

Kambja kooli inimeseõpetuse ainekava

II kooliaste, III kooliaste

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetust õpitakse II kooliastmel 5. ning 6. klassis ja III kooliastmel 7. ning 8. klassis. Inimeseõpetuse kursuse maht on igal õppeaastal 35 tundi.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna, integreerides õppesisu kõigis kooliastmeis. Inimeseõpetus toetab õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas ning aitab õpilasel kujuneda sotsiaalselt küpseks ja teovõimeliseks isiksuseks.

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi nagu ausus, hoolivus, vastutustunne ning õiglus.

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- 1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 2) kehaline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- 3) tervis ja tervislik eluviis;
- 4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- 5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

Inimeseõpetuse ainekava avab õpisisu kohustuslike ja laiendavate teemade kaudu, andes vajalikke teadmisi, kujundades oskusi ja hoiakuid. Õpisisu jaotus aitab õppetööd diferentseerida, arvestada õpilaste eripära ja ühiskonnas toimuvate muutustega. Õpitulemused põhinevad kohustuslikul ainesisul.

Teemasid käsitletakse nii üksteisele järgnevana kui ka integreerituna, et tagada oskuste-, teadmiste- ja väärtustepõhised õpitulemused.

Õpisisu jaotus:

Inimeseõpetuse kursus „Tervis“, 5. klass

I teema „Tervis“, 4 tundi

1. Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervise hindamine. Tervist mõjutavad tegurid. Tervis heaolu tagajana.
2. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni

II teema „Tervislik eluviis“, 5 tundi

1. Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Tervislik päeva- ja nädalamenüü
2. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse vormi valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine.

III teema „Murdeiga ja kehalised muutused“, 6 tundi

1. Murdeiga inimese elukaases. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine
2. Suguline küpsus ja soojätkamine. Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega

IV teema „Turvalisus ja riskikäitumine“, 10 tundi

1. Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise- ja ohutusalasid valikuid tehes; iseenda vastutus. Internetiga seonduvad ohud
2. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

V teema „Haigused ja esmaabi“, 7 tundi

1. Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS
2. Käitumine õnnetusjuhtumite korral. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Vaktsineerimine. Esmaabivahendid koduapteegis. Abivajaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.

VI teema „Keskkond ja tervis“, 3 tundi

1. Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervisliku elukeskkonna hoidmine.

Õpitulemused:

5. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides 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.

Inimeseõpetuse kursus „Suhtlemine“, 6. klass

I teema „Mina ja suhtlemine“, 4 tundi

1. Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Enesekontrolli võtted. Enda väärtustamine

II teema „Suhtlemine teistega“, 9 tundi

1. Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia

2. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine.

3. Suhtlemine ja viisakus

III teema „Suhted teistega“, 9 tundi

1. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus ja vastutus suhtes. Empaatia. Kaaslaste mõju ja surve. Ei ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega

2. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Sallivus enda ja teiste vastu. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. Eelarvamused. Eelarvamuste mõju suhetele

IV teema „Konfliktid“, 4 tundi

1. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed. Läbirääkimiste pidamine. Kriitikaga hakkamasaamine.

2. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine

V teema „Otsustamine ja probleemilahendus“, 5 tundi

1. Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel

VI teema „Positiivne mõtlemine“, 4 tundi

1. Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. Positiivne mina

Õpitulemused:

6. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhtes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teistega arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis;
- 2) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 3) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 4) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 5) teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel.

Inimeseõpetuse kursus „Inimene“, 7. klass

I teema „Inimese elukaar ja murdeea koht selles“, 5 tundi

1. Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Elukaare etapid. Murde- ja noorukiea koht elukaares
2. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega. Muutunud suhted lähedastega

II teema „Inimese mina“, 6 tundi

1. Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määratlemine
2. Konfliktide vältimine ja lahendamine. Konfliktid kodus, nende põhjused ja toimetulek
3. Väärtused ja väärtuskonfliktid. Haridus kui väärtus

III teema „Inimene ja rühm“, 7 tundi

1. Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Murdealise õigused ja kohustused
2. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus.
3. Juhtimine, võim ja autoriteet rühmas. Juhtimisstiilid

IV teema „Turvalisus ja riskikäitumine“, 7 tundi

1. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega.
2. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju. Erinevate uimastitega seotud riskid

V teema „Inimese mina ja murdeea muutused“, 8 tundi

1. Varane ja hiline küpsemine – igapäev oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Oma füüsilise mina aktsepteerimine. Suguküpsus.
2. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Meedia mõju mehelikkuse ja naiselikkuse mõistmisel ning hindamisel.
3. Lähedus suhetes. Kiindumussuhete olemus. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ning turvaline seksuaalkäitumine.

VI teema „Õnn“, 2 tundi

1. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena. Väärtused kui valikute mõõdupuu.

Õpitulemused:

7. klassi lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 4) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;

- 5) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukorras;
- 6) väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid;
- 7) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 8) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Inimeseõpetuse kursus „Tervis“ koos karjääriõpetuse põhialuste käsitlemisega, 8. klass

I teema „Tervis“, 8 tundi

1. Tervis kui heaoluseisund. Tervise aspektid: kehaline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisele seotud valikuid. Tervisealased infoallikad ja teenused.
2. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Treening. Ületreening. Tippsport. Vigastuste vältimine.
3. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid. Dieetid. Lisaained toidus. Optimaalne kehakaal. Müüdid seoses toitumisega
4. Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Enesesisenduse võtted. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kurvameelsus ja depressioon, nende põhjused ning iseärasused noorukil. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.
5. Levinumad nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused. Inimese võimalused, õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga

II teema „Suhted ja seksuaalsus“, 8 tundi

1. Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalne areng, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine,. Õigused, kohustused ja vastutus seoses seksuaalsusega. Seksuaalsusega seotud seadusandlus
2. Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid.

3. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine ja haiguste ravimise võimalused. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused

III teema „Turvalisus ja riskikäitumine“, 7 tundi

1. Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ning sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul. Vägivald suhetes. Tõhusad viisid vägivalla ärahoidmiseks ja toimetulekuks vägivallaga. Veebisuhtlus ning meediakasutus ennast ja teisi mittekahjustaval viisil

2. Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid.

3. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades

IV teema „Inimene ja valikud (sealhulgas karjääriõpetuse põhialused)“, 12 tundi

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Inimese huvide, võimete, iseloomu ja väärtuste seos kutsevalikuga.

Karjääriõpetuse õppesisu:

Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel. (Isiksuseomadused: temperament ja iseloom. Isiksuseomadused: väärtused, vajadused, emotsioonid. Isiksuseomadused: võimed, huvid ja üldised ehk ülekantavad kompetentsid ja kutsepetsiifilised kompetentsid. Minapilt ja enesehinnang.)

Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel. (Muutuv tööturg: tööturu hetkeolukord, trendid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused, töösuhteid reguleerivad õigusaktid. Muutuv tööjõuturg: tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, elukestev õpe, töemotivatsioon. Majandustegevusalad, kutsed, ametid, kutsestandardid: elukutsete ja ametite liigitamine. Soorollid ja müüdid. Haridustee: erialad, haridussüsteem, formaalne ja mitteformaalne haridus, hariduse ja tööturu vahelised seosed.)

Planeerimine ja otsustamine (Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid, otsustamiskeskused, karjääriinfo allikad, infootsimine, alternatiivid, sundvalikud, muutustega toimetulek, karjääriinfo, karjääriinõustamine. Isikliku karjääriplaani koostamine: elukestev õpe, karjäär, karjääriplaneerimine, karjääriplaani koostamine, edu, elurollid, elulaad, õpimotivatsioon, omavastutus, kandideerimisdokumendid.)

Õpitulemused:

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeea, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervise teabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist olukorras;
- 8) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 9) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 10) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Karjääriõpetuse põhialuste õpitulemused:

Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimisel

Õpilane:

- 1) analüüsib enda isiksust;
- 2) eristab oma tugevaid ning nõrku külgi ja seostab neid erinevatel kutsealadel töötamise eeldustega;
- 3) kasutab eneseanalüüsi tulemusi karjääri planeerimisel.

Õppimisvõimaluste ja töömaailma tundmine ning selle tähtsus karjääriplaneerimisel

Õpilane:

- 1) teab tööturu üldist olukorda, prognoosi ja vajadusi, erinevaid ettevõtluse vorme;

- 2) teab kutseid ja ameteid ning kohalikke majandustegevuse valdkondi;
- 3) oskab leida infot tööturu kohta;
- 4) teadvustab ennast tulevase töötajana;
- 5) teab haridustee jätkamise võimalusi, oskab näha hariduse ja tööturu vahelisi seoseid.

Planeerimine ja otsustamine

Õpilane:

- 1) teab karjääriplaneerimise põhimõtteid ja arvestab nendega karjäärivalikute tegemisel;
- 2) suudab otsustada ja teadlikult arvestada otsuseid mõjutavate teguritega;
- 3) kasutab vajaduse korral karjääriteenuseid (karjäärinõustamine, karjääriinfo vahendamine, karjääriõpe);
- 4) teadvustab erinevate elurollide ja -stiilide seoseid tööga;
- 5) omab teadmisi ja oskusi isikliku karjääriplaani koostamiseks;
- 6) saab aru oma vastutusest karjääri planeerimisel.

Õppetegevus

Õppe korraldamisel lähtutakse eakohasusest, arvestatakse varemomandatud. Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid põhiohik, on hoiakute kujundamisel. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane. Õpetuses kasutatakse mitmekülgset metoodikat, et õpilased saaksid õppes aktiivselt osaleda (mõistekaardid, vaatlused, loovtööd, plakatid, filmid, kollaažid, arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaritööd, juhtumianalüüs, allikatest info otsimine, IKT-vahendite kasutamine jne). Õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Õpikeskkond

Õppematerjalidena kasutatakse eri liiki allikaid, teemaraamatuid, pilte, filme, videosid. Inimeseõpetuse õpikeskkonnas kasutatakse infotehnoloogilisi vahendeid ja õppemeetodeid, mis eeldavad õpilaste aktiivset osalemist.

Õppetunnid toimuvad võimalusel arvutiklassis.

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine eeldavad üksteist mõistvat õhkkonda, et arendada õpilaste positiivset mõtlemist oma arengu ja toimetulekuvõimaluste üle. Õpikeskkond soodustab õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamist, annab võimalusi initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppe sidumiseks igapäevaeluga korraldatakse tunde ka klassiruumist väljapool.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse põhikooli riikliku õppekava sätetest.

Hindamisel inimeseõpetuses arvestatakse nii konkreetsete õpitulemuste saavutamist kui õpilase arengu toetamisega. Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu kujunemisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Õpitulemuste kontrollimise vormid sisaldavad nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nende 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 lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

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

Lõiming

Inimeseõpetus on multidistsiplinaarne õppeaine, millel on tihedaid kokkupuutepunkte mitme õppeainega. Inimeseõpetust on võimalik lõimida teiste õppeainetega järgmiste põhiliste teemade kaupa:

- 1) bioloogia: inimese arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid, varane ja hiline küpsemine, suguküpsus, soojätkamine, rasestumisvastased meetodid, uimastid ja nende toime, pärilikkus, hingamine, seedimine ja eritamine, aine- ja energiavahetuse põhiprotsessid, inimese elundkonnad, luud ja lihased, vereringe; talitluse regulatsioon, mikroorganismide eluprotsessid;
- 2) eesti keel: suuline eneseväljendusoskus, kirjalik eneseväljendus (sh kaastöö Kambja kooli almanahhile Tootsi Taskud);

- 3) matemaatika: ajaühikud, ajaühikute seosed, kell ja kalender, protsendid, arvnäitajate ja diagrammide lugemine, tõlgendamine, analüüsimine;
- 4) loodusõpetus: inimene, inimese meeled ja avastamine, liikumine, ohutusnõuded, inimese välisehituse kirjeldus, elukeskkond, asjad ja materjalid, kodukohta elurikkus ja maastikuline mitmekesisus, elu mitmekesisus maal, elukeskkond Eestis;
- 5) kunstiained: eneseväljendust toetav teemakohane töö, vastavateemalised laulud;
- 6) tehnoloogiaõpetus: laua katmine, kaunistamine ja koristamine, säästlik tarbimine, jäätmete sorteerimine; oma töö ning selle tulemuste analüüsimine ja hindamine, sobivad rõivad, isikupärased esemed;
- 7) võõrkeel: mina ja teised, mina ja koduümbrus, kodukoht Eesti, igapäevaelu, õppimine ja töö, vaba aeg;
- 8) ajalugu: silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis ning maailmas;
- 9) kehaline kasvatus: kehaline aktiivsus, tervislik eluviis, kehaline vormisolek, kehalise aktiivsuse valik;
- 10) ühiskonnaõpetus: vastutus valikute eest, probleemide lahendamine, uimastite tarvitamise mõju, hakkamasaamine riskikäitumisega, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid, ohutu liikumine ja liiklemine, ausus ja õiglus spordis, elukutsed, teadmised ja oskused; aja ning kulutuste planeerimine ja raha kasutamine, laenamine ja säästmine, Eestis ning õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus, õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal; rahvusvähemused, sallivus, inimõigused; kooli sisekord, sõpruskond, koolipere, seadus kui regulatsioon; ajakirjanduse roll ühiskonnas, sotsiaalne õiglus ja võrdõiguslikkus, sotsiaalsed rühmad ühiskonnas, ühiskonna liikmete õigused; sotsiaalne tõrjutus, vabatahtlik tegevus, noorte osalemisvõimalused, eesmärkide seadmine ja ressursside hindamine.

Inimeseõpetuse lõiming läbivate teemadega:

- 1) elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: vastutus valikute eest, enesehinnang, soorollid ja -stereotüübid ning nende mõju inimese käitumisele, väärtushinnangud ja prioriteedid elus;
- 2) keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: inimene oma elutee kujundajana, vastutus valikute eest, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine; enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- 4) kultuuriline identiteet: sallivus, erinevustega arvestamine; omakultuuri väärtustamine;

- 5) teabekeskkond: kriitiline mõtlemine, tervise infoallikad ja nende usaldusväärsus, infoallikad seoses valikutega;
- 6) tervis ja ohutus: tervis kui heaoluseisund, terviseaspektid ja nende omavahelised seosed, tervislik eluviis, tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist, hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga, vastutus seksuaalsuhetes ning turvaline seksuaalkäitumine, kriis ja käitumine kriisiolukorras, esmaabi põhimõtted ning käitumine ohuolukordades;
- 7) tehnoloogia ja innovatsioon: infoteadliku inimese kujunemine, hakkamasaamine kiiresti muutuvast elu-, õpi- ja töökeskkonnas;
- 8) väärtused ja kõlblus: enese arendamine, inimsuhteid toetavad normid ja reeglid, tunded ja armastus suhetes, sallivus, ausus, hoolivus, usaldus, empaatia, erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine, vastutus, õiglus.