

Siimusti Lasteaed-Algkooli ainekava põhikoolile

Ainevaldkond: sotsiaalsained		Õppeaine: inimeseõpetus
Kooliaste: I ja II		
Õppeaine kirjeldus		
Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmeis, toetades õpilase toimetulekut 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, võrdväärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkuses. 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.		
Üldpädevused		
Sotsiaalvaldkonna õppeainete õppimise kaudu toetatakse kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut õpilastel. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade õpilase jaoks tähenduslik käsitlemine. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi erinevates olukordades, kujundada oma väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus omandada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö aineõpetajate vahel.		
Läbivad teemad ja nende rakendamine		
Elukestev õpe ja karjääri kujundamine	Mänguliste tegevuste abil aidatakse õpilasel kujundada ning õppida tundma ennast ja lähiümbruse töömaailma, tuginedes õpilase	

	kogemustele igapäevaelust. Õpilasele tutvustatakse erinevaid tegevusalasid ja ameteid, nende olulisust ning omavahelisi seoseid. Õpilasele tutvustatakse erinevaid elukutseid ja töid ning nende seost inimeste individuaalsete eelduste ja huvidega.
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Pööratakse tähelepanu kodu- ja kooliümbruse keskkonnaküsimustele. Arendatakse säästvat suhtumist ümbritsevasse ja elukeskkonna väärtustamist, õpitakse teadvustama end tarbijana ning toimima keskkonda hoidvalt.
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Selle viisid on õpilaste vabatahtlik tegevus, nt talgutöö, ühisürituste korraldamine vms. Lähtudes paikkonna võimalustest, tutvustatakse õpilasele kodukandi ettevõtteid, noorteühinguid ja teisi vabatahtlikke organisatsioone või huvirühmi, kes korraldavad kogukonnas üldkasulikke tegevusi, milles õpilased saavad osaleda.
Kultuuriline identiteet	Õppe ja kasvatusena kujundatakse meie kultuuriruumis üldiselt tunnustatud käitumisharjumusi, toetatakse uudishimu uue ja erineva suhtes ning positiivset suhtumist sellesse. Kujundatakse positiivseid hoiakuid erinevate kultuuride ja inimeste suhtes vältimaks eelarvamusliku suhtumise kujunemist. Õpitakse respektierima erisusi ja hindama neid kui kultuurilist mitmekesisust.
Teabekeskkond ja meediakasutus	Õpilane õpib mõistma temale suunatud teadete suhtluseesmärki ning eristama olulisi teateid

	ebaolulistest. Samuti harjub õpilane mõistma, millised käitumisnormid kehtivad privaatses ja 5 millised avalikus ruumis, sealhulgas turvaline käitumine sotsiaalmeedias. Õpilane harjub internetis liikudes eristama avalikku ja isiklikku sfääri ning valib sobiva suhtlusviisi. Teise kooliastme jooksul harjutakse lugema ja kuulama uudist, hindama selle õigsust ning tuvastama uudises puuduvat teavet.
Tehnoloogia ja innovatsioon	Tehnoloogia rakendamine ainetundides.
Tervis ja ohutus	Õppija omandab eakohased teadmised ja oskused seonduvalt tervise füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse aspektiga ning kujuneb tervist väärtustav hoiak. Õpilane õpib mõistma ohu olemust ja selle tekkepõhjusi oma igapäevases keskkonnas ning omandab oskused käituda ohutult ja turvaliselt
Väärtused ja kõlblus	Rõhk iseenda tundmaõppimisel, heade kommete omandamisel. Õpitakse teadvustama ja mõtestama kõlbelisi norme ning kujundatakse sallivust ja lugupidamist erinevate inimeste vastu.
Teadmised, oskused ja hoiakud	
I kooliaste	II kooliaste
1) Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümboolikat, olulisi inimesi ja paiku. 2) Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse. 3) Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku	1) Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist. 2) Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.

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 põhjal hinnata infoallikate usaldusväärsust. 8) Märkab inimeste erinevaid omadusi ja arvamusi. 9) Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust. 10) Teab, mis on vägivald. Mõistab, et vägivald ei ole lubatud ja oskab vajaduse korral abi leida. 11) Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana. 12) Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse. 13) Oskab oma tervist hoida. 14) Teab tervist ohustavaid tegureid, tunneb ära ja oskab hoiduda või keelduda tervist ohustavatest olukordadest. 15) Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist. 16) Oskab kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid ja kutsuda vajaduse korral abi. 17) Teab raha teenimise, hoidmise ja	3) Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. 4) On loov ja ettevõtlik. 5) On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest. 6) Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena. 7) Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid. 8) Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi. 9) Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust. 10) Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. 11) Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust. 12) Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida. 13) Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele. 14) Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid
--	---

kasutamise võimalusi, käitub teadliku ja säästliku tarbijana. 18) Mõistab keskkonna hoidmise tähtsust ja enda võimalusi selles.	tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi. 15) Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.
Lõiming	
Inimeseõpetus - lõimib õppesisu kõigis kooliastmes, toetades õpilase toimetulekut 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, võrdväärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest. On tähtis koostööoskus ja töötamine rühmas, seda ka teistes õppeainetes. Õpilane omandab tõhusad oskused ja valmisoleku ühiskonnaellu sekkuda ja olla edukas elukestvas õppes ja tööturul. Eesti keel - kujundab lugemise kaudu oma mõtte- ja tundemaailma, jagab lugemiskogemusi. Kunst - kirjeldab visuaalseid pilte, jooniseid ja sümboleid oma kogemuse piires. Tööõpetus - märkab ning nimetab positiivset oma ja teiste töödes, toob näiteid tervisliku toiduvaliku kohta; toob näiteid isikliku hügieeni vajalikkuse kohta, märkab esemetel rahvuslikke elemente ja kasutab neid oma töös; viib alustatud töö lõpule ja räägib oma tööst ning tulemustest. Muusika - väljendab lauldes muusika sisu ning meeleolu. Kehaline kasvatus - teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele, kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana. Loodusõpetus - saab aru kaardist; leiab Eesti kaardil oma kodukoha, suuremad kõrgustikud, saared, poolsaared, lahed, jõed, järved ja linnad; märkab kodukoha elurikkust ja maastiku mitmekesisust ning selgitab nende olulisust, sõnastab oma meeltega saadud kogemusi. Matemaatika - tunneb kella ja kalendrit ning seostab neid teadmisi oma elu tegevuste ja sündmustega.	
Hindamine	
Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamise oskust. Hinnatakse ka aktiivset kaasamõtlemist ja kaasatöötamist.	

Õpilase hoiakuid ja väärtushinnanguid mõõdetakse ja tagasisidestatakse vaatluse, õpilase antud hinnangute ja otsustuste ning juhtumianalüüsi alusel.

Klass: 2.

Tundide arv nädalas: 1

Õpitulemused:	Õppesisu
Mina	
Õpilane: – Kirjeldab enda huvisid ja tegevusi – Põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda – Teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi	– 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.
Mina ja tervis	
Õpilane: – Toob näited tervist hoidvast käitumisest (hügieen, karastamine, mitmekesine toit, uni ja puhkus ning kehaline aktiivsus) ja selgitab tervist hoidva käitumise vajalikkust. – Nimetab mõningaid haiguste tunnuseid – Teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi	– Tervis. Tervise eest hoolitsemine. – Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus, kehaline aktiivsus. – Keha eest hoolitsemine. – Terve ja haige inimene. – Abi saamise võimalused. Vajadusel abi kutsumine.
Mina ja minu pere	
Õpilane:	– Kodu. Erinevad pered. Pereliikmete tegevus ja rollid. Hoolitsemine,

– Kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest – Toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas	- abistamine, kaasamine ja pereliikmetega arvestamine – Vastutus, õigused ja kohustused peres, koolis ja lähiümbruses.
Mina ja Eesti	
Õpilane: – Leiab kaardilt Eesti ja kodukoha – nimetab Eesti Vabariigi pealinna ja sünnipäeva – Teab, kes on Eesti Vabariigi president – Tunneb ära, kirjeldab ja kujutab kodukoha ja Eesti Vabariigi sümboolikat – Teab ja tutvustab oma kodukoha olulisi inimesi ja paiku – Võrdleb rahvakombeid minevikus ja tänapäeval, nt mardipäev, kadripäev, jõulud, vastlapäev, jaanipäev jt – Toob näiteid oma klassis või kodukohas elavate inimeste tavadest ja kommetest. – Selgitab, kuidas õpilane saab ise olla kommete ja tavade hoidja	– Eestimaa ja kodukoht. – Eesti pealinn. Eesti Vabariigi sünnipäev. – Eesti president. – Eesti Vabariigi riiklikud, rahvuslikud ja kodukoha sümbolid – Oma kodukoha olulised paigad ja inimesed. – Eesti rahvakombed ja tavad minevikus ja tänapäeval – Kodukoha inimeste tavad ja kombed. – Oma klassi tavad. Sallivus erinevustesse. Enda roll tavade ja kommete hoidja ja kandjana.
Mina: aeg ja asjad	
Õpilane: – Planeerib oma päeva ja nädalat terviseteadlikult – Toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus hakkama saada – Sõnastab enda õppimise eesmärged ja seostab neid enda huvidega	– 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.

– Seostab igapäevavalikuid tuleviku eesmärkidega	– Oma igapäevalikute seos oma tuleviku eesmärkidega.
--	--

Klass: 3. Tundide arv nädalas: 1	
Õpitulemused:	Õppesisu
Mina	
Õpilane: – Põhjendab, miks on vaja endasse positiivselt suhtuda. – Teab, et inimesed on erinevad nii bioloogiliselt kui ka sotsiaalselt ning märkab inimeste sarnasusi ja erinevusi. – Nimetab inimeste õigusi ja nendega kaasnevaid kohustusi. – Toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas.	– Mina. Igäühe väärtuslikkus. Positiivne suhtumine endasse. – Inimeste erinevused: bioloogiline ja sotsiaalne. Sallivus. – Inimeste õigused ja kohustused. – Vastutus.
Mina ja tervis	
Õpilane: – Toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve. – Selgitab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste. – Teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi.	– Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. Tervislik eluviis. Terviseriskid. Hoidumine tervist ohustavatest olukordadest. – Esmaabi. – Abi saamise võimalused.
Mina ja teised	
Õpilane:	– Reeglid ja käitumisnormid.

– Toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida. – Põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust. – Demonstreerib õpituatsioonis üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste täitmist. – Tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähisteid.. – Kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist. – Märkab liiklusohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning pakub lahendusi turvalisuse tagamiseks. – Teab, et vägivaldal on eri vormid. – Selgitab, mida vägivaldne käitumine võib endaga kaasa tuua. – Teab abi saamise võimalusi inimväärikust alandava käitumise puhul, sh kiusamine ja vägivald. – Demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral. – Selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust.	– 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.
Mina: teave ja asjad	
Õpilane: – Loetleb erinevaid teabeallikaid. – Leiab infot erinevatest allikatest. – Võrdleb erinevaid teabeallikaid.	– Teave. Erinevad teabeallikad. – Teabeallikate kasutamine. – Teabeallikate usaldusväärsus. – Meedia kasutusvõimalused ja ohud. – Turvaline meedia vahendite kasutamine.

– Usaldusväärse ja teabe sisu väärtuse poolest. – Kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte. – Selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel. – Teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine. – Hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine.	– Raha. Raha teenimine, kasutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste plaanimine. – Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel. Enda võimalused keskkonna hoidmisel lähiümbruses.
---	--

Klass: 5.	
Tundide arv nädalas: 1	
Õpitulemused:	Õppesisu
Tervis	
Õpilane: – Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid. – Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks). – Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid. – Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.	– Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. – Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. – Stress. Stressiga toimetulek. – Mõistab reklaamide eesmärgi, – eristab arvamust faktist – Tervislik eluviis.

– Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust. – Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.	– Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. – Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis – Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).
Murdeiga ja kehalised muutused	
Õpilane: – Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi. – Toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.	– Murdeiga elukaas. Murdeas olulisus. – Murdeas 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 lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega. – Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine
Turvalisus ja riskikäitumine	
Õpilane: – Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest – Selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.	– Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriohutus. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid.

– Toob näiteid meediaga seotud ohtudest. – Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine. – Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust. – Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele. – Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.	– Reeglid ja normid. Seadused (sh liikluseadus). Reeglite ja normide vajalikkus. – Meedia (sh reklaami) mõju otsustele. Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused. – Usaldusväärsed infoallikad. – Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane. – Infootsing (sh tervise teemaline) usaldusväärsetest infoallikatest. Internet, selle turvaline kasutus. Interneti ohud ja võimalused. – Uimastid. Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud. Illeegaalsed ja legaalsed uimastid. – Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele. Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energiajookid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine). – Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalla 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.
Haigused ja esmaabi	
Õpilane: – Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist. – Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.	– Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. – Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara.

Klass: 6. Tundide arv nädalas: 1	
Õpitulemused:	Õppesisu
Mina ja suhtlemine	
Õpilane: – Selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb. – Selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi. – Mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikust tegutsemisest. – Seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga.	– Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa). Enesehinnang. – Enesehinnangu kujunemine. – Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine. Väärtused. Huvid. Võimed. – Ettevõtlikkus, selle väljendamine tegutsemisel. Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas. – Ettevõtlikkus ja tööelu.
Suhtlemine teistega	

Õpilane: – Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb. – Eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid. – Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele. – Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära. – Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus. – Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust. – Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel. – Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi. – Toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme.	– Suhtlemise mõiste. Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine) – Verbaalne suhtlemine Mitteverbaalne suhtlemine. – Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele. – Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised – Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele. – Eelarvamused. Stereotüübid. Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele – Sallivus. Aktsepteerimine. – “Ei” ütlemist eeldavad olukorrad. – “Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus – Internet. Interneti võimalused ja ohud. Turvaline internetikasutus. Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.
Suhted teistega	
Õpilane: – Toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi. – Toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest. – Demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist.	– Inimeste erinevused. Vajadused. Väärtused. Erivajadused. Sallivus. – Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus. Vastutus enda sõnade ja tegude eest, sh internetis.

– Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.	– Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. – Tõhus sotsiaal-emotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus. Empaatia. Tunded ja nende tõhus väljendamine.
Konfliktid ja probleemilahendus	
Õpilane: – Selgitab konflikti häid ja halbu külgi. – Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise. – Valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi. – Näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi. – Lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused. – Kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist. – Toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia.	– Konflikt kui suhtepebleem – Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid. – Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumise otsustamisel – Pebleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad. – Pebleemilahenduste eelised ja puudused. – Koostöö võimalused. Koostöise tegevuse eelised. – Kaaslaste mõju otsustele. Abistav ja kahjustav mõju. Grupi surve. – Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine). – Toimetulek vägivallega, sh kiusamisega, abi saamise võimalused. – Vastutus.

Positiivne mõtlemine	
Õpilane: – Toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta. – Märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi.	– Positiivne mõtlemine. Positiivne enesesisendus. – Positiivsed omadused.