

## Inimeseõpetus

### II kooliaste (5. ja 6. klass)

1 õppetund nädalas, kokku 35 õppetundi õppeaastas

#### Õppe kirjeldus

##### Kooliastme õppe- ja kasvatuseesmärgid

6. klassi lõpetaja:

- 1) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 2) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevat riski ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
- 5) kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevases suhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
- 6) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendamise viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 7) väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 8) teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;
- 9) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

##### Kooliastme õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi;
- 5) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 6) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 7) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 8) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;

- 9) väärtustab tervislikku eluviisi;
- 10) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 11) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 12) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;
- 13) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega;
- 14) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 15) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 16) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
- 17) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 18) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 19) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 20) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 21) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 22) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 23) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- 24) teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- 25) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada;
- 26) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast;
- 27) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
- 28) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele;
- 29) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;
- 30) mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
- 31) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli;
- 32) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 33) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 34) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;
- 35) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 36) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;
- 37) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 38) teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid;
- 39) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 40) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 41) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;

- 42) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 43) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 44) kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele ning mõistab otsuste tagajärgi;
- 45) mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- 46) nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- 47) teab probleemide erinevaid lahendamise viise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;
- 48) kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eelseid ning mõistab nende tagajärgi;
- 49) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 50) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust;
- 51) teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis;
- 52) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 53) väärtustab positiivset mõtlemist.

## **Õppe sisu ja maht 5. klassis**

### **1. Tervis (kokku 32 tundi)**

- 1.1. Tervis (4 tundi)
- 1.2. Tervislik eluviis (5 tundi)
- 1.3. Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi)
- 1.4. Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)
- 1.5. Haigused ja esmaabi (7 tundi)
- 1.6. Keskkond ja tervis

## **5. klassi õpitulemused**

### **Õpilane:**

- 1) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktseptides nende individuaalsust;
- 2) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 4) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;
- 5) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;
- 6) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

## **Soovitatav õppevara**

Kersti Lepik (2012). Tervist, tervis! 5. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri  
 Kersti Lepik (2012). Tervist, tervis! 5. klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri

### Õppekava rakendamist toetavad materjalid

Helve Saat, Merike Kull, Evelyn Kiive, Sirje Voronina, Laas (2001). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus 4.–6. klassile. Õpetajaraamat. TÜ kirjastus  
 Seksuaalkasvatus: [http://lft.ee/admin/upload/files/Seksuaalkasvatus\\_II\\_ja\\_III\\_kooliaste\\_est.pdf](http://lft.ee/admin/upload/files/Seksuaalkasvatus_II_ja_III_kooliaste_est.pdf)  
<http://www.inimeseopetus.eu/Opetajalt-opetajale>

Terviseedendus: <http://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/laste-ja-noorte-tervise-edendamine>

6. klassi sotsiaalainete tasemetöö vastavustabel:

<http://www.innove.ee/UserFiles/Tasemet%C3%B6%C3%B6d/2014/Inimese%C3%B5petus%20ja%20%C3%BChiskonna%C3%B5petus/TT%20Vastavustabel.pdf>

1. Tervis (kokku 32 tundi)				
1.1. Tervis (4 tundi)				
Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
3	Õpilane: 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	1. Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid  2. <b>Süvendav teema.</b> Tervise hindamine	<b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon  <b>Koosõppimine:</b> lauamäng, rühmatöö, paaritöö  <b>Iseõppimine:</b> loovtöö, üksitöö, päeviku pidamine	<b>Eesti keel ja kirjandus, kunst:</b> eneseväljendust toetavad tegevused  <b>Kehaline kasvatus:</b> ohutu liikumine ja liiklemine

1	Õpilane: 1) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; 2) väärtustab oma tervist.	Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused	<b>Üleklassitöö:</b> loeng, suunatud selgitus  <b>Koosõppimine:</b> paaritöö  <b>Iseõppimine:</b> juhtumianalüüs, üksitöö, loovtöö	<b>Eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus:</b> kehalise aktiivsuse mõju tervisele
<b>Kujundatavad üldpädevused:</b> enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus <b>Läbivate teemade rakendamine:</b> keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine				
<b>Kasulikud lingid</b>  Tervise lill: <a href="http://www.lookool.ee/failid/oppematerjalid/inimeseopetus/5klass_oppekomplekt/tervide_lill.pdf">http://www.lookool.ee/failid/oppematerjalid/inimeseopetus/5klass_oppekomplekt/tervide_lill.pdf</a> Tervisemõjurid: <a href="http://www.terviseinfo.ee/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisemojurid">http://www.terviseinfo.ee/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisemojurid</a> Eesti rahvastiku arengukava 2015–2020: <a href="http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/rahvastiku-tervise-arengukava-2009-2020">http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/rahvastiku-tervise-arengukava-2009-2020</a> Kordamine: <a href="http://www.syg.edu.ee/oppematerjalid/inimese_ja_terviseopetus/mia_rand/inimeseopetus_5_kl.html">http://www.syg.edu.ee/oppematerjalid/inimese_ja_terviseopetus/mia_rand/inimeseopetus_5_kl.html</a> Stress ja seda põhjustavad tegurid: <a href="http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_seda_phjustavad_tegurid.html">http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_seda_phjustavad_tegurid.html</a> Koolistress: <a href="http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_seda_phjustavad_tegurid.html">http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_seda_phjustavad_tegurid.html</a> Stress ja sellega toimetulek: <a href="http://www.parkinson.ee/artiklid/ej_2004sept_stress.pdf">http://www.parkinson.ee/artiklid/ej_2004sept_stress.pdf</a> ; <a href="http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-causes-and-effects.htm">http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-causes-and-effects.htm</a> Video: <a href="http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-causes-and-effects.htm">http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-causes-and-effects.htm</a>				
<b>1.2. Tervislik eluviis (5 tundi)</b>				
Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega

3	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</li> <li>2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</li> <li>3) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;</li> <li>4) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.</li> </ol>	<p>1. Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p><b>2. Süvendavad teemad.</b> Tervislik päeva- ja nädalamenüü</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng, kontrollitud diskussioon, film ja video</p> <p><b>Koosõppimine:</b> paaritöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumianalüüs, õppemäng</p> <p><b>Iseõppimine:</b> päeviku pidamine, enesevaatlus, üksitöö, mõistekaart, loovtöö</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus:</b> inimene</p>
2	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</li> <li>2) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</li> <li>3) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;</li> <li>4) väärtustab tervislikku eluviisi.</li> </ol>	<p>1. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni</p> <p><b>2. Süvendavad teemad.</b> Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon, selgitus, film ja video</p> <p><b>Koosõppimine:</b> rollimäng, rühmatöö, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumianalüüs, ümarlaud</p> <p><b>Iseõppimine:</b> üksitöö, loovtöö, esitlus</p>	<p><b>Kehaline kasvatus:</b> teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus, suhtluspädevus, õpipädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>				
<p><b>1.3. Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi)</b></p>				
<b>Tunde</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Lõiming teiste õppeainetega</b>

4	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;</p> <p>2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</p> <p>3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo.</p>	<p>1. Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine</p> <p>2. <b>Süvendavad teemad.</b> Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> paaritöö, rollimäng, rühmatöö, juhtumianalüüs, vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, demonstratsioon</p> <p><b>Iseõppimine:</b> esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, üksitöö, loovtöö</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus:</b> teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p><b>Loodusõpetus:</b> inimene</p>
2	<p>Õpilane teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>	<p>Suguline küpsus ja soojätkamine</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng, suunatud diskussioon, film ja video</p> <p><b>Koosõppimine:</b> rollimäng, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumianalüüs</p> <p><b>Iseõppimine:</b> üksitöö, loovtöö, mõistekaart</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus:</b> inimene</p>
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> tervis ja ohutus, kodanikualgatus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet</p>				
<p><b>Hindamine</b></p> <p>Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab ning kirjeldab murdeas toimuvaid kehalisi muutusi ja nende vahendatud mõju emotsionaalsele arengule ning põhilisi võimalusi tõhusaks toimetulekuks oma tunnetega;</li> <li>2) demonstreerib arusaamist murdeas toimuvate kehaliste muutuste variatiivsest iseloomust, lähtudes õppeülesannete sisust;</li> <li>3) teab, kuidas oma keha eest hoolitseda, ning selgitab oma seisukohti inimese füüsilise mina arengu kohta murdeas, seostades neid omandatud teadmistega;</li> <li>4) teab suguküpsuse tunnuseid ning esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li> </ol>				

## Kasulikud lingid

Elukaar ja murdeiga: [http://inimene.timberg.ee/elukaar\\_ja\\_selle\\_perioodid.html](http://inimene.timberg.ee/elukaar_ja_selle_perioodid.html)

Lisamaterjal inglise keeles: <http://pdfoiofb.org/preview/65169608.html>

Elukaar ja selle etapid: [http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/elukulg/?INIMESE\\_ARENG:ELUKAAR:Elukaare\\_etapid](http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/elukulg/?INIMESE_ARENG:ELUKAAR:Elukaare_etapid)

### 1.4. Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
4	Õpilane: 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; 2) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas kutsuda abi; 4) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele; 5) mõistab meedia vahendusel suheldes vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest; 6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.	1. Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise- ja ohukäitumise valikuid tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine  2. Süvendavad teemad. Internetiga seonduvad ohud	<b>Üleklassitöö:</b> loeng, selgitus  <b>Koosõppimine:</b> diskusioon väikestes rühmades, paaritöö, rühmatöö, video ja film, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö  <b>Iseõppimine:</b> üksitöö, esitlus	<b>Ühiskonnaõpetus:</b> meedia ja teave



6	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ning sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;</li> <li>2) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;</li> <li>3) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</li> </ol>	<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad terviseriskid</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon, selgitus</p> <p><b>Koosõppimine:</b> diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö, video, dramatiseering</p>	
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p>				
<p><b>Hindamine</b></p> <p>Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) eristab ning analüüsib põhilisi ohuolukordi koolis, kodus ja koduümbruses, kus sekkumise kõrval saab neid ka ära hoida, ning teab, kuidas abi kutsuda;</li> <li>2) rakendab liidluseeskirja praktiliselt õpituatsioonis;</li> <li>3) selgitab vahendatud suhtlemise olemust seoses turvalise käitumisega, nimetab meediariske ning mõistab meediast tulenevaid riske oma käitumisele;</li> <li>4) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu seista nii eakaaslaste vahetule survele kui ka vahendatud suhtlemisele seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.</li> <li>5) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;</li> <li>6) kirjeldab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju inimese organismile.</li> </ol>				
<p><b>Kasulikud lingid</b></p> <p>Uimastiennetus:</p> <p><a href="http://www.terviseinfo.ee/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus">http://www.terviseinfo.ee/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus</a></p> <p><a href="http://www.narko.ee/">http://www.narko.ee/</a></p> <p><a href="http://lepo.it.da.ut.ee/~pedaste/narko/">http://lepo.it.da.ut.ee/~pedaste/narko/</a></p> <p><a href="http://www.ave.ee/ise/kasulikud-lingid/">http://www.ave.ee/ise/kasulikud-lingid/</a></p>				

1.5. Haigused ja esmaabi (7 tundi)				
Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
2	<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;</p> <p>2) selgitab ning toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;</p> <p>3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.</p>	<p>1. Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS</p> <p>2. <b>Süvendav teema.</b> Vaktsineerimine</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng, selgitus, suunatud diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> paaristöö, rühmatöö</p> <p><b>Iseõppimine:</b> ristsõna koostamine, üksitöö, mõistekaart</p>	<p><b>Kehaline kasvatus:</b> teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>
5	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab, kuidas aidata ennast ja teisi inimesi õnnetusjuhtumi korral;</p> <p>2) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumise, luumurru, minestamise, nihestuse, peapõrutuse, palaviku ja päikesepiste korral);</p> <p>3) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;</p> <p>4) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>	<p>1. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral</p> <p>2. <b>Süvendav teema.</b> Esmaabivahendid koduapteegis</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon, loeng, suunatud diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> paaristöö, rühmatöö, demonstratsioon</p> <p><b>Iseõppimine:</b> üksitöö, juhtumianalüüs</p>	<p><b>Kehaline kasvatus:</b> teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted</p>
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>				

## Hindamine

Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:

- 1) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas kaitsta ennast HIViga nakatumise eest;
- 2) selgitab levinumate nakkus- ja mittennakkushaiguste ravimist meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega ning toob selle kohta näiteid;
- 3) teab, kuidas käituda ohuolukorras (nt tulekahju ja äkkrünnaku korral koolis), ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kutsuda abi;
- 4) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpitu olukorras;
- 5) nimetab põhilisi esmaabivahendeid ning kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.

## Kasulikud lingid

Nakkushaigused:

<http://www.terviseamet.ee/nakkushaigused/nakkushaigused-a-ue/a.html>

<http://vaktsiin.ee/uldinfo/mis-on-nakkushaigused/>

Esmaabi:

[https://www.haigekassa.ee/uploads/userfiles/haigekassa\\_eluvoldik\\_web\(1\).pdf](https://www.haigekassa.ee/uploads/userfiles/haigekassa_eluvoldik_web(1).pdf)

<http://www.redcross.ee/et/esmaabi.html>

Esmaabivideod:

Plaaster ja side: <https://www.youtube.com/watch?v=gPSsNtsSyKY>

Esmaabi: <https://www.youtube.com/user/eestipunanerist>

Põletus: <https://www.youtube.com/watch?v=moEc9EY-OBE>

Minestamine: [https://www.youtube.com/watch?v=-RMOd\\_LDiyI](https://www.youtube.com/watch?v=-RMOd_LDiyI)

Elupäästev esmaabi: <https://www.youtube.com/watch?v=cgGshQIH9g0>

## Õppe sisu ja maht 6. klassis

2. Suhtlemine (kokku 33 tundi)

2.1. Mina ja suhtlemine (4 tundi)

2.2. Suhtlemine teistega (9 tundi)

2.3. Suhted teistega (9 tundi)

2.4. Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus (9 tundi)

## 2.5. Positiivne mõtlemine (2 tundi)

### 6. klassi õpitulemused

Õpilane:

- 1) hindab harmoonilisi inimsuhteid;
- 2) mõistab oma rolli pereliikmena, sõbrana, kaaslasena ja õpilasena;
- 3) peab kinni kokkulepetest, on usaldusväärne ning vastutab oma tegude eest;
- 4) suhtub inimestesse eelarvamusteta, tunnustab inimeste, vaadete ja olukordade erinevusi ning mõistab kompromisside vajalikkust.

### Soovitav õppevara

Margit Kagadze, Katrin Kullasepp (2013). Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri

Margit Kagadze, Katrin Kullasepp (2013). Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri

Helve Saat, Merike Kull, Evelyn Kiive, Sirje Voronina, Laas (2001) Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus 4.–6. klassile. Õpetajaraamat. TÜ kirjastus

Lisamaterjal:

<http://www.inimeseopetus.eu/Opetajalt-opetajale>

Inimeseõpetuse tasemetöö 6. klassile: [http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/inimese6petus\\_2009\\_6kl\\_a.pdf](http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/inimese6petus_2009_6kl_a.pdf)

Uimastiennetuse abimaterjalid: <http://www.ave.ee/ise/kasulikud-lingid/>

<b>2. Suhtlemine</b>				
<b>2.1. Mina ja suhtlemine (4 tundi)</b>				
<b>Tunde</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Lõiming teiste õppeainetega</b>
1	Õpilane: 1) analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ning omadusi; 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.	Enesse uskumine. Enesehinnang. Konfliktid iseendaga. Sisekonfliktide lahendamine	<b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon <b>Koosõppimine:</b> paaritöö <b>Iseõppimine:</b> üksitöö	<b>Eesti keel ja kirjandus</b>

3	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;</li> <li>2) oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ning teistelt seda vastu võtta;</li> <li>3) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine</li> <li>2. <b>Süvendav teema.</b> Enesekontrollivõtted</li> </ol>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng</p> <p><b>Koosõppimine:</b> diskussioon väikestes rühmades, rollimäng, juhtumianalüüs</p> <p><b>Iseõppimine:</b> üksitöö</p>	<p><b>Ühiskonnaõpetus:</b> elukutsed, teadmised ja oskused</p> <p><b>Eesti keel ja kirjandus</b></p>
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, õpipädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus</p>				
<p><b>Hindamine</b></p> <p>Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) nimetab ja kirjeldab oma iseloomujooni ja omadusi ning analüüsib oma tugevaid külgi;</li> <li>2) selgitab oma sõnadega, mis on enesehinnang, ning kirjeldab tegureid, mis mõjutavad enesehinnangu kujunemist, tuues näiteid igapäevaelust;</li> <li>3) selgitab oma sõnadega enesekontrolli olemust;</li> <li>4) demonstreerib õpiülesannete põhjal, kuidas tulla verbaalselt ja konstruktiivse tegevusega tõhusalt toime oma negatiivsete emotsioonidega;</li> <li>5) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas võtta vastu tagasisidet oma käitumise kohta ning anda tagasisidet teistele;</li> <li>6) kirjeldab talle olulisi väärtusi ning põhjendab oma seisukohti.</li> </ol>				
<p><b>Kasulikud lingid</b></p> <p>Enesehinnang: <a href="http://www.tnk.tartu.ee/0enesehinnangust.html">http://www.tnk.tartu.ee/0enesehinnangust.html</a></p> <p>Kuidas tõsta enesehinnangut: <a href="http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&amp;central_id=40&amp;article_id=107">http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&amp;central_id=40&amp;article_id=107</a></p> <p>Uuringute andmebaas: <a href="http://www.eni.ee/?s=217&amp;ms=enesehinnang">http://www.eni.ee/?s=217&amp;ms=enesehinnang</a></p> <p>Eneseanalüüsivõtted: <a href="http://www.enl.ee/UserFiles/kasulikku/Enesehindamise_kasiraamat_noorteuhendustele_ENL_2008_final.pdf">http://www.enl.ee/UserFiles/kasulikku/Enesehindamise_kasiraamat_noorteuhendustele_ENL_2008_final.pdf</a></p>				

## 2.2. Suhtlemine teistega (9 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
1	Õpilane tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.	Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia	<b>Üleklassitöö:</b> loeng  <b>Koosõppimine:</b> diskussioon väikestes rühmades  <b>Iseõppimine:</b> üksitöö	<b>Ühiskonnaõpetus:</b> aja ja kulutuste plaanimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine
2	Õpilane: 1) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; 2) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist; 3) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.	Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine	<b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon  <b>Koosõppimine:</b> õppemäng, paaritöö, rollimäng  <b>Iseõppimine:</b> mõistekaart, ristsõna koostamine	<b>Ühiskonnaõpetus:</b> raamatukogu, internet, ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik infotarbimine ja -edastamine  <b>Eesti keel ja kirjandus:</b> telefonivestluse alustamine ja lõpetamine; suhtlemine virtuaalkeskonnas; privaatses ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika

3	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;</li> <li>2) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;</li> <li>3) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;</li> <li>4) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ning toob selle kohta näiteid.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused</li> <li>2. <b>Süvendav teema.</b> Suhtlemine ja viisakus</li> </ol>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng, selgitus</p> <p><b>Koosõppimine:</b> vaba diskussioon, paaritöö, rollimäng, ajurünnak</p> <p><b>Iseõppimine:</b> loovtöö</p>	<p><b>Ühiskonnaõpetus:</b> Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus</p> <p><b>Eesti keel ja kirjandus</b></p>
3	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;</li> <li>2) teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktseptib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;</li> <li>3) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise korral</li> <li>2. <b>Süvendav teema.</b> Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine</li> </ol>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> õppefilm, paaritöö, rollimäng, suunatud diskussioon, õppemäng, mõistekaart, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle</p> <p><b>Iseõppimine:</b> üksitöö</p>	<p><b>Ühiskonnaõpetus:</b> eakohased kodanikualgatuse võimalused</p>
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> elukestev õpe ja karjääri planeerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, meedia ja teave</p>				

## Hindamine

Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:

- 1) selgitab, mis on vajadused, ning kirjeldab, mis on inimese põhiliste vajaduste hierarhia;
- 2) toob näiteid olukordade kohta, kus inimeste vajadused võivad erineda, ning selgitab selle mõju suhtlemisele ja suhetele;
- 3) selgitab oma sõnadega suhtlemise mõiste kolme komponenti: teabevahetust, tajumist ja mõjutamist;
- 4) selgitab, miks on inimesel vaja tõhusaid suhtlemisoskusi;
- 5) kirjeldab verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise erinevust ning toob näiteid erinevate suhtlemisvahendite kohta;
- 6) selgitab mitteverbaalse suhtlemise mõju inimeste käitumisele, tuues näiteid;
- 7) selgitab, mis on aktiivne kuulamine, ning rakendab seda õpituksituatsioon;
- 8) kirjeldab eneseavamise olulisust suhtlemisel;
- 9) demonstreerib õpituksituatsioonis, kuidas sobivalt verbaalselt tundeid väljendada;
- 10) toob näiteid igapäevaelust selle kohta, kuidas mõjutavad eelarvamused suhtlemist;
- 11) nimetab alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumise erinevusi ning toob näiteid nende erineva mõju kohta suhtlemisel igapäevaelus;
- 12) selgitab, kuidas seista oma õiguste eest teisi arvestades ning kuidas öelda ei, kahjustamata teisi ja ennast.

## Kasulikud lingid ja allikad

Vajaduste püramiid: [http://eope.eek.ee/oo/2011/neoklassikalised\\_juhtimisteooriad/abraham\\_maslow.html](http://eope.eek.ee/oo/2011/neoklassikalised_juhtimisteooriad/abraham_maslow.html)

Vajadused: <http://www.hkhk.edu.ee/vanker/suhtlemine3/vajadused.html>

Suhtlemise komponendid: <http://inimeseopetuse.weebly.com/toumloumllehed.html>

Kuulamine: [http://www.oppekava.ee/index.php/LINK\\_20.\\_Kuulamine](http://www.oppekava.ee/index.php/LINK_20._Kuulamine)

Õppemeetodid kuulamisoskuste parendamiseks: [https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/44184/Pauklin\\_Riina\\_MA2014.pdf?sequence=1](https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/44184/Pauklin_Riina_MA2014.pdf?sequence=1)

Kuulamine, oluline osa suhtlemises: <http://miksike.ee/docs/lisa/6klass/61suhtlemine/kuulaja1.doc>

Enesekehtestamine. Kehtestav mina-sõnum: <http://eek-kehtestavsonum.weebly.com/kaumlitumise-kolm-stiili.html>

Maaja Kallast (2010). Käitumise käsiraamat. TEA

## 2.3. Suhted teistega (9 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
-------	--------------	----------	--------------	-----------------------------



3	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;</li> <li>2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;</li> <li>3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;</li> <li>4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus</li> <li>2. <b>Süvendav teema.</b> Toetus ja abi teistele inimestele ning teistelt inimestelt.</li> </ol>	<p><b>Üleklassitöö:</b> suunatud diskussioon, jutustus</p> <p><b>Koosõppimine:</b> vastavasisuline õppefilm ja arutelu selle üle, juhtumianalüüs, õppemäng, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja arutelu selle üle</p> <p><b>Iseõppimine:</b> loovtöö, päeviku pidamine</p>	<p><b>Ühiskonnaõpetus:</b> eakohased kodanikualgatuse võimalused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused</p>
3	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) demonstreerib õpisisu olukorda teise isiku vaatenurgast;</li> <li>2) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;</li> <li>3) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;</li> <li>4) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi.</li> </ol>	<p>Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> suunatud diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> paaritöö, rollimäng, rühmatöö</p> <p><b>Iseõppimine:</b> üksitöö</p>	<p><b>Ühiskonnaõpetus:</b> sõpruskond, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal</p> <p><b>Kunstiained:</b> eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud</p>

3	Õpilane mõistab isiku iseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	<p>1. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isiksuse iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed</p> <p>2. <b>Süvendav teema.</b> Eelarvamuste mõju suhetele</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> suunatud diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> paaritöö, rühmatöö, õppemäng, kohtumine erinevate inimestega</p> <p><b>Iseõppimine:</b> loovtöö</p>	<b>Ühiskonnaõpetus:</b> sotsiaalsed rühmad ühiskonnas; Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, rahvusvähemused, sallivus, inimõigused
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>				
<p><b>Hindamine</b></p> <p>Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) eristab ja analüüsib olukordi, kus üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine aitavad luua ning säilitada rikastavaid inimsuhteid;</li> <li>2) kirjeldab, kuidas on sobiv teistele abi pakkuda ja teistelt abi vastu võtta;</li> <li>3) toob näited inimeste vastastikku sõltuvate ja muutuvate rollide kohta erinevates situatsioonides;</li> <li>4) selgitab, miks on oluline empaatiline suhtlemine, ning demonstreerib õpitu situatsioonis oskust näha olukorda teise inimese vaatenurgast;</li> <li>5) kirjeldab, mida pakub inimesele sõprus suhteid rikastava ja tugevdava seotusena;</li> <li>6) selgitab, kuidas võib mõjutada kaaslaste rühm inimese arvamusi, valikuid ja käitumist ning millised võivad olla kaaslaste surve positiivsed ja negatiivsed tagajärjed;</li> <li>7) selgitab, mille poolest inimesed erinevad, ning kirjeldab erinevuste rikastavat olemust suhetes;</li> <li>8) analüüsib probleeme, mis võivad tekkida inimeste erinevuste tõttu;</li> <li>9) selgitab oma seisukohti, kuidas võivad soolised erinevused teiste inimestevaheliste erinevuste seas mõjutada inimeste suhtumisi ja hinnanguid, toetudes omandatud teadmiste;</li> <li>10) selgitab ning toob näiteid, kuidas kaasata õpikeskkonda hariduslike erivajadustega lapsi ja noorukeid, toetudes omandatud teadmiste.</li> </ol>				

## Kasulikud lingid

Erivajadustega inimene: [https://www.eesti.ee/est/perekond/erivajadustega\\_inimene](https://www.eesti.ee/est/perekond/erivajadustega_inimene)

Mis on erivajadus? <http://primus.archimedes.ee/takistusteta/4.html>

Mehed, naised ja vaimne võimekus: [http://www.loodusajakiri.ee/horisont/artikkel290\\_256.html](http://www.loodusajakiri.ee/horisont/artikkel290_256.html)

Sooline stereotüüp: <http://www.stereotüüp.ee/videoklipid>

Soolised stereotüübid meedias: <http://www.vordoigusvolinik.ee/wp-content/uploads/2014/09/Soolised-stereotübid-meedias.pdf>

## 2.4. Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus (9 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
1	Õpilane selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust.	Konfliktide olemus ja põhjused	<b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon <b>Koosõppimine:</b> rühmatöö, rollimäng, mõistekaart <b>Iseõppimine:</b> loovtöö	<b>Keel ja kirjandus</b>
2	Õpilane: 1) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise; 2) kasutab õpitu olukorras konfliktide lahendamiseks tõhusaid viise ning väärtustab neid.	1. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed 2. <b>Süvendavad teemad.</b> Kriitikaga hakkamasaamine. Läbirääkimiste pidamine	<b>Üleklassitöö:</b> suunav diskussioon <b>Koosõppimine:</b> rollimäng, õppemäng, juhtumianalüüs, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle	<b>Keel ja kirjandus</b>

3	<p>Õpilane:</p> <p>1) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;</p> <p>2) kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid.</p>	<p>Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamises</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> loeng-diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> ajurünnak, rühmatöö, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle</p> <p><b>Iseõppimine:</b> päeviku pidamine</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus</b></p>
2	<p>Õpilane:</p> <p>1) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;</p> <p>2) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.</p>	<p>1. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel</p> <p>2. <b>Süvendav teema.</b> Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel</p>	<p><b>Üleklassitöö:</b> suunatud diskussioon</p> <p><b>Koosõppimine:</b> paaritöö, juhtumianalüüs, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle</p> <p><b>Iseõppimine:</b> juhtumianalüüs</p>	<p><b>Ühiskonnaõpetus:</b> õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal</p> <p><b>Tehnoloogiaõpetus:</b> oma töö ja selle tulemuste analüüsimine ning hindamine</p>
<p><b>Kujundatavad üldpädevused:</b> väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p><b>Läbivate teemade rakendamine:</b> elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>				
<p><b>Hindamine</b></p> <p>Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab konfliktide häid ja halbu külgi ning mõistab nende osa igapäevaelus;</li> <li>2) kirjeldab konfliktide võimalikke lahendamise viise, eristades efektiivseid mitteefektiivsetest;</li> <li>3) demonstreerib õpituatsioonis tõhusate konflikti lahendamise viiside kasutamist;</li> <li>4) oskab õpituatsioonis leida probleemide erinevaid lahendamise viise ning analüüsib nende puudusi ja eeliseid, lähtudes pika- ja lühiajalistest tagajärgedest ning eetilistest printsiipidest ja väärtustest;</li> <li>5) selgitab oma arvamusi ja hinnanguid, mis on probleemide erinevate lahendamise viiside võimalikud lühi- ja pikaajalised tagajärjed ning kuidas valida situatsioonidesse sobivaimat käitumisviisi, toetudes omandatud teadmistele.</li> </ol>				

### Kasulikud lingid

Konfliktide lahendamine: [http://www.lvrkk.ee/kristiina/Helen\\_Tomp/konfliktijuhtimine/konfliktide\\_lahendamine.html](http://www.lvrkk.ee/kristiina/Helen_Tomp/konfliktijuhtimine/konfliktide_lahendamine.html);  
<http://www.eformular.com/talv/konflikt.html>

Probleemipuu vene keeles [http://www.noorednoortele.ee/info/doc/RavnyKravnomu\\_08probleemipuu.htm](http://www.noorednoortele.ee/info/doc/RavnyKravnomu_08probleemipuu.htm)

Probleemide lahendamine: <http://www.inspiratsioon.ee/5-probleemi-lahendamise-nippi/>; <https://www.ut.ee/biodida/taiend/mudel2/probleemid.pdf>

### 2.5. Positiivne mõtlemine (2 tundi)

Tunde	Õpitulemused	Õppesisu	Õppemeetodid	Lõiming teiste õppeainetega
2	Õpilane: 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi; 2) väärtustab positiivset mõtlemist.	Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. Positiivne mina	<b>Üleklassitöö:</b> vaba diskussioon <b>Koosõppimine:</b> paaritöö <b>Iseõppimine:</b> loovtöö	<b>Eesti keel ja kirjandus, ühiskonnaõpetus:</b> eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine

**Kujundatavad üldpädevused:** väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus

**Läbivate teemade rakendamine:** elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus

#### Hindamine

Hinnates antakse õpilasele tagasisidet selle kohta, mil määral ta:

- 1) kirjeldab positiivse mõtlemise mõju inimese elule, tuues selle kohta näiteid;
- 2) kirjeldab enda ning oma kaasõpilaste positiivseid omadusi, tegevusi ja väärtusi.

### Kasulikud lingid

Enda avamine ja positiivne mõtlemine: <http://www.slideshare.net/loodusained/enda-vrtustamine-ja-avamine-minapilt>

Suhtlemispsühholoogia: [http://materjalid.tmk.edu.ee/tatjana\\_birkenbaum/TU-suhtlemise-alused/Suhtlemispsuhholoogia.pdf](http://materjalid.tmk.edu.ee/tatjana_birkenbaum/TU-suhtlemise-alused/Suhtlemispsuhholoogia.pdf)