



Randvere Kooli ainekava	Ainekava: inimeseõpetus	Õppeaine: inimeseõpetus
Kooliaste:II-III kooliaste	Klass: 6.-7.klass	Tundide arv: 2/2
Õppeaine kirjeldus:		
Õpetuse eesmärgid		
Inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:		
- tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise/arenemisega seotud muutusi ja vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega seotud vastutus, töövõime jne); - hoolitseb iseenda ja kaaslaste tervise eest (isiklik ja pere hügieen, tervislikud eluviisid, esmaabi); väldib ennast ja teisi kahjustavat käitumist; - märkab ja mõistab kaaslaste ning iseenda emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; oskab neid hinnata ja nendega toime tulla; - hoiab puhtust ja korda; orienteerub eluasemega seotud küsimustes, omandab teadmised ja oskused majandamiseks, koduse elu korraldamiseks; - otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid; - tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu; - järgib olmesuhtlemiseks vajalikke sotsiaalseid nõudeid ja käitumisetiketti; - tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi.		
Õppetöö rõhuasetused 6.–7. klassis		
6.–7. klassis täienevad õppetegevuse käigus õpilaste sotsiaalsed suhtlemis- ja käitumisoskused. - Harjutatakse suhtlemist ja koostegevuse reguleerimist dialoogis (osalemine rühmatöös, rollimängudes, kutse koostegevusele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine ja loobumine, alternatiivne ettepanek, oma arvamuste selgitamine ja kaitsmine). Õpilane selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;		



- Individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemise, enda ja teiste tegevuste kommenteerimise kaudu suureneb õpilaste verbaalne aktiivsus, kujunevad avaliku esinemise esmased oskused.
- mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;
- kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);
- omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid;
- nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitade hulga tervisele kasulikke;
- teadvustab ja aktsepteerib murdeeaga seotud muutusi oma organismis ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;
- hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;
- kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;
- oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;
- mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust;
- nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi
- kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid

Õpitulemused:	Õppesisu:
6.klass • märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslase seisukohti, eristab kohast käitumist/suhtlemist kohast käitumisest/suhtlemisest; • võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslase emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus–tagajärg); • kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise; • mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;	1. Mina ise Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused ja erinevused kaaslasega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslase reageeringud kiitusele, laitsusele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused). Mina-pilt Mina olen erinev!



• kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); • omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid; • nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke; • teadvustab ja aktsepteerib murdeeaga seotud muutusi oma organismis ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust; • hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad; • kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele; • koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus); • hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid); • oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane; • mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust; • nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi, teab kodukeemia väärkasutuse tagajärgi ja nende ennetamise võimalusi; • kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral. • selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele; • teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja	Iseloomujooned Kas teistest võib erineda? Enesehinnang Mis mõjutab enesehinnangut? 2. Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslasearvamusega); konfliktide lahendamise võimalused. Suhtlussituatsioonid ja -strateegiad: agressiivne ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel. Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupoolles hinnatakse. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine ja keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne). Mida arvad sina? Tunnen oma tundeid Mis on tüli? Rohkem suhtlemist Suhtlemisviisid Mida teha tüliga? Mina-sõnum Planeerime pidu 3. Seksuaalsus ja lähedus Armumine. Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused.
--	--



suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi; • kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms); • oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata positiivsetele/negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalnorme ja käitumisetiketti arvestades; • väärtustab lähisuhetes hoolivust, abistamist ja lugupidamist; • mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; • oskab uimastitega seotud situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; • kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, arstiabi); • koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine); • hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning teabetekstidest; edastab plaani abil kaaslastele teavet; • nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt nüüdisaegseid sideteenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet); • teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda või teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada; • mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); • oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid; • kirjeldab jätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; • demonstreerib õpituatsioonis hädaabi numbrile helistades täpse teabe andmist.	Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral. Kutse esitamine ning ebaseadmisega seotud vastamine Armumine Mida hindan kaaslasel? Kutse esitamine ja vastamine Vastamine ebaseadmisega seotud kutsele Küsin ja saan nõu 4. Minu tervis Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalse aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). Arsti (kiirabi, perearsti, hambaarsti) poole pöördumine (registratuur, vestlus vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel). Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine). Enamlevinud nakkushaigused, nende levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaabi mao- ja puugi hammustuse korral. Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine. Millest tervis sõltub? Toidust saad energiat Toidukorrad Analüüsime toitumist Kehaline aktiivsus Sportimine
--	---



	Sportimisvõimalused kodukohas Nakkushaigused Hingamisteede viirushaigused HIV ja AIDS Mis need on? Kuidas hoiduda nakkushaigustest? Arsti juures Ravimtaimed ja rahvameditsiin Ütlen EI! uimastitele! 5.Töö ja raha Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus). Töö Miks inimesed töötavad? Alaealiste töö Pere raha-asjad Eelarve 6. Arukas tarbimine Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kauba teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine, keeldumine. Reklaam Jäätmed ja nende taaskasutamine Jäätmete sorteerimine 7. Teave ja infovahetus Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle muretsemine ja kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda ja teiste kohta info
--	--



	edastamine Internetis, sellega kaasneda võivad ohud ja ohtude vältimine. Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähtitud kiri; e-kiri, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse. Teated minevikus ja tänapäeval Kiri Postiga saatmine Nutikas telefon Tutvumine Internetis Turvaliselt Internetis Pöördumine politseisse Isikut tõendav dokument 8. Kodu ja kodukoht Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu kaunistamine tähtpäevadeks (seos peretraditsioonidega). Vaba aja ja tegevuste planeerimine (võimalused ja pakkumised kodukohas ja lähiümbruses jne), tegevuste mitmekesisus. Matk, ekskursioon kodukohas, koduümbruses (planeerimine koostegEVuses: info otsimine vaatamisväärsuste kohta, valikute tegemine, ettevalmistuste planeerimine (sh reisikoti pakkimine); kirjalik meelepea kaaslastele; plaani tutvustamine ja põhjendamine jms). Noorteüritused, -peod (kodused peod; kooli-, linna- jm peod: käitumine, riskid). Peo praktiline planeerimine sünnipäeva ja klassiõhtu näitel. Reisimine, erinevad
--	--



	transpordivaherndid, hääletamisel (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid). Eestimaal elavad rahvused Rahvus, keeled ja kombed Vaatamisväärsused minu kodukohas Reisimine Minu vaba aeg Oma tuba, oma luba Tuba korda!
7.klass Mina ise 1)teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi; 2)teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi; 3) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms); Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega 1)selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust ja erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele; 2)kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);	Mina ise Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused ja erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laitudele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused). Mina-pilt Mina olen erinev! Iseloomujooned Kas teistest võib erineda? Enesehinnang Mis mõjutab enesehinnangut? Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine,



3)järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades; 4)väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist; 5)koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine); Seksuaalsus ja lähedus 1)mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta; 2)väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist; 3) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpisiituatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist; Minu tervis 1)kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, keheline aktiivsus, puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi); 2) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpisiituatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist; 3)hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid); Töö ja raha 1) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); 2) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid; Arukas tarbimine 1) teab jätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab jätmeid sorteerida	nõustumine kaaslasearvamusega); konfliktide lahendamise võimalused. Suhtlussituatsioonid ja -strateegiad: agressiivne ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel. Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupooles hinnatakse. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine ja keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne). Mida arvad sina? Tunnen oma tundeid Mis on tüli? Rohkem suhtlemist Suhtlemisviisid Mida teha tüliga? Mina-sõnum Planeerime pidu Seksuaalsus ja lähedus Armumine. Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral. Kutse esitamine ning ebaseadlikule kutsele vastamine Armumine
--	---



Teave ja infovahetus

1) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;
2) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;

3) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;

Kodu ja kodukoht

1) koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);
2) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);

Mida hindan kaaslases?

Kutse esitamine ja vastamine

Vastamine ebameeldivale kutsele

Küsin ja saan nõu

Minu tervis

Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalise aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). Arsti (kiirabi, perearsti, hambaarsti) poole pöördumine (registratuur, vestlus vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel).

Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine). Enamlevinud nakkushaigused, nende levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaabi mao- ja puugi hammustuse korral.

Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.

Millest tervis sõltub?

Toidust saad energiat

Toidukorrad

Analüüsime toitumist

Kehaline aktiivsus

Sportimine

Sportimisvõimalused kodukohas

Nakkushaigused

Hingamisteede viirushaigused

HIV ja AIDS Mis need on?

Kuidas hoiduda nakkushaigustest?

Arsti juures

Ravimtaimed ja rahvameditsiin



	Ütlen EI! uimastitele! Töö ja raha Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus). Töö Miks inimesed töötavad? Alaealiste töö Pere raha-asjad Eelarve Arukas tarbimine Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kauba teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine, keeldumine. Reklaam Jäätmed ja nende taaskasutamine Jäätmete sorteerimine Teave ja info vahetus Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle muretsemine ja kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda ja teiste kohta info edastamine Internetis, sellega kaasneda võivad ohud ja ohtude vältimine. Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähtis kiri; e-kiri, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse. Teated minevikus ja tänapäeval
--	---

Muudetud direktori käskkirjaga nr 1-3/5 12.09.2016; 1-3/12 31.08.2020; 1-3/5 05.05.2022; 1-3/14 30.08.2024; 1-3/8 31.03.2025



	Kiri Postiga saatmine Nutikas telefon Tutvumine Internetis Turvaliselt Internetis Pöördumine politseisse Isikut tõendav dokument Kodu ja kodukoht Klassiarutelu mõistete avamiseks. Õppetekst ja õpetaja selgitus mõistete avamiseks. Skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine Video vaatamine ja arutelu video põhjal Mängud "Ma lähen reisima" "Hiir" Ajurünnaku mõiste ja ajurünnak klassis Praktiline tegevus seljakoti pakkimine Dialoogi lugemine Mõttekaardi koostamine teemal vaba aeg Kodukoha vaba aja veetmise võimaluste leidmine ja kaartistamine Individuaalne töö - oma vaba aja tegevuste planeerimine Pildikollaaži valmistamine teemal "Minu unistuste tuba" Praktiline tegevus - voodipesu vahetamine
--	--