

## **INIMESEÕPETUSE ainekava**

**Inimeseõpetus** lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut iseendaga, eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas. 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, võrdväarsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks nii, et need oleksid õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetuse võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

Inimeseõpetuse I kooliastme teemad ja õpitulemused lähtuvad õpilase minast (huvid, omadused jms) ja tema eluga kõige lähemalt seotud igapäevaelu teemadest nagu suhted pere ja sõpradega, tervis, käitumisnormid jms. Eesmärgiks on, et laps oskab märgata, mõista ja selgitada enda ja tema eluga otseselt seotud küsimusi.

I kooliastme inimeseõpetuses käsitletakse ka ühiskonnaõpetuse teemasid nagu Eesti Vabariik, kodukoht, reeglid, õigused ja kohustused lapse seisukohalt jms.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes on olulised. Arendatakse põhjalikult sotsiaalseid oskusi ning ka tervise ning tervislike valikute teemad.

III kooliastme inimeseõpetuses pööratakse tähelepanu mina-käsitluse ja suhete psühholoogilisele aspektile. Inimeseõpetuse teemad valmistavad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Kolmas kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.

**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. 1. - 3. klassini antakse sõnalisi hinnanguid, 5. - 6. klassini on mitmeeristav (A, MA) ja 7. ja 8. klassis eristav (numbriline) hindamine. Positiivse kokkuvõtva hinde saamiseks peavad olema tehtud kõik arvestuslikud tööd.

## Inimeseõpetuse ainekava 1. klass

Ainetundide maht kooli õppekavas on 35 tundi.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	HINDAMINE		
		Algtase	Kesktase	Kõrgtase
Kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.	Mina.	Õpetaja abiga kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.	Suunavate küsimuste toel kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.	Kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.
Nimetab, mille poolest ta sarnaneb või erineb.	Erinevused ja sarnasused.	Nimetab õpetaja abiga, mille poolest ta sarnaneb või erineb.	Nimetab suunavate küsimuste toel, mille poolest ta sarnaneb või erineb.	Nimetab, mille poolest ta sarnaneb või erineb.
Teab, mida nimetatakse tunneteks.	Tunded ja teod.	Teab õpetaja abiga, mida nimetatakse tunneteks.	Teab üksikute suunavate küsimuste toel, mida nimetatakse tunneteks.	Teab, mida nimetatakse tunneteks.
Teab, mis erinevus on tunnetel ja tegudel.		Teab, mis erinevus on tunnetel ja tegudel.	Teab, mis erinevus on tunnetel ja tegudel.	Teab, mis erinevus on tunnetel ja tegudel.
Käitub viisakalt.	Viisakas käitumine.	Käitub viisakalt.	Käitub viisakalt.	Käitub viisakalt.
Väärtustab sõprust.	Sõprus.	Väärtustab sõprust.	Väärtustab sõprust.	Väärtustab sõprust.
Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja abistamist.	Mina ja teised. Sallivus. Hoolitsemine ja abistamine. Teod ja tagajärjed.	Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja abistamist.	Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja abistamist.	Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja abistamist.
Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.	Kiusamine. Käitumine kodus ja koolis.	Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.	Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.	Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.
Eristab enda head ja halba käitumist.		Eristab enda head ja halba käitumist.	Eristab enda head ja halba käitumist.	Eristab enda head ja halba käitumist.

Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral.		Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral.	Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral.	Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral.
Käitub üldtunnustatud käitumisreeglid järgides.		Käitub üldtunnustatud käitumisreeglid järgides. Eneseväljenduseks vajab õpetaja abi.	Käitub üldtunnustatud käitumisreeglid järgides. Eneseväljenduseks vajab suunavaid küsimusi.	Käitub üldtunnustatud käitumisreeglid järgides. Väljendab end selgelt ja arusaadavalt.
Oskab teha koostööd.		Oskab teha koostööd õpetaja abiga.	Oskab teha koostööd.	Oskab teha koostööd ja kaaslasti innustada.
Nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva.	Eesti - minu kodumaa.	Nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva.	Nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva.	Nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva.
Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Eesti - minu kodumaa.	Nimetab õpetaja abiga Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid. Oskab tuua näiteid ja seostada eluga.
Oskab tänaval ohutult liigelda.	Käitumine liikluses.	Oskab tänaval ohutult liigelda.	Oskab tänaval ohutult liigelda.	Oskab tänaval ohutult liigelda.
Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid.		Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid kuid ajab neid segi.	Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid; kuid eksib mõnikord nende nimetamisel.	Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid.
Märkab liiklusohtlike kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses.		Märkab liiklusohtlike kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses.	Märkab liiklusohtlike kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses.	Märkab liiklusohtlike kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses.

## Inimeseõpetuse ainekava 2. klass

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	HINDAMINE		
		Algtase	Kesktaase	Kõrgtaase
Kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.	Mina.	Õpetaja abiga kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.	Kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.	Kasutades rikkalikku sõnavara kirjeldab oma väälimust, huvisid ja tegevusi.
Nimetab, mille poolest ta sarnaneb või erineb.	Erinevused ja sarnasused.	Suunavate küsimuste abil nimetab, mille poolest ta sarnaneb või erineb.	Nimetab, mille poolest ta sarnaneb või erineb.	Kasutades rikkalikku sõnavara nimetab mille poolest ta sarnaneb või erineb.
Teab, et inimesed on erinevad.		Teab, et inimesed on erinevad.	Teab, et inimesed on erinevad.	Teab, et inimesed on erinevad.
Käitub viisakalt.	Viisakas käitumine.	Käitub viisakalt.	Käitub viisakalt.	Käitub viisakalt.
Kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda.	Mina ja tervis. Tervislik eluviis.	Õpetaja abiga kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda.	Suunavate küsimuste abil kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda.	Kasutades rikkalikku sõnavara kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda.
Põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda.		Põhjendamisel, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda vajab õpetaja abi.	Oskab põhjendada, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda.	Põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda.
Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad.	Mina ja tervis. Tervislik eluviis.	Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad.	Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad.	Teab, et liikumine, puhkus ja tervislik toitumine on tähtsad.
Nimetab mõningaid haiguste tunnuseid.		Õpetaja abiga nimetab mõningaid haiguste tunnuseid.	Suunavate küsimuste abil imetab mõningaid haiguste tunnuseid.	Nimetab mitmete enamlevinud haiguste tunnuseid.
Selgitab õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine,	Mina ja tervis. Tervislik eluviis. Esmaabi.	Oskab nimetada mõne õpituatsioonis vaja mineva esmaabi võimaluse,	Selgitab õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine,	Selgitab õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine,

ninaverejooks, põletus, putukapiste.		nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste.	ninaverejooks, põletus, putukapiste.	ninaverejooks, põletus, putukapiste. Oskab ja julgeb anda abi lihtsamates situatsioonides.
Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.	Esmaabi.	Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.	Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.	Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.
Oskab jutustada oma pere traditsioonidest.	Kodu. Perekond. Pereliikmete rollid. Kodused tööd.	Õpetaja abiga oskab jutustada oma pere traditsioonidest.	Suunavate küsimuste abil oskab jutustada oma pere traditsioonidest.	Kasutades eakohast mitmekülgset sõnavara oskab jutustada oma pere traditsioonidest.
Kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad.		Suunavate küsimuste abil kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad.	Suunavate küsimuste abil oskab kirjeldada, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad.	Kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad.
Kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus.	Kodu. Perekond. Pereliikmete rollid. Kodused tööd.	Õpetaja abiga kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus.	Oskab kirjeldada mõnda pereliikme rolli kodus.	Kirjeldab mitmeid erinevaid pereliikmete rolle kodus. Oskab tuua palju erinevaid näiteid.
Teab oma kohustusi peres.		Teab oma kohustusi peres.	Teab oma kohustusi peres.	Teab oma kohustusi peres.
Oskab nimetada erinevaid ameteid.	Ametid.	Oskab nimetada üksikuid ameteid.	Oskab nimetada erinevaid ameteid.	Oskab nimetada palju erinevaid ameteid.
Oskab tänaval ohutult liigelda.	Ohud kodus ja koduümbruses. Liiklus.	Oskab tänaval ohutult liigelda.	Oskab tänaval ohutult liigelda.	Oskab tänaval ohutult liigelda.
Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid.		Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid kuid eksib mõnikord nende nimetamisel.	Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid.	Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid.

Märkab liiklusohhtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks.		Märkab liiklusohhtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses.	Märkab liiklusohhtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses.	Märkab liiklusohhtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks.
Teab ja oskab hoiduda kodus valitsevate ohtude eest.		Teab ja oskab hoiduda kodus valitsevate ohtude eest.	Teab ja oskab hoiduda kodus valitsevate ohtude eest.	Teab ja oskab hoiduda kodus valitsevate ohtude eest.
Planeerib oma päevakava.	Aeg. Aja planeerimine.	Õpetaja abiga planeerib oma päevakava.	Planeerib oma päevakava;	Planeerib oma päevakava põhjalikult ja detailselt.
Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega.		Kirjeldab õpetaja abiga, kuidas sisustada vaba aega.	Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega.	Kirjeldab, kuidas sisustada vaba aega, toob palju erinevaid näiteid.
Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta.	Minu oma, tema oma, meie oma.	Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta.	Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta.	Oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta.
Teab ja tunneb EV sümboleid ja riigijuhte.	Eesti – minu kodumaa.	Teab ja tunneb EV sümboleid ja riigijuhte, vajab individuaalset juhendamist.	Teab ja tunneb EV sümboleid ja riigijuhte.	Teab ja tunneb EV sümboleid ja riigijuhte, oskab neid nimetada õiges järjekorras.
Leiab Euroopa kaardilt Eesti.		Õpetaja abiga leiab Euroopa kaardilt Eesti.	Leiab Euroopa kaardilt Eesti.	Leiab Euroopa kaardilt Eesti, oskab nimetada naabreid.
Leiab kodukoha Eesti kaardilt.		Leiab kodukoha Eesti kaardilt.	Leiab kodukoha Eesti kaardilt.	Leiab kodukoha Eesti kaardilt.
Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning	Eesti – minu kodumaa.	Õpetaja abiga kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning	Kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning	Kirjeldab mitmekülgsest mardi- ja kadripäeva, jõulude ning

lihavõttepühade rahvakombeid.		lihavõttepühade rahvakombeid.	lihavõttepühade rahvakombeid.	lihavõttepühade rahvakombeid.
Võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval.	Rahvakalendri tähtpäevad.	Õpetaja abiga võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval.	Võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval.	Võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval.

### Inimeseõpetuse ainekava 3. klass

Ainetundide maht kooli õppekavas on 70 tundi.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	HINDAMINE		
		Algtase	Keskstase	Kõrgtase
Nimetab enda õigusi ja kohustusi.	Mina. Lapse õigused ja kohustused.	Nimetab enda õigusi ja kohustusi.	Nimetab enda õigusi ja kohustusi.	Nimetab enda õigusi ja kohustusi.
Teab, et õigustega kaasnevad kohustused.		Teab, et õigustega kaasnevad kohustused.	Teab, et õigustega kaasnevad kohustused.	Teab, et õigustega kaasnevad kohustused.
Toob näiteid seadustest, mida tal tuleb järgida.		Toob õpetaja individuaalsel suunamisel näiteid seadustest, mida tal tuleb järgida.	Toob suunavate küsimuste abil näiteid seadustest, mida tal tuleb järgida.	Toob näiteid seadustest, mida tal tuleb järgida.
Põhjendab seaduste järgimise vajalikkust.		Suunavate küsimuste abil põhjendab seaduste järgimise vajalikkust.	Põhjendab seaduste järgimise vajalikkust.	Põhjendab seaduste järgimise vajalikkust.
Demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist.		Demonstreerib mõne lihtsama õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormi ja seaduse täitmist.	Demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist.	Oskab analüüsida ja tuua näiteid. Demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist. Oskab oma tegevust kirjeldada.
Oskab väärtustada tervislikku eluviisi.	Mina ja tervis. Tervislik eluviis.	Teab mis on tervislik eluviis.	Oskab väärtustada tervislikku eluviisi.	Oskab väärtustada tervislikku eluviisi ja tuua erinevaid näiteid

	Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras			
Teab, kelle poole pöörduda abi saamiseks.		Teab, kelle poole abi saamiseks pöörduda.	Teab erinevaid võimalusi kuhu abi saamiseks pöörduda.	Teab erinevaid võimalusi kuhu abi saamiseks pöörduda. Eristab kuhu ja millal.
Väärtustab sõprust. Väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja abistamist.	Mina ja teised. Sõprus. Sallivus. Hoolitsemine ja abistamine.	Teab mis on sõprus, teab miks on oluline üksteise eest hoolitsemine ja abistamine.	Väärtustab sõprust ja üksteise eest hoolitsemist ja abistamist.	Väärtustab sõprust ja üksteise eest hoolitsemist ja abistamist.
Teab, et vägivallal on eri vormid.	Teod ja tagajärjed. Kiusamine. Käitumine kodus, koolis ja liikluses.	Teab, et vägivallal on eri vormid.	Teab, et vägivallal on eri vormid.	Teab, et vägivallal on eri vormid.
Selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua.		Õpetaja abil selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua.	Suunavate küsimuste abil selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua.	selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua. Oskab tuua näiteid.
Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.		Teab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.	Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.	Mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine.
Eristab enda head ja halba käitumist.		Eristab enda head ja halba käitumist.	Eristab enda head ja halba käitumist.	Eristab enda head ja halba käitumist.
Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.	Teod ja tagajärjed. Kiusamine. Käitumine kodus, koolis ja liikluses.	Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.	Teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.	Teab erinevaid abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral.
Käitub üldtunnustatud käitumisreegleid järgides.		Käitub enamasti üldtunnustatud käitumisreegleid järgides.	Käitub üldtunnustatud käitumisreegleid järgides.	Käitub alati üldtunnustatud käitumisreegleid järgides, on teistele eeskujuks.
Teab tegureid, mis soodustavad või takistavad	Õppimine. Eesmärgistamine.	Oskab nimetada mõnda tegurit, mis soodustab või	Teab erinevaid tegureid, mis soodustavad või	Teab palju erinevaid tegureid, mis soodustavad



keskendumist õppimise ajal.		takistab keskendumist õppimise ajal.	takistavad keskendumist õppimise ajal.	või takistavad keskendumist õppimise ajal.
Oskab teha koostööd.		Õpetaja abil oskab teha koostööd.	Oskab enamasti teha koostööd.	Oskab alati teha koostööd.
Toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada.		Toob üksikuid näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada.	Toob mõned näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada.	Toob palju erinevaid näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada.
Sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega.	Õppimine. Eesmärgistamine.	Õpetaja abil sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega.	Sõnastab enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega.	Sõnastab mitmekülgsetelt enda õppimise eesmärgid ja seostab neid enda huvidega.
Seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega.		Loob mõne üksiku seose tuleviku eesmärkidega.	Seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega.	Seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega, oskab tuua mitmeid näiteid.
Oskab nimetada erinevaid teabeallikaid.	Erinevad teabeallikad ja nende kasutamine. Reklaam.	Oskab nimetada mõne teabeallika.	Oskab nimetada erinevaid teabeallikaid.	Oskab nimetada palju erinevaid teabeallikaid.
Leiab infot erinevatest allikatest.		Õpetaja abiga leiab infot erinevatest allikatest.	Enamasti leiab infot erinevatest allikatest.	Leiab infot erinevatest allikatest.
Võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväarsuse ja teabe sisu väärtuse poolest.		Õpetaja abiga võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväarsuse ja teabe sisu väärtuse poolest.	Võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväarsuse ja teabe sisu väärtuse poolest.	Võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväarsuse ja teabe sisu väärtuse poolest.
Kirjeldab meediaga, sealhulgas	Internet. Ohud internetis.	Õpetaja abiga kirjeldab meediaga, sealhulgas	Suunavate küsimuste abil kirjeldab meediaga,	Kasutades rikkalikku sõnavara kirjeldab

sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte.		sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte.	sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte.	meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte.
Teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine.	Raha.	Teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine.	Teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine.	Teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine.
Hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.	Keskkond.	Nimetab mõne keskkonna hoidmise võimaluse, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.	Hoiab keskkonda, teab ja nimetab mitmeid keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.	Hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine. Oskab analüüsida ja arutleda.
Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.	Mina ja kodumaa. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid Eesti	Õpetaja abiga leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.	Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid.	Leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid, oskab nimetada pealinnu.
Nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Vabariigi ja kodukoha sümbolid.	Nimetab mõned Eesti rahvuslikud ja riiklikud sümbolid.	Nimetab suure osa Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.	Nimetab kõiki Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid.
Teab, et Eestis elavad ka teiste rahvuste esindajad.		Teab, et Eestis elavad ka teiste rahvuste esindajad.	Teab, et Eestis elavad ka teiste rahvuste esindajad.	Teab, et Eestis elavad ka teiste rahvuste esindajad.
Teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku.		Oskab nimetada vähemalt ühe kodukohaga seotud olulise inimese ja paiga.	Teab mitmeid oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku.	Teab ja tutvustab mitmeid oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku.

## Inimeseõpetuse ainekava 5. klass

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	HINDAMINE		
		Algtase/ Teadmine	Keskstage/Rakendamine	Kõrgstage/Arutlemine
Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.	Tervise mõiste ja jaotamine.	Eristab õpetaja abiga vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tervist ning kirjeldab neid juhendaja abiga.	Oskab kirjeldada füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitada tervise olemust lähtudes nendest mõistetest.	Analüüsib füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust lähtudes nendest mõistetest illustreerivate näidetega.
Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	Tervist mõjutavad tegurid.	Oskab nimetada tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi.	Oskab nimetada tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitada nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	Oskab arutleda tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate tegevuste üle ja analüüsida nende mõju üle inimese tervisele.
Teab eluviisi osi. Väärtustab tervislikku eluviisi.	Eluviis.	Väärtustab õpetaja abiga tervislikku eluviisi.	Mõistab tervisliku eluviisi mõju tervisele.	Väärtustab tervislikku eluviisi ja elab sellest lähtuvalt.
Teab enda põhilisi mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid.	Tervisenäitajad ja nende mõõtmine.	Teab nimetada õpetaja abiga enda põhilisi mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid.	Teab enda põhilisi mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid.	Teab ja oskab hinnata enda põhilisi mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid.
Oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.	Vaimne tervis ja päevakava.	Üritab plaanida õpetaja abiga oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.	Oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.	Oskab plaanida ja rakendada oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.
Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.	Vaimne tervis ja stressiga toimetulek.	Eristab õpetaja abiga põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab juhendaja abil nendega toimetuleku võimalusi.	Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.	Eristab organismi reaktsioone stressi korral ning analüüsib nendega toimetuleku võimalusi. Rakendab teadmisi oma elus.

Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Vaimne tervis: otsustamine.	Oskab eristada õpetaja juhendamisel tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus ning neid rakendada igapäevaelus.
Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.	Tervislik toitumine.	Kirjeldab õpetaja abiga tervisliku toitumise põhimõtteid ning mõistab neid.	Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.	Kirjeldab ja rakendab oma elus tervisliku toitumise põhimõtteid, väärtustab neid.
Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.	Kehaline aktiivsus.	Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele, kuid ei rakenda seda.	Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid, liigub aktiivselt.	Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja tegeleb teadlikult spordiga.
Oskab leida usaldusväärset tervisealast infot.	Terviseinfo allikad.	Teab, kust leida usaldusväärset tervisealast infot.	Oskab leida usaldusväärset tervisealast infot.	Oskab kasutada infoallikatest saadud teavet.
Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.	Murdeiga.	Kirjeldab õpetaja juhendamisel murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.	Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.	Kirjeldab ja mõistab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.
Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.	Kehalised muutused murdeas.	Kirjeldab õpetaja abiga murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.	Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.	Oskab väärtustada murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi.
Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähele on oma arengutempo.	Murdeiga: igapähele oma tempo.	Mõistab õpetaja abiga, et murdeiga on varieeruv ning igapähele on oma arengutempo.	Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähele on oma arengutempo.	Teab ja kasutab oma suhetes teadmisi, et murdeiga on varieeruv ning igapähele on oma arengutempo.
Kirjeldab olukordi, kuidas saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	Riskikäitumine, õnnetusjuhtumite vältimine.	Kirjeldab õpetaja abiga olukordi, kuidas saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	Kirjeldab olukordi, kuidas saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	Kirjeldab ja analüüsib olukordi, kuidas saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.
Mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele.	Küberturvalisus.	Mõistab meedia kaudu suhtlemisel mõningasi ohtusid oma käitumisele ja suhetele.	Mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele.	Mõistab ja analüüsib meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele.

Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.	Käitumine liikluses.	Selgitab õpetaja abiga, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile.	Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile.	Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile ja järgib ise reegleid.
Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning oskab abi kutsuda.	Esmaabi põhimõtted.	Teab õpetaja abil, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning oskab abi kutsuda.	Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning oskab abi kutsuda.	Teab ja mõistab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning oskab abi kutsuda.
Teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda.	Esmaabi: abi kutsumine.	Teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda, abi kutsuda ning demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid.	Oskab ohuolukorras turvalistelt käituda, abi kutsuda ning demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid.	Analüüsib, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda, abi kutsuda.
Teab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada. Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid.	Esmaabi: abi andmine erinevates olukordades.	Teab üksikuid esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.	Teab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.	Teab ja kasutab esmaabivahendeid erinevates olukordades. Demonstreerib erinevaid esmaabivõtteid.
Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	Meelemürkide mõju tervisele.	Kirjeldab õpetaja abiga tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	Kirjeldab ja analüüsib tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.
Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.	Haiguste ennetamine.	Oskab õpetaja abiga kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.	Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.	Oskab endal ära hoida levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.
Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.	Tervislik elukeskkond.	Kirjeldab õpetaja abil tervislikku elukeskkonda, lähtudes kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.	Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.	Kirjeldab ja analüüsib tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.
Toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.	Keskkonna mõju tervisele.	Teab tegureid, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.	Toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust	Analüüsib tegureid, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust.
Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpitulemustele.	Õpikeskkonna mõju tervisele.	Teab õpikeskkonna tegureid, mis mõjutavad õpitulemusi.	Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpitulemustele.	Mõistab õpikeskkonna mõju enda õpitulemustele.

## Inimeseõpetuse ainekava 6. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Algtase/ teadmine	Kesktaase/rakendamine	Kõrgtase/arutlemine
Analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset.	Eneseanalüüs.	Mõistab õpetaja abiga enda iseloomujooni ja -omadusi, märkab endas positiivset.	Analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset.	Analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades ja kasutades oma elus enda positiivsust.
Mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist.	Enesehinnang, enesesse uskumine.	Mõistab õpetaja abiga enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist.	Mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist.	Mõistab ja analüüsib enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist.
Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.	Enesekontroll. Emotsioonide juhtimine. Enesekontrolli oskused.	Mõistab õpetaja abiga enesekontrolli olemust.	Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.	Analüüsib enesekontrolli olemust ning demonstreerib iseseisvalt oma käitumise kontrolli.
Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust.	Väärtushinnangud. Vajaduste püramiid. Teabekanalid. Mõjutamine.	Teab suhtlemise olemust. Väärtustab mõningate suhtlusoskuste vajalikkust õpetaja abiga.	Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust.	Teab ja väärtustab suhtlemise olemust ning väärtustab isikupäraselt tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust.
Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.	Verbaalsed- ja mitteverbaalsed suhtlemisvahendid.	Kirjeldab õpetaja abiga erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.	Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.	Kirjeldab ja rakendab iseseisvalt erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.
Demonstreerib aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid.	Aktiivne kuulamine.	Demonstreerib õpetaja juhendamisel mõningaid tõhusa suhtlemise võtteid.	Demonstreerib aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid.	Kasutab loovalt aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid.
Mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.	Eneseavamine. Empaatia.	Mõistab õpetaja abiga eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib, kuidas oma tundeid väljendada.	Mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.	Mõistab ja rakendab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib loovalt, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.

Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses.	Eelarvamused.	Saab aru õpetaja abil eelarvamuste mõjust suhtlemisele ja toob näiteid.	Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste kohta igapäevasuhtluses.	Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja mõistab ning analüüsib eelarvamuste mõju igapäevasuhtluses.
Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju.	Erinevad käitumisviisid.	Märkab õpetaja abil, mis on agressiivne, kehtestav ja alistuv käitumine.	Eristab ja kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele.	Analüüsib kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning rakendab oma tegudes loovalt nende käitumiste mõju.
Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib kehtestava käitumise võtteid.	Ei-ütlemine, enesekehtestamine.	Teab õpetaja abiga, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning püüab kasutada kehtestava käitumise võtteid.	Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib kehtestava käitumise võtteid.	Kasutab teadlikult ei ütlemist on oma õiguste eest seistes, demonstreerib kehtestava käitumise võtteid.
Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.	Üksteise aitamine.	Püüab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.	Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.	Oskab teadlikult ja loovalt abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.
Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.	Väärtused.	Märkab õpetaja abiga hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.	Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.	Väärtustab ja rakendab igapäevaelus hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.
Demonstreerib õpitu olukordades oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist.	Empaatia.	Püüab õpetaja abiga näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning mõista empaatilist suhtlemist.	Demonstreerib õpitu olukordades oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist.	Kasutab teadlikult oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist.
Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.	Sõprus.	Oskab väärtustada sõprust.	Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.	Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat. Oskab olla tõeline sõber.
Kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi.	Otsustamine.	Kirjeldab õpetaja abiga kaaslaste mõju ja survet otsustele.	Kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi.	Mõistab ja analüüsib kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi.
Mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi	Erinevused inimeste vahel.	Püüab mõista õpetaja toel isiku iseärasusi, teadvustab	Mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi	Mõistab ja analüüsib isiku iseärasusi, teadvustab

erinevusi ja inimeste erivajadusi.		soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	erinevusi ja inimeste erivajadusi.	soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
Nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	Sallivus, empaatia. Erivajadused.	Nimetab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab õpetaja abiga soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	Nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	Väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
Teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada.	Probleemidega toimetulek.	Teab probleemide mõningaid lahendusviise ja püüab neid õpituatsioonis kasutada.	Teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada.	Mõistab probleemide erinevaid lahendusviise ja kasutab neid teadlikult õpituatsioonis.
Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.	Konfliktid.	Selgitab õpetaja abiga konflikti häid ja halbu külgi ning ,mõistab konflikte kui osa elust.	Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.	Analüüsib konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.
Teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.	Konfliktide lahendamine.	Teab õpetaja abil konfliktide lahendamise viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.	Teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.	Teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja rakendab neid igapäevaelus loovalt.
Väärtustab positiivset mõtlemist.	Positiivne mõtlemine.	Teab õpetaja abiga, mis on positiivne mõtlemine.	Väärtustab positiivset mõtlemist.	Väärtustab positiivset mõtlemist ja oskab seda rakendada igapäevaelus.



## Inimeseõpetuse ainekava 7. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Algtase/ teadmine	Kesktase/rakendamine	Kõrgtase/arutlemine
Selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast.	Inimese arenguperioodid, arenguülesanded, arengut mõjutavad tegurid.	Teab, et igal arenguperioodil on oma arenguülesanded.	Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast.	Analüüsib arenguülesannete täitmise olulisust.
Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega.	Inimese eluteed kujundavad tegurid.	Teab, millised tegurid mõjutavad inimese eluteed.	Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega.	Analüüsib enda arengut ja arenguülesannete täitmist.
Väärtustab enese arendamise vajadust.	Täiskasvanuiga.	Teab, milliseid oskusi ja omadusi on vaja täiskasvanueas toimetulekuks.	Mõistab, milliseid oskusi ja omadusi vajab täiskasvanu toimetulekuks.	Arutleb, milliseid omadusi ja oskusi peaks arendama, et täiskasvanuna toime tulla.
Oskab kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.	Mina-pilt. Enesehinnang, enese väärtustamine.	Selgitab, mis on mina-pilt ja enesehinnang.	Toob näiteid teguritest, mis kujundavad mina-pilti ja enesehinnangut.	Analüüsib ennast ja oma võimalusi ning vastutust elutee kujundamisel.
Toob näiteid erinevatest rühmadest ning seal kehtivatest normidest.	Grupid: liigid, rollid grupis, grupi norm.	Oskab gruppe liigitada ning määrata oma rolli nendes.	Toob näiteid erinevatest rühmadest ning seal kehtivatest normidest.	Mõistab rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise ning normide olulisust.
Mõistab juhtimise olulisust ülesannete täitmisel.	Grupi juhtimine, juhtimisstiilid.	Tunneb erinevaid juhtimisstiile, teab juhi ülesandeid.	Mõistab juhtimise olulisust ülesannete täitmisel, teab juhile vajalikke omadusi ja oskusi.	Demonstreerib juhioskusi õppeülesannetes.
Oskab kasutada tõhusaid konfliktide lahendamise viise.	Konfliktid: põhjused, lahendamine.	Teab konfliktide põhjusi, häid ja halbu külgi.	Kirjeldab tõhusaid konfliktide lahendamise viise, oskab konflikte ennetada.	Demonstreerib konflikti lahendamise oskusi õppeülesannetes.
Mõistab kehaliste muutuste põhjusi.	Murdeiga: arenguülesanded, kehalised muutused.	Teab, millised muutused kehaga murdeas toimuvad.	Mõistab kehaliste muutuste põhjusi.	Analüüsib enda ealist arengut, oskab leida vajalikku infot murdeea kohta.
Kirjeldab rühma mõju käitumisele, teab sõltumatuse ja autoriteedi olemust.	Murdealise õigused ja kohustused. Sõltumatus.	Teab õiguste ja kohustuste seoseid.	Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi ja heaolu.	Analüüsib enda õigusi ja kohustusi erinevates rollides, oskab toime tulla rühma survega.

Mõistab välimuse olulisust, pöörab sellele tähelepanu.	Välimus ja selle erinevad aspektid.	Teab, mida saab ja mida ei saa enda välimuse juures muuta.	Oskab enda välimuse eest hoolitseda, kannab eakohaseid ja olukorrale vastavaid riideid.	Mõistab välimuse olulisust, pöörab sellele tähelepanu.
Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigusi.	Soorollid, mehelikkus ja naiselikkus.	Teab, mis on soorollid, soostereotüübid.	Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigusi.	Kohtleb erineva soo ja seksuaalse orientatsiooniga inimesi võrdselt ja lugupidavalt.
Kirjeldab ja toob näiteid seksuaalsuse ja läheduse avaldumisviisidest.	Seksuaalsus, lähedus.	Teab seksuaalsuse mõistet, läheduse olulisust suhete loomisel.	Selgitab seksuaalsuse olemust, toob näiteid seksuaalsuse ja läheduse avaldumisviisidest.	Järgib seksuaalsuse trepi põhimõtteid, mõistab seksuaalse arengu individuaalsust.
Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete avaldumisvormidest.	Armumine ja armastus.	Teab armumise avaldumisvorme ja armastuse liike.	Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete avaldumisvormidest.	Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata.
Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest.	Seksuaalhuvi, turvaline seksuaalkäitumine.	Teab rasestumisvastaseid vahendeid.	Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest, oskab arvestada partneri soovidega.	Oskab kasutada rasestumisvastaseid vahendeid.

## Inimeseõpetuse ainekava 8. klass

Õpitulemused	Õppesisu	Algtase/ teadmine	Kesktaase/rakendamine	Kõrgtaase/arutlemine
Mõistab kehalise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ja seost.	Tervis kui heaoluseisund. Kehalise, vaimse ja sotsiaalse tervise omavaheline seos.	Eristab vaimset, kehalist ja sotsiaalset tervist ning kirjeldab nende vastastikust mõju.	Oskab selgitada tervise olemust lähtudes kehalisest, vaimset ja sotsiaalsest tervisest.	Analüüsib kehalist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust näidetega.
Teab, kuidas keskkond mõjutab inimese tervisekäitumist. Mõistab eluviisi tähtsust igapäevaelus.	Tervist mõjutavad tegurid. Eluviis.	Eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid .	Oskab selgitada erinevate tegurite mõju inimese kehalisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	Oskab arutleda tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate tegevuste üle ja analüüsida nende mõju enda tervisele. Väärtustab tervislikku eluviisi.
Teab, et riik kaitseb inimeste tervist seadustega.	Eesti rahvastiku tervisenäitajad.	Teab erinevaid tervisenäitajaid.	Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest, mis mõjutavad Eesti rahvastikku.	Analüüsib enda terviseseisundit ja käitub sellest lähtuvalt.
Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid.	Tervisealased infoallikad ja teenused.	Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot.	Oskab leida usaldusväärseid tervisealaseid infoallikaid .	Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate usaldusväarsust.
Oskab hoida oma vaimset tervist.	Vaimne tervis ja seda mõjutavad tegurid.	Teab vaimset tervist mõjutavaid tegureid.	Oskab hinnata oma vaimset tervist ja teab abisaamise võimalusi.	Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada vaimset heaolu. Oskab hoida oma vaimset tervist, väärtustab ennast ja teisi inimesi.
Eristab keha reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.	Stress ja sellega toimetulek.	Eristab põhilisi keha reaktsioone stressi korral ning teab nendega toimetuleku võimalusi.	Tunneb ära keha reaktsioonid stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.	Oskab määrata oma stressi taset ning analüüsida oma toimetuleku võimalusi.
Tunneb ära kriisiolukorra ja oskab vastavalt käituda.	Kriis ja selle olemus. Käitumine kriisiolukorras.	Teab kriisi mõistet ning toimetuleku võimalusi.	Oskab eristada kriisi etappe ja kirjeldada sobivaid käitumisviise.	Oskab käituda vastavalt olukorrale.
Oskab märgata abivajadust ja teab abi saamise võimalusi.	Abistamine ja abi leidmine.	Teab abi saamise ja abiandmise võimalusi.	Märkab abivajadust nii enda kui teiste puhul, oskab abi otsida.	Oskab kaaslast toetada, julgeb küsida abi.

Analüüsib toitumise mõju tervisele.	Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.	Teab toitumise mõju tervisele.	Oskab kirjeldada toitumist mõjutavaid tegureid.	Analüüsib enda toitumisharjumusi.
Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.	Tervisliku toitumise põhimõtted.	Teab tervisliku toitumise põhimõtteid ning mõistab neid.	Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.	Rakendab oma elus tervisliku toitumise põhimõtteid.
Analüüsib kehalise aktiivsuse mõju tervisele.	Kehaline aktiivsuse mõju tervisele.	Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.	Oskab kirjeldada kehalise ja vaimse tervise vastastikust mõju oma kehale.	Analüüsib oma kehalise aktiivsuse harjumusi.
Teab, kuidas targalt treenida ning oskab valida endale sobiva spordiala.	Treeningu põhimõtted ja sobivad spordialad.	Teab targa treeningu põhimõtteid.	Oskab leida endale sobiva spordiala ja järgida targa treeningu põhimõtteid.	Tegeleb teadlikult spordiga, kasutades treeningu põhimõtteid.
Oskab märgata riskikäitumisega seotud ohte ja neist hoiduda.	Riskikäitumine ja turvalisus.	Tunneb ära riskiolukorrad.	Oskab kasutada turvalisust tagavaid abinõusid.	Analüüsib riskiga seotud olukordi ja oskab neid ennetada.
Teab, et kuidas nakkushaigused levivad ning oskab neist hoiduda.	Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS.	Teab nakkushaiguste leviku viise ning nendest hoidumise võimalusi.	Kirjeldab võimalusi nakatumise vältimiseks.	Rakendab nakatumisest hoidumise vahendeid.
Teab meelemürkide mõju tervisele.	Meelemürgid ja nende toime.	Teab erinevaid meelemürke ja nende mõju tervisele.	Kirjeldab olukordi, mis on tekkinud meelemürkide kasutamise tagajärjel	Analüüsib meelemürkidega seotud juhtumeid.
Mõistab sõltuvuse olemust ja mõju käitumisele ning suhetele.	Sõltuvus ja selle kujunemine.	Teab sõltuvuse kujunemise etappe ning ohtusid oma käitumisele ja suhetele.	Mõistab sõltuvuse olemust, oskab märgata ohtusid sõltuvuse tekkeks.	Analüüsib oma eluviisi ning oskab hoiduda sõltuvustest.
Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi ja teab sekkumise võimalusi.	Meelemürkide tarvitamise isiklikud ja ühiskondlikud riskid.	Teab meelemürkide tarvitamisega seotud erinevaid riske.	Mõistab riskikäitumisest tulenevaid tagajärgi nii endale kui teistele.	Analüüsib enda käitumisest tulenevaid tagajärgi nii endale kui teistele.
Teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda.	Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.	Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning oskab abi kutsuda.	Oskab ohuolukorras käituda ja abi kutsuda.	Oskab lahendada ohuolukorra juhtumeid rollimänguna.

Oskab anda esmaabi erinevates olukordades.	Esmaabi: abi andmine erinevates olukordades.	Teab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.	Demonstreerib lihtsamaid esmaabivõtteid.	Demonstreerib õpiolukorras esmaabi osutamist.
Oskab väärtustada enda ja teiste heaolu tunnet ning tegutseda selle nimel.	Mina ja teised kui väärtus. Õnn.	Teab, miks on oluline arvestada nii enda kui teiste tunnetega.	Oskab märgata enda käitumise mõju ja teha järeldusi.	Oskab väärtustada enda ja teiste heaolu tunnet ning tegutseda selle nimel.