

INIMESEÕPETUSE AINEKAVAD

Inimeseõpetus 2. klass		
Ainemaht: 35 tundi		
Õpitulemused	Teema	Õppesisu
Õpilane: - Väärtustab enda ja kaaslaste huvisid ning positiivset suhtumist iseendasse. - 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.
Õpilane: - Oskab oma tervist hoida. - 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 .	Mina ja tervis	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.
Õpilane:	Mina ja minu pere	Kodu. Erinevad pered. Pereliikmete tegevus ja rollid. Hoolitsemine, abistamine, kaasamine ja pereliikmetega

• Mõistab sõpruse ja koostöö väärtust ning üksteise eest hoolitsemise ja abistamise vajadust. • Kirjeldab enda ja pereliikmete ülesandeid kodus, toob näiteid üksteise abistamisest ja pereliikmetega arvestamisest. • Toob näiteid oma õigustest ja kohustustest peres, koolis ja ühiskonnas.		arvestamine. Vastutus, õigused ja kohustused peres, koolis ja lähimbruses.
Õpilane: • Näitab Eesti Vabariigi ja oma kodukoha asukohta kaardil, tunneb Eesti ja kodukoha sümbolikat, olulisi inimesi ja paiku. • Teab eesti rahvakombeid ja mõistab enda rolli kommete ja tavade hoidja ja kandjana. • Suhtub sallivalt Eestis elavate inimeste keelelistesse ja kultuurilistesse erinevustesse	Mina ja Eesti	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.
Õpilane: • Oskab planeerida oma tegevusi ja väärtustab aktiivset vaba aja veetmist • Mõistab õppimise tähtsust igapäevaelus hakkama saamisel ja tuleviku kavandamisel	Mina: aeg ja asjad	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. Oma igapäevaelikute seos oma tuleviku eesmärkidega.

Inimeseõpetus 3.klass

Ainemaht: 35 tundi

Õpitulemused	Teema	Õppesisu
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	Mina. Igaühe väärtuslikkus. Positiivne suhtumine endasse. Inimeste erinevused: bioloogiline ja sotsiaalne. Sallivus. Inimeste õigused ja kohustused. Vastutus. Laste õigused ja kohustused: peres, koolis, lähikonnas.
Õpilane: - toob näiteid terviseriskidest ja teab kuidas püsida terve - selgitab ja demonstreerib õpistuatsioonis esmaabi võimalusi, nt haav, kukkumine, ninaverejooks, põletus, putukapiste - teab hädaabinumbrit ja oskab vajaduse korral kutsuda abi	Mina ja tervis	Vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. Tervislik eluviis. Terviseriskid. Hoidumine tervist ohustavatest olukordadest. Esmaabi. Abi saamise võimalused.
Õpilane: - toob näiteid käitumisnormidest ja seadustest, mida tal tuleb järgida - põhjendab käitumisnormide ja seaduste järgimise vajalikkust - demonstreerib õpistuatsioonis üldtunnustatud	Mina ja teised	Reeglid ja käitumisnormid. Seadused. Üldtunnustatud käitumisnormide ja seaduste järgimine. Käitumisnormide ja seaduste järgimine koolis ja lähiümbruses. Liiklusreeglid. Liiklusreeglite järgimine. Turvaline käitumine liikluses koduteel ja koduümbruses

käitumisnormide ja seaduste täitmist - tunneb liikluses turvalisust tagavaid märke ja tähiseid - kirjeldab ja demonstreerib turvalisust tagavate liiklusreeglite järgimist - märkab liiklusohutlikke 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 õpituatsioonid abisaamise ja abistamise võimalusi vägivalda korral - selgitab sõpruse, koostöö, üksteise eest hoolitsemise ja üksteise abistamise vajalikkust		Vägivald ja selle erinevad vormid. Vägivaldse käitumise negatiivsed tagajärjed. Abisaamise võimalused koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral Sõprus ja sõpruse hoidmine. Koostöö vajalikkus. Hoolitsemine ja abistamine ning prosotsiaalse käitumise väärtustamine. Heategemine ja heategevus.
Õpilane: - loetleb erinevaid teabeallikaid - leiab infot erinevatest allikatest - võrdleb erinevaid teabeallikaid usaldusväärsuse ja teabe sisu väärtuse poolest - kirjeldab meediaga, sealhulgas sotsiaalmeediaga seotud võimalusi ja ohte - selgitab ja demonstreerib kokkulepitud reeglite järgimist digivahendite abil teabe otsimisel	Mina: teave ja asjad.	Teave. Erinevad teabeallikad. Teabeallikate kasutamine. Teabeallikate usaldusväärsus. Meedia kasutusvõimalused ja ohud. Turvaline meediavahendite kasutamine. Raha. Raha teenimine, kasutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste plaanimine. Keskkonna hoidmise võimalused säästlikul tarbimisel. Enda võimalused keskkonna hoidmisel lähiümbruses.

• teab, mis on raha teenimine, säästmine, kasutamine ja laenamine • hoiab keskkonda, selgitab keskkonna hoidmise võimalusi, nt jäätmete vähendamine ja sorteerimine, vee ja energia tarbimine		
--	--	--

Inimeseõpetus 5. klass		
Ainemaht: 70 tundi		
Õpitulemused	Teema	Õppesisu
Õpilane: • Teab, milline on turvaline õpikeskkond • Mõistab austuse tähtsust inimsuhetes ja milline on austav käitumine	Austus on kõigi jaoks	Toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest. Toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi. Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära. Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust.
Õpilane: • Teab, mis on grupp ja mõistab grupi rolle • Kuidas grupiga ühineda ja aidata teistel grupiga ühineda	Grupis	Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb. Võtab erinevaid rolle grupis ja rühmatööl. Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpistituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.

Õpilane: • Tunneb kiusamise olukorra ära • Teab kiusamise mitmesuguseid vorme	Tunne kiusamine ära	Selgitab konfliktide häid ja halbu külgi. Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise. Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele. Eristab erinevaid kiusamise vorme. Valib õpituatsioonis konfliktide lahendamiseks sobiva käitumisviisi.
Õpilane: • Teab, mis on varjatud kiusamine • Teab, mis on küberkiusamine	Kiusamine varjatud kujul	Toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme. Mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias. Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära. Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus toob näiteid meediaga seotud ohtudest. Selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele. Demonstreerib turvalist küberkäitumist.
Õpilane: • Teab, kiusamise tagajärge ja selle mõju kogu klassi heaolule • Saab aru, mis tunne võib olla kui sind kiusatakse	Kiusamise tagajärjed	Näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi. Toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia. Võtab rollimängudes erinevaid rolle ning analüüsib enda käitumist nendes rollides.
Õpilane:	Rühma osalemine kiusamises	Kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist. Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest.

• Mõistab, et alati ei käituta vastavalt oma tegelikule arvamusele • Teab erinevaid rolle kiusamise olukorras		Demonstreerib õpistuatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.
Õpilane: • Teab, kuidas ohvrit toetada • Õpilane on proovinud kiusamise olukorras mitmesuguseid käitumise viise.	Ühine vastuseis kiusamisele	Demonstreerib õpistuatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada. Selgitab, miks sõbralik käitumine on kasulik. Õpilane teab ja proovib erinevaid tõhusaid sotsiaalseid oskuseid.
Õpilane: • Teab, mida teha, kui mind kiusatakse. • Teab, mis on enesekindlus. • Teab, kuidas kiusamisest rääkida.	Mida teha, kui mind kiusatakse?	Selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb. Toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta. Märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi. Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpistuatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.
Õpilane: • Analüüsib seda, mida KiVa reeglid tema klassi jaoks tähendavad • Analüüsib, kuidas olukord tema klassis on muutunud.	Kuidas meil läheb?	Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpistuatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel. Demonstreerib õpistuatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist. Analüüsib nii enda käitumist ja oskusi kui ka klassi käitumist õppeaasta vältel. Teeb kokkuvõtte.

Inimeseõpetus 6. klass

Ainemaht: 35 tundi

Õpitulemused	Teema	Õppesisu
Õpilane: - Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid. - Nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid. - Analüüsib enda tervisekäitumist erinevatest tervise aspektidest lähtuvalt.	Tervise olemus	Õpilane selgitab oma sõnadega mõisteid tervis, füüsiline tervis, vaimne tervis, sotsiaalne tervis. Õpilane toob näiteid tervist mõjutavate tegurite kohta ja selgitab kuidas need inimese tervist mõjutavad. Õpilane toob näiteid tervisega seotud valikutest ja tegevustest eristades tervist toetavad ja mitte toetavad tegevused ning põhjendab tervislikke valikuid igapäevaelus.
Õpilane: - Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks). - Nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid. - Selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad.	Tervisenäitajad	Õpilane toob näiteid peamiste mõõdetavate ja hinnanguliste tervisenäitajate seosest inimese tervisliku seisundiga, väärtustades tervist. Õpilane selgitab oma sõnadega, mis on stress ning selgitab ja toob näiteid stressiga tõhusa toimetuleku kohta.
Õpilane:	Meedia osa tervisega seotud otsustes	

• Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid. • Teab, mis on küberkiusamine ja tunneb selle ära. • Mõistab reklaamide eesmäärke. • Eristab arvamust faktist.		Õpilane selgitab näidete varal erinevate meedia liikide mõju inimese tervisekäitumisele eristades aramus- ja faktipõhist infot. Õpilane peab kinni turvalise küberkäitumise reeglitest.
Õpilane: • Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist. • Teab kiusamisvastase suhtumise olulisust tervisliku elukeskkonna loomisel ja hoidmisel. • Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust. • Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.	Tervislik eluviis ja turvaline elukeskkond	Õpilane toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks seoses keskkonna säästlikkusega (sh prügi sorteerimisega). Õpilane selgitab ja toob näiteid inimese tervisliku eluviisi (tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõjust inimese (füüsilisele, sotsiaalsele, vaimsele) tervisele. Õpilane hindab ja oskab planeerida piisavat kehalise aktiivsust ja tervislikku toiduvalikut igapäevaelus.
Õpilane:	Murdeiga ja kehalised muutused	

• Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi. • Toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.		Õpilane teab murdeas toimuvaid kehalisi (esmased ja teisesed sugutunnused) muutusi ja nende erinevat individuaalset tempot. Õpilane teab murdeea kehaliste muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetusi ja toimimise põhimõtted (sh sugurakkude valmimise seost lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega) . Õpilane toob näiteid inimese positiivse suhtumise kohta oma kehasse ja oma keha eest hoolitsemise kohta. Õpilane teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
Õpilane: • Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises. • Selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.	Riskikäitumine	Õpilane eristab käitumist kui rikutakse reegleid ja norme nii, et sellise käitumise tagajärjed on kahjulikud kas inimesele endale (sh terviseriskid) või teistele (nt vägivald) ning selgitab näidete varal kuidas riske ennetada ja vältida. Õpilane selgitab oma sõnadega, mis on reeglid ja normid ning põhjendab üldtunnustatud normide ja seaduste (sh liikluseadus) vajalikkust tuues näiteid järgimise kohta kogukonnas ja ühiskonnas. Õpilane analüüsib enda käitumist üldtunnustatud normide ja reeglite alusel.
Õpilane:	Turvaline käitumine internetis	

• 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 terviseemalist infot, järgides autoriõigust.		Õpilane selgitab, millised on usaldusväärseid allikad (tervise)info otsimiseks ja usaldusväärsuse hindamiseks vastavalt (avaldaja info, autorlus, sisu, täpsus, objektiivsus, ajakohasus, kasutajaskond) kriteeriumidele. Õpilane toob näiteid interneti, sh sotsiaalmeedia turvalise kasutuse kohta infootsingul.
Õpilane: • Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele. • Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.	Uimastite mõju tervisele ja eakaaslaste surve	Õpilane toob näiteid illegaalsete ja legaalse uimastite kahjuliku mõju kohta noore füüsilisele, sotsiaalsele ja vaimsele tervisele ning selgitab uimastivaba elu eeliseid. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid (emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus; enesetunnetamisoskus; loova ja kriitilise mõtlemise oskus; otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; suhtlemisoskus) oskusi ennast ja teisi kahjustava käitumisega toimetulekul. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid uimastitest keeldumise oskusi.
Õpilane: • Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.	Haigused ja esmaabi	Õpilane demonstreerib õpituatsioonis näidete varal, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja kutsuda abi ja anda esmast abi (nt kõhuvalu, külmumise, luumurru, minestamise, nihestuse, peapõrutuse, palaviku ja päikesepiste korral).

Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.		Õpilane selgitab näidete varal kuidas hoiduda haigestumisest, sh nakkushaigustest ning õnnetustest. Enesehindamine: õpilane toob näiteid ja kirjeldab tegevusi inimese tervise väärtustamisel koolis ja kogukonnas.
---	--	---

Inimeseõpetus 7. klass		
Ainemaht: 52,5 tundi		
Õpitulemused	Teema	Õppesisu
Õpilane: Oskab luua turvalise ja positiivse õhustikuga grupi	Saame grupiks	Analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus. Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist.
Õpilane: - Teab rolle grupis ja selle seost kiusamisega - Teab ja analüüsib enda tegevust kiusamise olukorras	Grupisisene suhtlus	Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest. Toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist.

		Kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpistuatsioonis toimetulekut rühma survega.
Õpilane: • Oskab oma emotsioonidega suhtlusolukordades toime tulla • Positiivse minapildi kujundamine • Oskab enesekindlalt ja lugupidavalt teistega suhelda	Mina ja teised	Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang. Toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut. Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus.
Õpilane: • Õpilane oskab sotsiaalseid probleeme mõista ja ära hoida. • Teab, mis on varjatud kiusamine ja küberkiusamine ning mida selle korral teha. • Teab erinevaid mõisteid inimese seksuaalsuse ja seksuaalidentiteedi kohta. • Teab, mis on seksuaalne ahistamine ja mida selle korral teha.	Murdeea muutused ja sotsiaalsed konfliktid	Selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast. Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega. Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata. Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust. Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest.

Õpilane: - Mõistab tõsiseid kiusamise tagajärgi. - Aitab kaasa koolikogukonnas positiivse õhkkonna loomisele.	Kiusamise vormid ja vastupanu	Demonstreerib õpistuatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi. Osaleb koolikogukonna üritustel, mis aitavad kaasa positiivse õhkkonna loomisele.

Inimeseõpetus 8. klass		
Ainemaht: 35 tundi		
Õpitulemused	Teema	Õppesisu
Õpilane: - Toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest. - Analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	Tervisekäitumine	Õpilane analüüsib inimese tervise aspektide (füüsiline, sotsiaalne, vaimne) vastastikuseid seoseid, mis moodustavad inimese tervise kui heaolu seisundi. Õpilane analüüsib inimese tervise aspektide (füüsiline, sotsiaalne, vaimne) mõju inimese tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) edendamisele.

• Analüüsib inimese tervise aspektide (füüsiline, sotsiaalne, vaimne) mõju inimese tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) edendamisele. • Analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele. • Teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot. • Analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust. • Analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida. • Toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest. • Analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis. • Analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus.		Õpilane kasutab usaldusväärseid allikaid terviseinfo otsimiseks ja usaldusväärsuse hindamiseks vastavalt (avaldaja info, autorlus, sisu, täpsus, objektiivsus, ajakohasus, kasutajaskond) kriteeriumidele. Õpilane analüüsib tegureid ja toimetulekumehhanisme, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu stressi ja kriisi korral. Õpilane teab oma olulisemaid subjektiivseid ja objektiivseid tervisenäitajaid ja analüüsib tulemusi eritades tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus. Õpilane analüüsib inimese tervist mõjutavaid (tervislik eluviis, bioloogilised tegurid, sotsiaalne ja füüsiline keskkond, terviseteenused) tegureid kahelt tasandilt: inimese personaalsed ja rahvastiku tervisenäitajad. Õpilane kavandab või kaardistab lähikeskkonas (kodukohas või koolis) laste ja noorte tervist edendavad tegevused.
--	--	---

• Toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis.		
Õpilane: • Selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata. • Kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus. • Analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest. • Selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust. • Mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdselt ja lugupidavale kohtlemisele. • Toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest.	Suhted seksuaalsus ja	Õpilane teab erinevaid suhete (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe) liike ning selgitab ja toob näiteid nende suhete loomisest ja hoidmisest. Õpilane teab erinevaid armumise tahke ning kirjeldab neid. Õpilane teab armumise ja mitmekesise armastuse olemust. Õpilane teab lähisuhete olemust ning selle erinevaid väljendusviise ja armastuse vorme. Õpilane toob näiteid, kuidas lõpetada paarisuhe mõlemaid osapooli arvestavalt. Õpilane kirjeldab, millised on terved ja turvalised paarisuhted. Õpilane demonstreerib oskusi, mis aitavad kaasa lähisuhete loomisele ja säilitamisele (n üksteise aitamine, jagamine, kaasamine, teineteise eest hoolitsemine). Õpilane teab lähisuhte vägivalla (sh kohtinguvägivalla) olemust (korduv ja süvenev iseloom) ja avaldumisvorme ning võimalikke lahendusi ja abi saamise võimalusi.

• Analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi. • Toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele.		Õpilane teab ja toob näiteid seksuaalsuse mitmekülgne (sh seksuaalne mina, laste saamine, nauding ja lähedus) olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust inimese elus. Õpilane eristab mõisteid inimese bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu, sooroll, soostereotüüp, sooline mitmekesisus (erinevad sooidentiteedid, erinevad seksuaalsed orientatsioonid, erinev sooline eneseväljendus) ning toob näiteid seksuaalsuse mitmekülgse ja selle individuaalse olemuse kohta. Õpilane kirjeldab laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietappe (seksuaalsuse trepp). Õpilane toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumise põhimõtetest (sh kondoomi kasutamine ja topeltmeetod) ja seksuaalõigustest. Õpilane analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi ning selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes. Õpilane eristab tõhusad ja mittetõhusad rasestumisvastased meetodid ning kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste vältimise võimalusi. Õpilane selgitab näidete varal, kuidas seksuaalsusega seotud müüdid ja soostereotüübid ühiskonnas mõjutavad inimese valikuid, heaolu (sh füüsilist) ja suhteid.
---	--	---

Õpilane: • Demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi. • Analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil. • Demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi.	Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine	Õpilane eristab koolikiusamise ja teiste vägivalla ilmingute erinevaid vorme ja olemust. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas toimida tõhusalt koolikiusamise ja teiste vägivaldse käitumise ilmingute korral. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis abi saamise ja abistamise võimalusi (kooli)vägivalla korral. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid (emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus; enesetunnetamisoskus; loova ja kriitlise mõtlemise oskus; otsuste langetamine ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus) oskusi seoses riskikäitumisega. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas öelda “ei” uimastitega seotud olukordades. Õpilane selgitab ja toob näiteid alternatiivsete tegevuste kohta seoses riskikäitumisga. Õpilane demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).
--	--	--

		Õpilane teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral. Õpilane teab veeohutuse, tuleohutuse ja elanike hädaolukorras toimetuleku põhimõtteid.
--	--	---