

INIMESEÕPETUS

ainekava

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetus kuulub sotsiaalainete valdkonda, milles taotletakse õpilase toimetulekut iseendaga, suutlikkust toimida lähikonnas, valmisolekut ja oskust olla aktiivne ning vastutustundlik kodanik. 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.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Õpilane: 1) näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku; 2) väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse; 3) mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel; 4) teab, et inimeste õigustega kaasnevad kohustused; 5) mõistab üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust. 6) tunneb liiklusreegleid; 7) teab erinevaid teabeallikaid, oskab leida infot ja teab, mille	Õpilane: 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid; 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust; 3) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust; 4) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb; 5) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta; 6) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi; 7) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; 8) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;	Õpilane: 1) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; 2) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast; 3) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega; 4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; 5) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut; 6) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus; 7) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel; 8) mõistab, et inimene on

põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust.	9) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas;	sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;
8) märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi;	10) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust;	9) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;
9) mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust;	11) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest;	10) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
10) teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida;	12) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;	11) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
11) teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana.	13) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;	12) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;
12) suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse;	14) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;	13) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;
13) oskab oma tervist hoida;	15) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;	14) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;
14) teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest;	16) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitseks ja õiguste eest seismisel;	15) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;
15) oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist;	17) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;	16) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;
16) oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi;	18) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;	17) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;
17) teab raha teenimise, hoidmise ja kasutamise võimalusi, käitub	19) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;	18) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi,
	20) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;	
	21) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatilisel ja suhteid tugevdavalt väljendada;	
	22) toob näiteid turvalisest	

teadliku ja säästliku tarbijana; 18) mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.	suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme; 23) selgitab konflikti häid ja halbu külgi; 24) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise; 25) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele; 26) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi; 27) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused; 28) toob näiteid meediaga seotud ohtudest; 29) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele; 30) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias; 31) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine; 32) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust; 33) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi;	teab, kuidas käituda lähisuhte vägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest; 19) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust; 20) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest; 21) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdselt ja lugupidavale kohtlemisele; 22) demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi; 23) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest; 24) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 25) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; 26) analüüsib enda tervises seisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; 27) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; 28) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid
--	--	--

	34) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära; 35) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus; 36) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid; 37) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks); 38) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist; 39) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist; 40) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest; 41) selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid; 42) demonstreerib õpisisituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi; 43) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikkust mõju tervisele; 44) demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas	igapäevaelus; 29) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis; 30) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 31) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; 32) demonstreerib õpisisituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi; 33) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele; 34) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.
--	---	--

	keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.	
--	--	--

Õpitulemused ja õppesisu klassiti

2. klass

Teemad: mina, mina ja teised, mina ja tervis, mina ja minu pere, mina ja Eesti, mina: aeg ja asjad ning mina: teave ja asjad.

Teema: **MINA**

Õpitulemused:

- 1) kirjeldab enda huvisid ja tegevusi;
- 2) põhjendab, miks on vaja endasse positiivset suhtuda;
- 3) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi.

Õppesisu: Mina. Oma tugevuste (sh tunnused, omadused ja tegevused) välja toomine. Positiivne suhtumine endasse ja teisesse. Kehalised muutused ja austus erinevate kehade ja sugude suhtes. Minu erinevused ja sarnasused teistega. Sallivus.

Praktilised ülesanded: Mõttekaart; Rühmatööd; Õppemängud.

Teema: **MINA JA TERVIS**

Õpitulemused:

- 1) toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust;
- 2) nimetab mõningaid haiguste tunnuseid;
- 3) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi.

Õppesisu: Tervis. Tervise eest hoolitsemine. Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, kehaline aktiivsus. Keha eest hoolitsemine. Terve ja haige inimene. Abi kutsumine. Abi saamise võimalused.

Praktilised ülesanded: Pildi joonistamine; rühmatööd; õppemängud.

Teema: **MINA JA MINU PERE**

Õpitulemused:

- 1) kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest;
- 2) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas;
- 3) vastutus, õigused ja kohustused peres, koolis ja lähiümbruses.

Õppesisu: Kodu. Erinevad pered. Pereliikmete tegevus ja rollid. Hoolitsemine, abistamine, kaasamine ja pereliikmetega arvestamine. Õigused ja kohustused peres, koolis ja lähiümbruses.

Praktilised ülesanded: Plakat; rühmatööd; õppemängud.

Teema: **MINA JA EESTI**

Õpitulemused:

- 1) leiab kaardilt Eesti, Saaremaa ja Kärla;
- 2) nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva. Teab, kes on Eesti Vabariigi president;
- 3) tunneb ära, kirjeldab ja Eesti Vabariigi sümboolikat. Tunneb ära, kirjeldab Saaremaa ja kooli sümboolikat;
- 4) teab ja tutvustab Saaremaa olulisi inimesi ja paiku.
- 5) võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt;
- 6) nimetab ja eristab erinevusi oma ja klassikaaslaste pere tavades ja kommetes;
- 7) selgitab, kuidas tema saab olla tavade ja kommete hoidja.

Õppesisu: Eestimaa, Saaremaa ja Kärla. Tallinn. Kuressaare. Eesti Vabariik. 24. veebruar – sünnipäev. Eesti president. Kadrioru. Eesti, Saaremaa ja kooli sümboolika. Rahvakalendri tähtpäevad. Tavad ja kombed kodus ja klassikaaslaste peredes.

Praktilised ülesanded: Mõttekaart; rühmatööd; õppemängud.

Teema: **MINA: AEG JA ASJAD**

Õpitulemused:

- 1) planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult;
- 2) toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada;
- 3) sõnastab enda õppimise eesmärgi ja seostab neid enda huvidega. Oskab selgitada, mida eesmärgi saavutamiseks teha plaanib. kindla ajavahemiku järel selgitab kuidas ta eesmärgi saavutamine õnnestus ja mida võinuks teha teisiti;
- 4) unistamine. seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega.

Õppesisu: Mina: aeg ja aja planeerimine. Mina ja asjade väärtus teiste väärtuste seas. Erinevad meeled oma õpitegevuse ja vaba aja tegevuse kavandamisel. Oma õpitegevuse eesmärkide seos oma huvide ja võimetega. Unistamine - oma igapäevavalikute seos oma tuleviku eesmärkidega.

Võimalikud õppekäigud ja lõimingut toetavad tegevused on arsti juurde, päästeametisse, loodusesse).

Digipädevused:

- 1) õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis;
- 2) õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit;
- 3) õpilane oskab kasutada meili;
- 4) õpilane oskab kasutada, täiendada, muuta elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi;
- 5) oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult;
- 6) õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske;
- 7) õpilane otsib abi, kui digivahend või -rakendus ei tööta.

Praktilised ülesanded: Rollimängud; rühmatööd; õppemängud.

3. klass

Teemad: mina, mina ja teised, mina ja tervis, mina ja minu pere, mina ja Eesti, mina: aeg ja asjad ning mina: teave ja asjad.

Teema: **MINA**

Õpitulemused:

- 1) põhjendab, miks on endasse vaja positiivselt suhtuda;
- 2) teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi;
- 3) nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi;
- 4) toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas.

Õppesisu: Mina. Igäihe väärtuslikkus. Positiivne suhtumine endasse. Inimeste erinevused: bioloogiline ja sotsiaalne. Sallivus. Inimeste õigused ja kohustused. Vastutus. Laste õigused ja kohustused: peres, koolis, lähikonnas.

Praktilised ülesanded: Mõttekaart; rühmatööd; õppemängud.

Teema: **MINA JA TERVIS**

Õpitulemused:

- 1) toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve;
- 2) selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste;
- 3) teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi.

Õppesisu: Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. Tervislik eluviis. Terviseriskid. Hoidumine tervist ohustavatest olukordadest. Esmaabi. Abi saamise võimalused.

Praktilised ülesanded: Rollimängud; rühmatööd; õppemängud.

Teema: **MINA JA TEISED**

Õpitulemused:

- 1) toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida;
- 2) põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust;
- 3) demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist;
- 4) tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid;
- 5) kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist;
- 6) märkab liiklusohutlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks;
- 7) teab, et vägivallal on eri vormid;
- 8) selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua;
- 9) teab abi saamise võimalusi inimväärikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald;

- 10) demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral;
- 11) selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust.

Õppesisu: Reeglid ja käitumisnormid. Seadused. Üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimine. Käitumisnormide ja seaduste järgimine koolis ja lähiümbruses. Liiklusreeglid. Liiklusreeglite järgimine. Turvaline käitumine liikluses koduteel ja koduümbruses. Vägivald ja selle erinevad vormid. Vägivaldse käitumise negatiivsed tagajärjed. Abi saamise võimalused koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral. Sõprus ja sõpruse hoidmine. Koostöö vajalikkus. Hoolitsemine ja abistamine ning prosotsiaalse käitumise väärtustamine. Heategemine ja heategevus.

Praktilised ülesanded: Mõttekaart; rühmatööd; õppemängud.

Teema: **MINA: TEAVE JA ASJAD**

Õpitulemused:

- 1) loetleb erinevaid teabeallikaid;
- 2) leiab infot erinevatest allikatest;
- 3) võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest;
- 4) kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte;
- 5) selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel;
- 6) teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine;
- 7) hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.

Õppesisu: Teave. Erinevad teabeallikad. Teabeallikate kasutamine. Teabeallikate usaldusväärsus. Meedia kasutusvõimalused ja ohud. Turvaline meediavahendite kasutamine. Raha. Raha teenimine, kasutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste plaanimine. Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel. Enda võimalused keskkonna hoidmisel lähiümbruses.

Praktilised ülesanded: Rollimängud; rühmatööd; õppemängud.

Hindamine 1. kooliastmes

Õpilase teadmistele, oskustele ja tegevustele antakse kirjeldavat tagasisidet, et innustada ja motiveerida õpilast oma töötulemusi parandama. Tagasiside andmine on nii suuline kui kirjalik. Tagasisides tuuakse esile õpilase edusammud ning juhitakse tähelepanu puudustele teadmistes ning arendamist vajavatele oskustele. Kirjaliku tagasiside märgib õpetaja e-Kooli.

5. klass

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilaste sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

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 arvamussavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut iseendaga, eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud sotsiaalsest võrdsusest, võrdvärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest. II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemalt põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine ja kehaline aktiivsus. Samuti käsitletakse suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi.

Teema: **TERVIS**

Õpitulemused:

- 1) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;
- 2) nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid;
- 3) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);
- 4) nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid;
- 5) selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad;
- 6) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
- 7) mõistab reklaamide eesmärke;
- 8) eristab arvamust faktist;
- 9) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;
- 10) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust;
- 11) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.

Õppesisu: Tervis. Tervise olemus. Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Stress. Stressiga toimetulek. Meedia osa tervisega seotud otsustes. Terviseteemalised veebilehed. Tervislik eluviis. Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis. Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).

Praktilised tööd: Mõistekaardi tegemine; rühmatööd; pulsi, kaalu, pikkuse mõõtmine; unepäeviku täitmine; loovülesanded.

Teema: **MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED**

Õpitulemused:

- 1) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 2) toob näiteid erinevast arengutemperist murdeas.

Õppesisu: Murdeiga elukaas. Murdeea olulisus. Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo. Toimetulek muutustega. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd. Muutustega seonduvate kehaosade ja

elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapse saamisvõime ja seksuaalsusega. Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.

Praktilised tööd: Juhtumite analüüs; viktoriin; rühmatööd; individuaalne ülesanne.

Teema: **TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE**

Õpitulemused:

- 1) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises;
- 2) selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid;
- 3) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;
- 4) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;
- 5) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust;
- 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

Õppesisu: Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriohutus. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid. Reeglid ja normid. Seadused (sh liiklusseadus). Reeglite ja normide vajalikkus. Meedia (sh reklaami) mõju otsustele. Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused.

Usaldusväärsed infoallikad. Infootsing (sh tervise teemaline) usaldusväärsetest infoallikatest Internet, selle turvaline kasutus. Interneti ohud ja võimalused. Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane. Uimastid. Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud. Illegaalsed ja legaalsed uimastid.

Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele.

Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energijoojaid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine). Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalda ja uimastiennetuses). Oskus öelda “ei”. “Ei” ütlemise ja väljendamis viisid. Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed. Vastutus oma otsuste eest. Kaaslaste mõju otsustele. Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine). Kiusamisega hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.

Praktilised tööd: Plakati tegemine; info otsimine ja esitus; rollimängud; individuaalsed ülesanded.

Teema: **HAIGUSED JA ESMAABI**

Õpitulemused:

- 1) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;
- 2) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi;
- 3) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.

Õppesisu: Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara.

Praktilised tööd: Meditsiiniõe külalistund- praktiline esmaabi; rühmatööd; loovülesanded; individuaalülesanded.

Teema: **KESKKOND JA TERVIS**

Õpitulemused:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;
- 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Õppesisu: tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Keskkonna hoidmine.

Praktilised ülesanded: Rühmatööd; õppefilmide analüüs; retk kooli ümbruse uurimisega.

6. klass

Teema: **MINA JA SUHTLEMINE**

Õpitulemused:

- 1) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb;
- 2) mõistab enesehinnangu olemust;
- 3) saab aru, et enesehinnang on osa tema minapildist;
- 4) oskab nimetada enda erinevaid omadusi;
- 5) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi;
- 6) mõistab, et ennast saab pidevalt arendada;
- 7) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpistuatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;
- 8) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.

Õppesisu: Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa). Enesehinnang.

Enesehinnangu kujunemine. Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine. Väärtused. Huvid. Võimed. Ettevõtlikkus, selle väljendumine tegutsemisel. Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas.

Praktilised tööd: Mõistekaardi tegemine; rühmatööd; meeskonnamängud; loovülesanded.

Teema: **SUHTED TEISTEGA**

Õpitulemused:

- 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;
- 5) demonstreerib õpistuatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;
- 6) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;

- 7) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 8) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;
- 9) mõistab isiku iseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste vajadusi.

Õppesisu: Inimeste erinevused. Vajadused. Väärtused. Erivajadused. Sallivus. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus. Vastutus enda tegude ja sõnade eest, s.h internetis. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Tõhus sotsiaalemotionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus. Empaatia. Tunded ja nende tõhus väljendamine.

Praktilised tööd: Meeskonnamängud; juhtumite analüüsid; rühmatööd; projekti koostamine.

Teema: **KONFLIKTID**

Õpitulemused:

- 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;
- 3) kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.

Õppesisu: Konflikt kui suhte probleem. Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid. Koostöö võimalused. Kaaslaste mõju otsustele. Mõjutamine. Mõjutamise viisid. Toimetulek vägivallaga, sh kiusamisega, abi saamise võimalused. Vastutus.

Praktilised tööd: Rühmatööd; juhtumite analüüs; rollimängud.

Teema: **OTSUSTAMINE JA PROBLEEMILAHENDUS**

Õpitulemused:

- 1) teab ja oskab olukorras otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- 3) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;
- 4) selgitab ja kirjeldab eri olukorrad sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 5) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.

Õppesisu: Otsustamine ja vastutus. Probleemi ebatõhusad ja ajutised lahendused. Takistused, mis ei lase leida väljapääsu. Probleemilahenduse tõhusad sammud.

Praktilised tööd: Juhtumite analüüs; rühmatööd; loovülesanded.

Teema: **POSITIIVNE MÕTLEMINE**

Õpitulemused:

- 1) nimetab ning väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

Õppesisu: Positiivne mõtlemine. Positiivne enesesisendus. Positiivsed omadused.

Praktilised tööd: Rühmatööd; plakati tegemine; rollimängud.

7. klass

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

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. Inimeseõpetuse teemad valmistavad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt.

Teema: **INIMESE ELUKAAR JA MURDEA KOHT SELLES**

Õpitulemused:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapsest täiskasvanuikka;
- 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundamisel;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuspõhimõtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja karistust ning enesesisendust.

Õppesisu: Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud. Ühiskonna mõju inimese kasvamisele ja arengule. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Murde- ja noorukiea iseloomulikud tunnused- Suguküpsus, sootunnused, keha muutumine.

Praktilised tööd : Rühmatööd; info otsimine; esitluse tegemine enda elukaarest.

Teema: **INIMESE MINA**

Õpitulemused:

- 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 2) kirjeldab positiivse endasse suhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- 4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- 5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- 6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 7) demonstreerib õpituatsioonid tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

Õppesisu: Minapilt- kirjeldav ja hinnanguline aspekt minapildist. Positiivse minapildi kujundamine. Eneseanalüüs, väärtused, teadlikud valikud ja vastutus elus. Enesekasvatuse võtted. Enesearendamine oma elutee kujundamisel. Positiivne suhtumine endasse ja teistesse.

Praktilised tööd: Rühmatööd; õppemängud; rollimängud.

Teema: **INIMENE JA RÜHM**

Õpitulemused:

- 1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmete vahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- 4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 8) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

Õppesisu: 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 tegevused. Hoolivuse, austuse, õigluse ja vastutustunde väärtustamine koostöises tegevuses. Sõltumatus. Autoriteet. Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades.

Praktilised tööd: Rühmatööd; rollimängud; ekskursiooni kava koostamine.

Teema: **TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE**

Õpitulemused:

- 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades;
- 2) emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
- 3) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral koolis;
- 4) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- 5) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele- ja vaimsele tervisele.

Õppesisu: Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu). Laste heaolu mõjutavad tegurid. Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas. Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand. Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas. Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsvad seadused.

Praktilised tööd: Infovoldiku koostamine; plakati koostamine; rühmatööd; rollimängud.

Teema: **INIMESE MINA JA MURDEEA MUUTUSED**

Õpitulemused:

- 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

Õppesisu: Murdeea läbimine- igal ühel oma tempo. Rahulolu oma kehaga. Erinevad arusaamad mehelikkusest ja naiselikkusest; Lähedus inimeste vahel. Sõprus kui hoolimine teineteisest. Armumine ja kohtamas käimine. Seksuaalsuse avastamine.

Praktilised tööd: Soorollide videode vaatamine, rühmades analüüs; noortekabineti ämmaemanda külastamine- arutelu gruppides; eneseanalüüs.

8. klass

Teema: **TERVIS**

Õpitulemused:

- 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta ning demonstreerib õpituatsioonid tõhusaid viise otsuste langetamisel tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
- 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust;
- 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 9) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 10) stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;
- 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest;
- 12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras. Teab abi ja toetuse võimalusi.

Õppesisu: Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid- füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisliku eluviisi mõju tervise erinevatele aspektidele. Tervisealased infoallikad ja nende usaldusväärsus. Vaimset tervist toetavad tegurid. Stress ja sellega toimetulek. Kriis ja selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine. Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad. Tegurid, mis mõjutavad enda tervise seisundit. Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele. Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus. Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku tervisenäitajaid.

Praktilised tööd: Suhkrute mõõtmine toiduainetes; liikumispäeviku täitmine; unevihiku täitmine; info otsimine; loovülesanded; plakatite tegemine.

Teema: **SUHTED JA SEKSUAALSUS**

- 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;

- 2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhtes;
- 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 8) kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levitavatesse haigustesse;
- 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIV-i nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
- 11) eristab HIV-i ja AIDS-i müüte tegelikkusest;
- 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhtes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- 13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.

Õppesisu: Suhe. Suhte liigid- lähisuhe ja tunded lähisuhtes. Paarisuhte loomine, säilitamine, katkestamine. Lähisuhte vägivald ja selle liigid. Turvalised lähisuhted. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus. Seksuaalsus. Seksuaalkäitumine. Sooline mitmekesisus. Seksuaalne orientatsioon. Seksuaalsuse trepiastmed. Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus. Rasestumisvastased vahendid. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. Seksuaalõigused. Seksuaalmüüdid.

Praktilised ülesanded: Õppemängud; noortekabineti külastamine; rühmatööd.

Teema: TURVALISUS JA RISKIKÄITMINE

Õpitulemused:

- 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- 2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasemel, lähtudes igapäevaelust;
- 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- 5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgistuse, palaviku ja valu korral;
- 6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.

Õppesisu: Koolikiusamine, koolivägivald ja teised sotsiaalsete suhetega seotud vägivalla vormid. Tõhus toimetulek ja abi saamise võimalused. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvus. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

Praktilised tööd: Medõe külalistund; praktiline esmaabi; info otsimise ülesanded; rühmatööd; infovoldikute tegemine; veebimängud.

Hindamine 2. ja 3. kooliastmes

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. Hindamine on õppeprotsessi osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut.

Inimeseõpetuses tähendab hindamine konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel, seejuures pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse kujundavat tagasisidet ka väärtuste ning hoiakute kohta. Väärtuste ja hoiakute hindamist võimaldavad rollimängud, juhtumianalüüsid ning rühmatöö. Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid. Hindamismeetodite valikul arvestatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi, individuaalseid võimeid ning valmisolekut ühe või teise tegevusega toime tulla.

Praktiliste tööde puhul hinnatakse mitte ainult tulemust, vaid ka protsessi kulgu.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nendevahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist, lähtudes õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab õpituatsioonis teoreetilisi teadmisi praktiliselt;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

Õpilaste hindamisel kasutatakse järgmisi hindamiskriteeriume:

Hinde «5» («väga hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on täiel määral õppekava nõuetele vastav (90–100%).

Hinde «4» («hea») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetele vastav, kuid pole täielik või esineb väiksemaid eksimusi (75–89%).

Hinde «3» («rahuldav») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on üldiselt õppekava nõuetelevastav, kuid esineb puudusi ja vigu (50–74%).

Hinde «2» («puudulik») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus on osaliselt õppekava nõuetele vastav, esineb olulisi puudusi ja vigu (20–49%).

Hinde «1» («nõrk») saab õpilane, kelle suuline vastus (esitus), kirjalik töö, praktiline tegevus või selle tulemus ei vasta õppekava nõuetele (0–19%).