koostavad reklaamplakati, mis keskendub kindlale uimastile ning jagavad teistele eakohast infot.</p>
---	--	--	---	---

	<p>Demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;</p>		<p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades</p>	<p>Võimalikud näiteteemad: e-sigaret, kofeiini sisaldavad energiajoogid, vesipiip, alkohol, tubakas, kanep jne.</p> <p>Kooliõe või kiirabitöötaja <b>külalistund</b>.</p> <p>Esmaabi teemalise <b>video loomine</b>. Rühmadele jagatakse erinevad olukorrad, mille kohta luuakse videoõpetus.</p> <p><b>Praktilised esmaabi ülesanded</b>. Elustamine, sidumine, püsiv küliliasend, Heimliche võte, esmane abi minestamise, astmahoo korral.</p> <p>Käitumisjuhendi koostamine antud olukorrale: tuleohutus, esmaabi, plahvatusohtlik olukord, veeohutus.</p>