

# Inimeseõpetuse ainekava lihtsustatud õppes.

## Oodatavad õpitulemused 1. klassi lõpuks

- 1) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede-vendade ja vanemate nimed;
- 2) nimetab küsimuste abil oma lemmiktegevusi;
- 3) osaleb ühistes (õppe)mängudes ja järgib meeldetuletamisel mängureegleid;
- 4) vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;
- 5) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;
- 6) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;
- 7) teab oma kehaosi (pea, kael, kõht, selg, käed, jalad, juuksed ja nägu);
- 8) järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);
- 9) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;
- 10) nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses;
- 11) teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt;
- 12) teab, et elab Eestis;
- 13) teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses.

Õpitulemused	Õppesisu
1) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede- vendade ja vanemate nimed; 2) nimetab küsimuste abil oma lemmiktegevusi; 3) osaleb ühistes (õppe)mängudes ja järgib meeldetuletamisel mängureegleid;	<b>Üldine õppesisu:</b> Minu välimus ja mulle meeldivad tegevused. Tervitamine (igapäevane tervitamine koolis, tervitusele vastamine). Enesetutvustamine ja kaaslastega tutvumine dialoogis (nimi, kool, klass). Õpitegevused koolis, õppevahendid. Tüli: vabandamine, leppimine (dialoogi repliigid). Peo-, töö-, spordiriietus (riietusesemed, riietuse sobitamine situatsiooniga). <b>Lähtudes õpikust:</b> <b>1. Minu kool</b>

<p>4) vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;</p> <p>5) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;</p>	<p>Enese tutvustamine (Mitmendas klassis õpid?). Riietus koolis (Milliste riietega on viisakas koolis käia?). Koolivahendid (Mida läheb koolis vaja?). Koolikoti kandmine (Kuidas koolikotti kanda? Miks nii?).</p> <p><b>2. Mina</b></p> <p>Enda tutvustamine (nimi, sugu, vanus). Mõisted: vanem-noorem. Mulle meeldivad tegevused (minu huvid, hobid).</p> <p><b>3. Minu välimus</b></p> <p>Enda kirjeldamine, kehaosad. Kehaosade ja riiete ühendamine. Isiklik hügieen (igapäevane puhtus).</p> <p><b>4. Tere!</b></p> <p>Tervitamine. Tervitusele vastamine. Hüvasti jätmine. Viisakas käitumine koolis.</p> <p><b>5. Koolis</b></p> <p>Tunniplaan, õpitemgevused koolis, tundide järjestamine, õppevahendid ja riietus erinevates ainetes/tundides.</p> <p><b>6. Tüli</b></p> <p>Konflikt (olukorra mõistmine). Vabandamine ja leppimine (tunded). Käitumine koolis. Vastutus oma tegevuse eest.</p> <p><b>7. Sport</b></p> <p>Spordiriided ja -vahendid. Kehalise kasvatuse tund, tegevused tunnis (pallimängud), asjade jagamine ja palumine kasutamiseks. Isiklik hügieen.</p> <p><b>8. Kooliriided</b></p> <p>Riietus, riieuse sobitamine situatsiooniga. Minu välimus. Riie korrashoid. Isiklik hügieen. Jalatsid, vahetusjalatsid.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p>

<p>2) tunneb ära kaaslaste tegevuses ning õppesituatsioonis õige ja vale käitumise;</p> <p>3) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;</p>	<p>Sõidutee ohutu ületamine (valgusfoor, ülekäigurada, maantee ületamine). Liikumine jalakäijate teel üksi ja rühmaga. Helkur. Ühissõidukid kodukohas(sõiduki ootamine, sisenemine, väljumine; tänava(sõidutee) ületamine; sõidupilet). Võõras ümbrus, eksimine, abi palumine (dialogi repliid),vanemale helistamine.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>1. Koolitee</b></p> <p>Foor, helkur, kiiver, ülekäigurada. Sõidutee, kõnnitee, jalgrattatee. Liiklemine tänaval, ohutus. Tee ohutu ületamine.</p> <p><b>2. Ratas</b></p> <p>Jalgratas. Vajalik varustus rattasõidul, ohutus. Liiklemine rattaga. Tee ohutu ületamine.</p> <p><b>3. Siim sõidab linna</b></p> <p>Maa kui elukeskkond. Liiklemine maal. Bussi ootamine. Ühissõidukisse sisenemine. Sõidupilet. Käitumine ühissõidukis. Turvavöö. Linn kui elukeskkond. Sõidukid.</p> <p><b>4. Linnas</b></p> <p>Sõidukid. Käitumine bussipeatuses, bussi ootamine. Sõidupilet, bussikontrolör (erinevad ametid, nende tööülesanded). Alarmsõidukid, nende eelisõigus liikluses. Ohutu liiklemine.</p> <p><b>5. Abi küsimine</b></p> <p>Eksimine, võõras ümbrus. Abi küsimine. Minu vanemate nimi ja telefoninumber. Vanemale helistamine. Minu aadress. Politseinik, hädaabinumber 112. Poes vanema silmist kaotamine, pöördumine abi saamiseks müüja või turvatöötaja poole. Minu emotsioonid.</p>
<p><b>3. KODU JA PERE</b></p>	
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) tutvustab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukoha, õdede- vendade ja vanemate nimed;</p> <p>2) teab, et elab Eestis;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Pereliikmed (vanemad, õed-vennad, vanavanemad), nende nimed. Pereliikmete kodused tööd, pereliikmete minu kohustused kodus. Kodumaja (talumaja/ eramu/korter suures majas); ruumid kodus (esik, köök, elu</p>

### 3. KODU JA PERE

3) teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses.

Mööbel kodus, koolis (esemed, nende otstarve). Kodu asukoht (Eestimaa; küla/linn/alev). Eestimaa, minu Eesti Vabariigi lipp.

#### Lähtudes õpikust:

##### 1. Siimu pere

Peretüüp: ema, laps, vanaema, vanaisa. Pereliikmete nimetused. Talumaja, loomapidamine. Lemmikloomad maal. Ruumide nimetused, mööbel kodus, otstarve. Vanemate abistamine kodutöodes. Laua katmine, toidu

##### 2. Mari pere

Peretüüp: ema, isa, lapsed (õed-vennad). Pereliikmete nimetused. Vanem-noorem. Elukeskkond linnas. Kortermaja. Suurem-väiksem pere. Enese tutvustamine (minu pere). Lemmikloomad, nende eest hoolitsen. Kohustused kodus. Isiklik hügieen (käte pesemine pärast loomadega tegelemist). Ohutu käitumine loomadega, privaatsusega arvestamine.

##### 3. Roosi ja Lilli pere

Peretüüp: isa ja tütre (kaksikud õed). Naabrid (vanaema ja vanaisa). Elukeskkond linnas, eramaja. Minu kodu ja pere, tutvustamine. Pereliikmete abistamine, õuetööd.

##### 4. Vannituba

Ruumid kodus: vannituba. Esemed vannitoas. Tegevused vannitoas. Isiklik hügieen. Kehaosade nimetused: hammaste, juuste pesemine. Pesemisvahendid (peseb mida? peseb millega?).

##### 5. Siim koristab

Ruumid kodus. Mööbel (nimetused, otstarve). Kodused tööd, pereliikmete abistamine. Koristamine, koristamine. Minu kohustused kodus. Ruumide korrashoid.

##### 6. Eesti, minu kodumaa

Minu kodumaa. Eesti. Suuremad linnad Eestis. Eestimaa erinevad paigad. Eesti lipp, lipu kasutamine, asukoht. Eesti rahvuslind suitsupääsuke. Eesti rahvuslill rukkilill.

##### 7. Eesti sünnipäev

Vabariigi aastapäev, selle tähistamine koolis ja kodus. Tegevused aktusel. Eesti hümn, käitumine hümniga. Pidulik riietus.

#### 4. MINA JA TERVIS

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) teab oma kehaosi (pea, kael, kõht, selg, käed, jalad, juuksed ja nägu);</p> <p>2) järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);</p> <p>3) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Kehaosad (pea, kael, keha, käed, jalad), juuksed ja nägu. Kehaosade (nägu, kael, käed, jalad) pesemine, keha hooldamine. Hammaste pesemine. Tualeti kasutamine. Toitumine (toidud: supp, praad jne, toidunõud). Kõhukäimise ajal söögilauas: toidu palumine, tänamine.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>1. Puhas laps</b></p> <p>Välimus. Isiklik hügieen. Kehaosad: käed. Käte määrdumine, pesemine. Küünete eest hooldamine. Tualeti riietus, selle korrastamine.</p> <p><b>2. Hambad</b></p> <p>Isiklik hügieen. Kehaosad: suu. Hammaste tervishoid, pesemine. Pesemisvahendid. Tervislik toit. Hambataimede hooldamine (ametid, nende tööülesanded). Minu emotsioonid.</p> <p><b>3. Tervislik toit</b></p> <p>Toitumisharjumused (mulle meeldivad toidud). Toidugrupid. Tervislikud toidud.</p> <p><b>4. Söögilauas</b></p> <p>Toidunõude kasutamine. Viisakas käitumine, kombed. Käte pesemine. Oma järjekorra ootamine. Toidu kiitamine, palumine. Vastamine, toidu andmine. Viisakusväljendid. Laua korrashoid ka pärast söömist. Toidu eest tänu.</p>

#### 5. MINA JA AEG

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjekorras;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Nädal (töö- ja puhkepäevad; eile, täna, homme). Ööpäeva osad (hommik, päev, õhtu, öö). Aasta (aastaajad, hooajad, tegevused, riietus, ohud, kalakäijatele liikluses).</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p>

## 5. MINA JA AEG

### 1. Aasta

Aasta, aastaajad. Tegevused erinevatel aastaegadel. Sobiv riietus.

### 2. Öö ja päev

Ööpäeva osad (hommik, päev, õhtu, öö). Laste tegevused päeval ja öösel. Päevarütm.

### 3. Nädal

Nädalapäevade nimetused. Töö- ja puhkepäevad. Eile, täna, homme.

## 6. MINA JA ASJAD

### Õpitulemused

- 1) teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel;
- 2) märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust;

### Õppesisu

#### Üldine õppesisu:

Minu oma, kaaslase oma (enda ja kaaslaste, sh õpetaja asjade kuuluvuse eristamine), asjade palumine kaaslasele, Ausus asjade jagamisel. Koristustööd ja –vahendid klassiruumis ning kodus.

#### Lähtudes õpikust:

#### 1. Minu asjad

Mööbel, õppevahendid. Asjade korrashoid. Töökoha korrastamine. Minu oma, kaaslase oma. Õpetaja asjade saamine.

#### 2. Mari saab uue nuku

Asjade saamine. Asjade väärtus. Raha kogumine asja ostmiseks. Minu emotsioonid. Hooliv ja hoolimatu käitumine asjade suhtes. Asjade hoidmine. Vabanduse palumine. Asjade parandamine. Asjade korrashoid.

#### 3. Koristaja Inna

Koristaja (erinevad ametid, tööülesanded, inimesed koolis, töövahendid). Koolimaja puhtus, laste osalus koolimaja puhtuses. Täiskasvanute aitamine. Juhtum koolis: vabandamine, sobiv käitumine.

## 6. MINA JA ASJAD

### 4. Töömees Anatoli

Kooli töömees (erinevad ametid, tööülesanded, inimesed koolis, töövahendid). Asjade kadumine. Asjade käitumine asja leides. Oma asjade järelvalve. Varastamine. Tänamine.

### 5. Kokk Siiri

Kooli kokk (erinevad ametid, tööülesanded, inimesed koolis, töövahendid). Ruumid koolis. Ausus asjade teistega arvestamine. Käitumine kooli sööklas. Toidu küsimine/ palumine, toidu ulatamine/tänamine. Tänamine.

### 6. Iga töö on vajalik

Erinevad ametid koolis, töövahendid. Abi palumine erinevate situatsioonide korral. Riietus: tööriided, pe

## Oodatavad õpitulemused 2. klassi lõpuks

- 1) alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides; kutsub õpetaja suunamisel kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, jagab mänguasju;
- 2) tavasihtuatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab; käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust);
- 3) teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi, nimetab oma kodukohta;
- 4) kirjeldab tegevusi, mis talle rõõmu pakuvad;
- 5) hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;
- 6) eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- 7) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat); 8) tunneb ära situatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;
- 9) järgib ise ja õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevastes tegevustes (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);
- 10) nimetab näitvahenditele toetudes tervisele kasulikke toite;
- 11) nimetab oma lähisugulasi;
- 12) teab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töodes;
- 13) teab oma vanemate ja koolitöötajate ameteid;
- 14) tunneb kella täistundides;
- 15) teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega suhtlemisel;
- 16) oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) tavasituatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab;</p> <p>2) alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides;</p> <p>3) teab oma ees- ja perekonnanime, vanust ning sünnipäeva;</p> <p>4) kutsub õpetaja suunamisel kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, jagab mänguasju;</p> <p>5) kirjeldab tegevusi, mis talle rõõmu pakuvad;</p> <p>6) hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib/ei meeldi;</p> <p>7) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);</p> <p>8) tunneb ära situatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;</p> <p>9) teab oma vanemate ja koolitöötajate ametid;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Tervitamine: erinevad tervitusväljendid; eakaaslaste ja täiskasvanute tervitamine. Enesetutvustamine ja tutvumine kaaslastega dialoogis (vanus, sünnipäev). Kaaslase kutsumine ühistegevusse. Klassi reeglid (sõnastamine ühisvestluses), reeglite vajalikkus. Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon (rõõmus, kurb, sõbralik, vihane, üllatunud). Kiusamine (äratundmine), täiskasvanult abi palumine. Oma eksimuse tunnistamine ja vabandamine; positiivne reageerimine vastuseks vabandamisele. Koolitöötajate ametid.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Mina ja kool</b></p> <p>Teretamine ja hüvastijätmine (erinevad väljendid). Viisaka ja ebaviisaka käitumise eristamine. Näoilmed (rõõmus, kurb) ja hääletoon (sõbralik, ebaviisakas).</p> <p><b>Mina</b></p> <p>Ees- ja perekonnanimi. Nime küsimine ja vastamine. Vanus. Minu välimus. Minu erinevused ja sarnasused teistega. Iga inimene on tähtis. Küsimuste esitamine kaaslastele õpitud teabe saamiseks. Mina ja minu klassiruum.</p> <p><b>Minu õpetaja</b></p> <p>Õpetaja (kirjeldamine, töökoht, tegevus).</p> <p><b>Minu asjad</b> (kooliasjad)</p> <p>Meie ühised asjad klassiruumis: asjade tunnused ja üldnimetused (nt tehnika, mööbel); asjade hoidmine, jagamine. Õpetaja asjad klassiruumis: asja küsimine-palumine ja tänamine, ilma loata võtmise tagajärjed ja vabandamine. Asjade laenamine ja varastamine. Valetamine. Näoilmed ja hääletoon (sõbralik, vihane, üllatunud).</p> <p><b>Tegevused</b></p> <p>Nädalapäevad. Õppetunnid koolis: tegevused tunnis, tunniplaan, meeldivad ja mitte-meeldivad tunnid. Tegevused vahetundide ajal: tegevused erinevates kohtades, sõbralik koostevõime ja kiusamine, kiusamisest teatamine. Mängu valik ja kaaslaste kutsumine mängu.</p> <p><b>Inimesed</b></p>



	Õpetajad, enda õpetaja(te) nime teadmine. Teised töötajad koolis: ametinimetused, mees või naine, tööruumi asukoht. Koolitöötajate tervitamine. Situatsioonid koolis: valik, kelle poole pöörduda ja mida öelda.
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
10) teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel;	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Individuaalsed ja üldkasutatavad transpordivahendid kodu ja kooli vahel liiklemiseks. Käitumine liiklusvahendites. Liiklusõnnetused jalakäijatega (sõidutee valesi ületamine, seisva liiklusvahendi varjust väljumine, liiklemine talvisel teel) ja juhtumist teatamine lähimale täiskasvanule.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Liiklusmärgid ja valgusfoor</b></p> <p>Liikumiskohad (kõnnitee, sõidutee, ülekäigurada) ja liiklusmärk. Tuntumad liiklusmärgid ja nende tunnused. Valgusfoor. Sõidutee ületamine.</p> <p><b>Helkur ja lapsed liikluses</b></p> <p>Helkur. Käitumine liikluses (õige-vale eristamine).</p> <p><b>Sõidukid. Käitumine ühissõidukis.</b></p> <p>Erinevad sõidukid, õpilase enda liikumisvahend kooli/huvitegevusse/koju. Autos sõitmine. Pilet ühissõidukis. Käitumine ühissõidukis ja sõidukist väljumisel.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
11) teab oma kodust aadressi, nimetab oma kodukohta; 12) nimetab oma lähisugulasi; 13) teab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;	<p><b>Üldine õppesisu</b></p> <p>Minu kodu (ruumid, sisustus), aadress. Lemmikloom kodus. Koduarmastus.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Minu kodu:</b> maal/linnas, kõrged ja madalad majad, eramajad ja korrusmajad. Elukoha teadmine (Eestimaal, linnas/külas). Kirjakandja ja postkastid. Nimi ja aadress.</p> <p><b>Minu pere:</b> pere, pereliikmed (vanemad, lapsed, õde, vend). Eri suurusega pered. Enda pereliikmete nimed.</p>

	<p><b>Pereliikmed ja lähedased:</b> Vanaema ja vanaisa. Tädi ja tädilapsed. Onu ja onulapsed.</p> <p><b>Tegevused kodus:</b> pereliikmete ülesanded. Loomad kodus, loomade eest hoolitsemine.</p> <p><b>Vanemate ametid ja töövahendid:</b> (õmbleja, talumees). Kodused inimesed. Küsimused vanematele esitamiseks, õpilase enda vanemate tööalane tegevus ja töövahendid.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>14) teab oma vanust ja sünnipäeva;</p> <p>15) tunneb kella täistundides;</p>	<p><b>Üldine õppesisu</b></p> <p>Aastaring - kuude nimetused, aastaajad, kuupäevad; oma sünnipäeva teadmine; kella tundmine tunni täpsusega; päevakava</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Aasta:</b> aastaajad. 12 kuud (nimetused, järjekord, olulisemad sündmused/tähtpäevad). Aastaegadele vastavad kuud. Kuu ja kuupäevad.</p> <p><b>Minu sünnipäev:</b> aastaaeg, kuu (näidised ka kuupäev.) Vanus. Sama kuu sünnipäevad, järjestamine. Õnnitlemine ja õnnitluste vastuvõtmine, kaasnevad emotsioonid.</p> <p><b>Kell:</b> Liikumine ja aja liikumine (tegelase sõnade mõistmine). Erineva kujuga kellad. Kellaaja määramine (täistunnid). Kell seisab. Kella tundmine ja täpsus (situatsioonid, jõudis varem/hiljem, tagajärjed).</p> <p><b>Päevakava:</b> öö ja päev. Ööpäev: täistunnid, sama kellaeg kaks korda ööpäevas. Tegevused ööpäeva erinevatel osadel, lapse päevakava. Lapse huvialad. Laste tegevused vabal ajal (ruumis/ õues, üksi/teistega koos).</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>16) väärtustab Eestit - oma kodumaad;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Eesti Vabariigi lipp ja sellega seotud kombed, Eesti Vabariigi aastapäeva tähistamine</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Eesti lipp:</b> Elukoha teadmine (Eestimaal, linnas/külas). Eesti lipu värvid. Lipu heiskamine ja langetamine; Eesti lipu asukoht (masti otsas, varda küljes), Pika Hermannitorn. Eesti lipu värvid looduses.</p>

	<p><b>Eesti Vabariigi aastapäev:</b> Eesti riigi aastapäeva aeg. EV aastapäeva tähistamine koolis, pidulikud riided. Hümn. EV aastapäeva tähistamine kodus.</p> <p>Laulu- ja tantsupidu, rahvariided.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>17) järgib ise ja õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevastes tegevustes (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms);</p> <p>18) nimetab näitvahenditele toetudes tervisele kasulikke toite;</p> <p>19) käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust);</p>	<p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Liikumine:</b> Erinevad liikumisviisid, hea tuju. Lemmikloom ja liikumise vajadus loomaga. Liikumine talvel ja riietus. Kõik inimesed ei saa liikuda. Liikumisega seotud ohud, õige-vale eristamine.</p> <p><b>Puhkus ja uni:</b> Tegevused ja väsimine, arvutiga töötamine ja väsimine, soovitusel puhkuseks. Puhkamise vahetunni ajal. Magamisriided, und segavad tegevused. Tegevused enne uinumist ja pärast ärkamist.</p> <p><b>Keha puhtus:</b> Kehaosad, liigutamine. Tegevused ja pesemise vajadus. Käte puhtus ja pesemine. Erinevate kehaosade pesemine: koht, vahendid, aeg. Juuste korrashoid. Puhtad riided, lapse abi kodus riide pesemisel.</p> <p><b>Meie toit:</b> Erinevad joogid. Marjad, puuviljad, köögiviljad. Rämpstoit. Tutvumine toidupüramiidiga, toitude rühmad. Toidukorrad. Hea toit, tervislik toit.</p> <p><b>Käitumine toidulauas:</b> Pereliikmete tegevused (toidu valmistamine, laua katmine, koristamine). Toidunõud. Laua katmine. Söömine ja käitumine (õige-vale eristamine).</p> <p><b>Suutervis:</b> Suu (huuled, keel, hambad). Hammaste tervishoiu mõjutajad, halvad bakterid ja hambaaugud. Hammaste pesemine: vahendid, aeg, harjamise kestvus. Hammastele kasulik toit. Hambaarst.</p> <p><b>Haige ja terve:</b> Haige ja terve laps. Haiguse tunnused (nohu, köha, palavik, valu). Koduse ravi esmasel võimalusel. Ravimid, kättesaadavus lapsele. Arstiabi vajadus (helistamine, koju kutsumine, arsti külastamine). Terve laps ja arst (mõõtmine, kaitsesüst jms), arst koolis. Situatsioonid koolis: valikud, kes aitab, keda ja kuidas kutsuda.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>20) eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;</p>	<p><b>Lähtudes õpikust:</b></p>

	<p><b>Vanad ja uued asjad:</b> asjad kodus, võimalus osta/mitte osta poest. Asjade hind (odav, kallis). Asjade väärtus (armas, kallis). Asju saab korda teha. Vana aja asjad ja vanad asjad. Muuseumid.</p> <p><b>Asjad ja prügi:</b> lapse tuba ja koristamine: vajalikud asjad, prügi. Joogipakendid, pakendimärgid, taaraautomaat. Prügikastid ja sildid, eri liiki prügi. Ohtlik prügi. Taaskasutamise võimalus, meisterdamine prügist.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>21) tunneb ära ja nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);</p> <p>22) tunneb ära situatsiooni, kus kellelegi tehakse liiga;</p> <p>23) teab ohtusid võõraste inimestega suhtlemisel;</p> <p>24) oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks</p>	<p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Võõrad inimesed, asjad ja loomad:</b> võõras inimene meie kodus (vargus). Sobiv käitumine erinevates olukordades: võõra lapse kutsumine koju, laps üksi kodus ja võõras ukse taga, võõras kutsub endaga kaasa, võõrad (tundmatud, ohtlikud) asjad. Käitumine loomadega.</p> <p><b>Võõras ümbrus ja eksimine:</b> käitumine erinevates olukordades- üksi jäämine suures rahvahulgas, bussist väljumine vales peatuses, eksimine metsas. Ümbruse märkamine, olulised detailid enda asukoha ja ümbruse kirjeldamisel. Helistamine enda vanematele, enda nähtavaks tegemine metsas.</p>

### Oodatavad õpitulemused 3. klassi lõpuks:

- 1) alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);
- 2) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb;
- 3) hindab õpituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;
- 4) teab erinevates kohtades ja olukordades viisaka käitumise reegleid;
- 5) tunneb näoilme ja hääletooni järgi ära ja nimetab kaaslaste 4–6 emotsiooni;
- 6) teab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise vahendeid ja vajalikkust;
- 7) teab terve ja haige inimese tunnuseid; märkab oma enesetunnet ning teavitab sellest kaaslast;
- 8) teab, et ravimeid võetakse haige olles, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 9) kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- 10) kõneleb õpetaja suunamisel oma perekonnast: pere suurus, pereliikmete nimed, õdede-vendade vanus, vanemate tegevus;
- 11) küsimustele toetudes räägib enda ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel;
- 12) teab, mis on tema kodukoht ja kodumaa; väärtustab Eestit – oma kodumaad; tunneb Eesti sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill);
- 13) tunneb kella täis- ja pooltundides;

- 14) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;  
 15) teab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;  
 16) palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi.

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine);</p> <p>2) nimetab, mille poolest ta teistega sarnaneb ja mille poolest teistest erineb;</p> <p>3) hindab õpituatsioonis enda ja kaaslaste igapäevast käitumist skaalal õige/vale, meeldib / ei meeldi;</p> <p>4) teab erinevates kohtades ja olukordades viisaka käitumise reegleid;</p> <p>5) tunneb näoilme ja hääletooni järgi ära ja nimetab kaaslaste 4–6 emotsiooni;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Minu välimus ja mulle meeldivad tegevused. Minu erinevused ja sarnasused teistega. Iga inimene on tähtis, inimeste õigused.</p> <p>Uhkustamine. Valetamine (vale tagajärjed, vale ülestunnistamine, tõe rääkimine). Näoilmed,</p> <p>Käitumine koduümbruses ja naabritega arvestamine. Käitumine raamatukogus, raamatu laenutamine ja hoidmine. Käitumine söögilauas, külas käies, sünnipäeval olles (sünnipäevale kutsumine, peo planeerimine, sobiv kingitus).</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Minu välimus</b></p> <p>Milline ma välja näen. Puhtus, selle olulisus. Puhtuse pidamiseks vajaminev.</p> <p><b>Sarnane ja erinev</b></p> <p>Ma elan Eestis. Akiko elab Jaapanis. Mulle meeldib (tegevused, söök, rietus, keel). Võrdlus Eesti ja Jaapani laste vahel. Võrdlus enda ja täiskasvanu tegemiste vahel.</p> <p><b>Iga inimene on tähtis.</b></p> <p>Raha, mida raha eest saab osta, mida mitte. Inimeste õigused. Kiitlemine, kiitmine (nende erinevus). Minu head küljed.</p> <p><b>Näoilmed.</b></p> <p>Näoosade kordamine. Näoilmete kirjeldused. Mis inimesi rõõmustab, vihastab, üllatab, hirmutab, mis tekitab häbi.</p> <p><b>Valetamine.</b></p> <p>Valetamine ja õige käitumine. Vale ülestunnistamine ja tõe rääkimine.</p>

**Käitumine koduümbruses**

Teretamine. Naabrite abibtamine. Naabritega arvestamine (muusika kuulamine vaikselt, ei sodi ega viska prügi maha). Võõrad asjad, luba küsimine.

**Käitumine raamatukogus**

Milleks on raamatukogu. Raamatukogu tööaeg. Raamatukogus käitumise juhised. Kuidas hoida raamatuid.

**Käitumine söögilauas**

Laua katmine, enne sööki pesen käed. Söögilauas käitun viisakalt (vestlen pereliikmetega, süüa noa ja kahvliga, ei ole telefonis, ei mängi toiduga). Laua koristamine.

**Külas**

Külla kutsumine, luba küsimine vanematelt. Keda külla kutsun. Tean, kuhu minna, millega minna. Käitumine külas, mida sobib, mida ei sobi külas olles teha.

**Sünnipäev**

Kutse (millal, kus, keda kutsun, kes kutsub). Mida külalistele pakun. Kingitus. Tegevused sünnipäeval.

**Õpitulemused**

- 1) teab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise vahendeid ja vajalikkust;
- 2) teab terve ja haige inimese tunnuseid; märkab oma enesetunnet ning teavitab sellest kaaslasi;
- 3) teab, et ravimeid võetakse haige olles, et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- 4) kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus, liikumine ja sport;
- 5) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;

**Õppesisu****Üldine õppesisu:**

Minu enesetunne. Terve ja haige inimene, ravimid. Haiguse tunnused (nohu, köha, palavik, valu, lööbed), teavitamine halvast enesetundest. Kuidas haigusi ära hoida? Tervislik eluviis (õige toitumine, liikumine, uni).

**Lähtudes õpikust:****Minu enesetunne.**

Määrdund toiduained, nende ohtlikkus. Halva enesetunde tunnused Ravimid, nende kasutamine, ohtlik võtta ise. Kelle poole pöördun kui tunnen end halvasti.

**Terve ja haige inimene.**

	<p>Külmetamine ja tagajärjed. Kraadiklaasid, palavik. Mis põhjustab valu. Koolis haigestumine (pöördumine õpetaja, kooliõe poole). Terve ja haige inimese tunnused. Allergia.</p> <p><b>Kuidas haigusi ära hoida?</b></p> <p>Kätepesu, karastamine, õigete riiete kandmine, toa õhutamine.</p> <p><b>Tervislik eluviis</b></p> <p>Õige toitumine, toidupüramiid. Liikumine. Puhkamine ja uni.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) kõneleb õpetaja suunamisel oma perekonnast: pere suurus, pereliikmete nimed, õdede-vendade vanus, vanemate tegevus; 2) küsimustele toetudes räägib enda ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Suurpere ja väikepere. Minu pere (pere liikmed, nende nimed, tegevused, koostegemised). Hoolin enda perest (kohustused, arvestamine üksteisega).</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Suurpere ja väike pere.</b></p> <p>Perede erinev suurus ja erinevad pereliikmed. Sugulussidemed (õde, vend, onu, tädi, vanaema, vanaisa)</p> <p><b>Minu pere.</b></p> <p>Pere liikmed, nende tegevusalad (töökoht, pensionil, lapsepuhkusel). Pere koostegemised. Nimi ja vanus.</p> <p><b>Hoolin enda perest</b></p> <p>Abistamine. Üksteisega arvestamine. Kohustused ja ülesanded. Minu kohustused kodus.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) teab, mis on tema kodukoht ja kodumaa; väärtustab Eestit – oma kodumaad; tunneb Eesti sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill);</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Eestimaa on minu kodumaa. Sümbolid: vapp, hümn; pealinn, president, naaberriigid. Eesti rahvussümbolid: rukkilill, suitsupääsuke. Pühad ja kombed (vastlapäev, kadripäev, mardipäev, advent, jõulud).</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p>

	<p><b>Eestimaa on minu kodumaa.</b></p> <p>Eestimaa on kodumaa, eesti keel on emakeel. Rahvas, meeldivad tegevused. Praegune ja eelnevad presidendid.</p> <p><b>Eestimaa kaart</b></p> <p>eesti kaart, kodukoht. Pealinn Tallinn. Suuremad linnad. Naaberriigid.</p> <p><b>Eestimaa sümbolid.</b></p> <p>Lipp, vapp, hümn, suitsupääsuke, rukkilill.</p> <p><b>Pühad ja kombed</b></p> <p>Aastaajad ja pühad erinevatel aastaegadel. Vastlapäev. Eesti Vabariigi sünnipäev. Volbripäev. Jaanipäev. Mardi- ja kadripäev. Jõulud. Meie pere pühad.</p>
Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) tunneb kella täis- ja pooltundides;</p> <p>2) nimetab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Aastaajad, tegevused, ohuolukorrad. Kalender (aasta, kuud, nädalapäevad, tähtpäevad). Minu päev ja kell (pool- ja täistund, tegevuste ajaline järjekord). Vaba aja sihipärane kasutamine, huviringid.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Aastaajad.</b></p> <p>Aastaajad, järgnevus. Erinevad tegevused, ohud.</p> <p><b>Kalender.</b></p> <p>Kuud, järgnevus (mitmes kuu?). Nädal, päevade järgnevus. Nädala plaan. Milleks on vaja kalendrit.</p> <p><b>Kellaeg.</b></p> <p>Milleks meile kell. Erinevad kellad. Kella osad. Kordamine: täistund, Pooltund. Tegevuste ajaline järjekord (varem, hiljem)</p> <p><b>Vaba aeg</b></p>



	Erinevad tegevused. Tegevused toas ja õues. Huviringid
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) teab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;</p> <p>2) palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi.</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Minu koolitee, liiklus. Segavad tegevused liikluses. Ohud kooliteel. Tundmatud ained minu ümber, nendega tegutsemine. Ohtlike ainete märgistus. Kiirabi, politsei, päästeamet. Helistan numbril 112 (abi vajadus, helistamine ja info edastamine).</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p><b>Minu koolitee.</b></p> <p>Erinevad transpordivahendid kooli jõudmiseks. Liiklus. Ohud kooliteel. Kõrvaklapid, nutitelefon. Helkur.</p> <p><b>Tundmatud ained minu ümber.</b></p> <p>Vedelikud ei pruugi olla need, mis sildil. Tuleohtlikud ained. Gaas. Kuidas käituda ohtlikus olukorras.</p> <p><b>Kiirabi, politsei, päästeamet.</b></p> <p>Kiirabi, politsei, päästeamet - nende ülesanded. Abivajadus.</p> <p><b>Helistan numbril 112</b></p> <p>Millal tuleb helistada 112. Koduvägivald. Kuidas abi kutsuda.</p> <p>Tähtsad numbrid.</p>

#### Oodatavad õpitulemused 4. klassi lõpuks:

- 1) osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade);
- 2) nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid;
- 3) analüüsib õpetaja juhendamisel situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumise ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi;
- 4) jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;
- 5) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;

- 6) teab enda tervist tugevdavaid ja nõrgestavaid tegureid (toitumine, liikumine, uni) ja harjumusi ning nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;
- 7) nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus;
- 8) kirjeldab oma pere traditsioone;
- 9) kirjeldab ja väärtustab oma kodukohta;
- 10) tunneb kella veerandtunnise täpsusega, seostab kellaaegu oma päevakavaga;
- 11) leiab koostegevuses teavet koolistendilt ja kooli kodulehelt;
- 12) teab erinevaid ameteid; mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;
- 13) planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;
- 14) sorteerib täiskasvanu suunamisel klassis ja kodus tekkivaid olmejäätmeid;
- 15) teab ja kirjeldab turvalise käitumise viise igapäevaelus (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (teade – teade);</p> <p>2) nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid;</p> <p>3) analüüsib õpetaja juhendamisel situatsioonide, oma ja kaaslaste käitumise ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi;</p> <p>4) jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid;</p> <p>5) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus, sooline kuuluvus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused.</p> <p>Sõprade valimine ja hoidmine, ühistegevus. Klassiõhtu, sisukate peotegevuste valik ja planeerimine.</p> <p>Eakaaslaste ja täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus klassis: abi vajamine ja küsimine, abi vastuvõtmine, abivajajate märkamine ja abi pakkumine.</p> <p>Vägivaldne käitumine: tõukamine, ehmatamine, narrimine jne, võimalikud konfliktid igapäeva koolielus. Teatamine, kaebamine.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p>Mina. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus, sooline kuuluvus. Mina ja endasse suhtumine. Lapse õigused ja kohustused. Sõbrad ja tuttavad: sõprade valimine ja hoidmine, ühistegevus. Klassiõhtu, sisukate peotegevuste valik ja planeerimine. Eakaaslaste ja täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus klassis: abi vajamine ja küsimine, abi vastuvõtmine, abivajajate märkamine ja abi pakkumine. Vägivaldne käitumine: tõukamine, ehmatamine, narrimine jne, võimalikud konfliktid igapäeva koolielus. Teatamine, kaebamine.</p>
Õpitulemused	Õppesisu

<p>1) teab enda tervist tugevdavaid ja nõrgestavaid tegureid (toitumine, liikumine, uni) ja harjumusi ning nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Õppimise tervishoid: rüht, õige istumine, silmade tervishoid, puhkus, sport. Kahjulikud harjumused: liigne televiisori vaatamine ja arvuti kasutamine jms. Suitsetamine ja alkoholi tarvitamine, nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele.</p> <p>Isiklikud toitumisharjumused, mõju enesetundele. Esmased kodused ravivõtted külmetushaiguste korral. Esmaabi lihtsamate vigastuste puhul: löikehaav, ninaverejooks jne.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p>Õppimise tervishoid: rüht, õige istumine, silmade tervishoid, puhkus, sport. Kahjulikud harjumused: liigne televiisori vaatamine ja arvuti kasutamine jms, suitsetamine ja alkoholi tarvitamine, nende mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele. Isiklikud toitumisharjumused, mõju enesetundele. Esmased kodused ravivõtted külmetushaiguste korral. Esmaabi lihtsamate vigastuste puhul: löikehaav, ninaverejooks jne.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus; 2) kirjeldab oma pere traditsioone; 3) kirjeldab ja väärtustab oma kodukohta;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Minu sugupuu: perekond ja lähisugulased. Pereliikmete lahkumine ja lein, käitumine matustel ja surnuaias.</p> <p>Maa- ja linnakodu: hooned, puhtus, korrashoid. Kodutus, lastekodu kui üks peretüüp.</p> <p>Kodukoha sümbolid: lipp, vapp. Kodukoha rikkused. Transpordivahendid kodukohas tänapäeval ja minevikus. Sõidupilet ühissõidukis: ostmine jm toimingud. Muuseumid kodukohas, käitumine muuseumis.</p> <p>Pühad ja kombed: aastavahetus, Eesti Vabariigi aastapäev, vastlapäev, jaanipäev jne.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p>Minu sugupuu: perekond ja lähisugulased. Pereliikmete lahkumine ja lein, käitumine matustel ja surnuaias. Maa- ja linnakodu: hooned, puhtus, korrashoid. Kodutus, lastekodu kui üks peretüüp. Transpordivahendid kodukohas tänapäeval ja minevikus. Sõidupilet ühissõidukis: ostmine jm toimingud. Muuseumid kodukohas, käitumine muuseumis. Kodukoha sümbolid: lipp, vapp. Kodukoha rikkused. Pühad ja kombed: aastavahetus, Eesti Vabariigi aastapäev, vastlapäev, jaanipäev jne.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>

<p>1) tunneb kella veerandtunnise täpsusega, seostab kellaagegu oma päevakavaga;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b>  Kellaaja määramine veerandtunnise täpsusega. Kellaajast kinnipidamine: täpsus, hiline mine, selle tagajärjed.  Õpilase päevakava koostamine, õppimine, puhkus, vaba aja tegevused.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b>  Kellaaja määramine veerandtunnise täpsusega. Kellaajast kinnipidamine: täpsus, hiline mine, selle tagajärjed. Õpilase päevakava koostamine, õppimine, puhkus, vaba aja tegevused.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) leiab koostegevuses teavet koolistendilt ja kooli kodulehelt;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b>  Koolistend, kooli koduleht, ajakiri lastele, kuulutus ajalehes/stendil: teabeallikate kasutamine. Kirja saatmine.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b>  Koolistend, ajakiri lastele, kuulutus ajalehes/stendil: teabeallikate kasutamine. Kirja saatmine.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) teab erinevaid ameteid; mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust;  2) planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b>  Töö, selle eesmärk ja tulemus: produkt, tasu. Pereliikmete tööd: tööde jaotus, koostöö koduses majapidamises.  Õpilase töö koolis, kohuse- ja vastutustunne töö tegemisel, tööarmastus.</p> <p>Lapse taskuraha, selle otstarbekas kulutamine: lihtsamate ostude sooritamine. Raha kogumine.  Ostud toidupoes: ostja ja müüja suhtlemine, raha kasutamine lihtsamates tehingutes. Tehingud postkontoris.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b>  Töö, selle eesmärk ja tulemus: produkt, tasu. Pereliikmete tööd: tööde jaotus, koostöö koduses majapidamises. Õpilase töö koolis, kohuse- ja vastutustunne töö tegemisel, tööarmastus. Lapse taskuraha, selle otstarbekas kulutamine: lihtsama- te ostude sooritamine. Raha kogumine. Ostud</p>

	toidupoes: ostja ja müüja suhtlemine, raha kasutamine lihtsamates tehingutes. Tehingud postkontoris. (Kirja saatmine.)
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) tunneb koolielus ära konfliktsituatsiooni ning teab, mis juhtudel on vaja sellest täiskasvanule/õpetajale teatada;</p> <p>2) sorteerib täiskasvanu suunamisel klassis ja kodus tekkivaid olmejäätmekäitumiseid;</p> <p>3) teab ja kirjeldab turvalise käitumise viise igapäevaelus (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas).</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Olmejäätmekäitumise tekkimine klassis ja kodus majapidamises: tegevused, nende tagajärjel tekkiv prügi. Jäätmekäitumise individuaalne käitumine.</p> <p>Liiklusmäärgid kodu ümbruses ja kooliteel: ülesanne, vajalikkus. Jalgrattaga (rulaga, rulluiskudega) sõitmine ja ohud.</p> <p>Tuleohutuseeskirjade järgimine lapse igapäevastes tegevustes. Käitumine tulekahju korral. Käitumine tulekahjuhäire korral.</p> <p>Käitumine veekogude juures, basseinis, veekeskuses.</p> <p>Käitumine metsas, loodusmatkal: loodussäästlik käitumine, käitumine eksimise korral.</p> <p><b>Lähtudes õpikust:</b></p> <p>Olmejäätmekäitumise tekkimine klassis ja kodus majapidamises: tegevused, nende tagajärjel tekkiv prügi. Jäätmekäitumise individuaalne käitumine. Liiklusmäärgid kodu ümbruses ja kooliteel: ülesanne, vajalikkus. Jalgrattaga (rulaga, rulluiskudega) sõitmine ja ohud. Tuleohutuseeskirjade järgimine lapse igapäevastes tegevustes. Käitumine tulekahju korral. Käitumine tulekahjuhäire korral. Käitumine veekogude juures, basseinis, veekeskuses. Käitumine metsas, loodusmatkal: loodussäästlik käitumine, käitumine eksimise korral.</p>

## Oodatavad õpitulemused 5. klassi lõpuks

- 1) märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes;
- 2) osaleb eri tüüpi dialogides (teade – küsimus – vastus jne);
- 3) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;
- 4) kirjeldab ja analüüsib õpetaja suunamisel oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (soovid, põhjus-tagajärg);
- 5) kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi, teab hoolitsematuse tagajärgi;
- 6) kirjeldab uimastite (alkoholi, tubaka) tarbimise mõju õppimisvõimele ja käitumisele;

- 7) jutustab tugikava abil pühade ja rahvakommete tähistamisest oma perekonnas; teab erinevaid rahvuskombeid;
- 8) mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga;
- 9) määrab aega minutilise täpsusega; koostab õpetaja abiga endale päevakava;
- 10) otsib õpetaja juhendamisel teavet teatmeteostest või internetist;
- 11) teab, kuidas suhelda sotsiaalmeedias;
- 12) teadvustab reklaamide eesmärke;
- 13) mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;
- 14) kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;
- 15) nimetab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises;
- 16) kirjeldab ja teadvustab pürotehnika jt ohtlike ainete väärkasutusega kaasnevaid tagajärgi.

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes;</p> <p>2) osaleb eri tüüpi dialoogides (teade – küsimus – vastus jne);</p> <p>3) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;</p> <p>4) kirjeldab ja analüüsib õpetaja suunamisel oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (soovid, põhjus-tagajärg);</p>	<p><b>Üldine õppesisu</b></p> <p>Õpitakse märkama, eristama ja mõistma igapäevaolu olukordi, sealhulgas ohuolukordi, verbaalseid ja mitteverbaalseid eneseväljendusviise, tundeid. Täiendatakse ühis- ja koostegevuse oskusi (sh hooliv ja teisi arvestav suhtlemine) ja viisaka käitumise oskusi.</p> <p><b>Mina</b></p> <p>Olulisemad isikuandmed, meeldivad ja ebageeldivad tegevused; sarnasused ja erinevused võrreldes eakaaslastega.</p> <p><b>Suhtlemine</b></p> <p>Enesetutvustamine dialoogis, arvestades vestluspartneri vanust (eakaaslane, täiskasvanu). Suhtlemine võõrastega; kellele milliseid isikuandmeid võib avaldada. Igapäevased suhtlussituatsioonid kodus ja koolis (positiivsed-negatiivsed ettepanekud, konfliktid jne): hindamine (tingimused, põhjus, tagajärg); suhtlemiseesmärkide mõistmine (käsk, korraldus, palve, keeld, teave jne). Vägivaldse (füüsiline, vaimne) käitumise äratundmine, käitumine ohvri ja pealtnägijana.</p>

	<p><b>Abivalmidus</b></p> <p>Vanad inimesed, nooremad kaaslased, erivajadustega inimesed: abivajaja märkamine ja abi pakkumine, abistamine. Abi vajaduse ja enda võimaluste hindamine abi pakkumisel.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>5) kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi, teab hoolitsematuse tagajärgi;</p> <p>6) kirjeldab uimastite (alkoholi, tubaka) tarbimise mõju õppimisvõimele ja käitumisele;</p> <p>*selgitab meeleelundite ülesandeid ja tervishoidu</p>	<p><b>Üldine õppesisu</b></p> <p>Selles vanuses on tähtis, et õpilane mõistaks ohu olemust ja selle tekkepõhjusti oma igapäevases keskkonnas ning omandaks oskused käituda ohutult ja turvaliselt.</p> <p><b>Meeled*</b></p> <p>Meeleelundite (nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsemis-, kompimiselund) ülesanded, tervishoid. Erivajadustega inimesed (meeleelundite kahjustuste tagajärjel), alternatiivsed suhtlemisvahendid.</p> <p><b>Haigestumine ja selle ennetus</b></p> <p>Enesetunde kirjeldus dialoogis arstiga (levinumad külmetus- ja nakkushaiguste tunnused), ravirežiimi järgimine. Haiguste ennetamine (tervislikud eluviisid). Tervisesport ja liikumine, sportimisvõimalused kodukohas, Eesti tuntumad sportlased. Piisava une ja puhkuse vajalikkus. Valikud toitumisel.</p> <p><b>Esmaabi</b></p> <p>Esmaabi põletuse, külmumise, minestuse korral.</p> <p><b>Uimastid</b></p> <p>Tubakas, alkohol, narkootikumid (kanep); alkoholi ja tubaka mõju õppimisvõimele ja käitumisele. „Ei“ ütlemine uimastitega seotud situatsioonides.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>7) jutustab tugikava abil pühade ja rahvakommete tähistamisest oma perekonnas; teab erinevaid rahvuskombeid;</p> <p>8) mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;</p>	<p><b>Üldine õppesisu</b></p> <p>Õpetaja abiga saab õpilane aru pere ja koduga seotud teemadest, teadvustab laste ning vanemate vastastikuseid õigusi ja kohustusi.</p> <p><b>Elu maal ja linnas, kodukoha eluolu</b></p> <p>Levinumad tegevusvaldkonnad, ametid jms). Kodukoha rahvariided, rahvariiete kandmine tänapäeval ja minevikus. Kodukoha tähtsamad traditsioonid (laulu- ja tantsupidu jms).</p>

	<p><b>Perekond</b></p> <p>Peretraditsioonid (pereliikmete ühised tegevused, peretraditsioonide määratlemine ühisvestluses, sarnasused-erinevused kaaslastega).</p> <p><b>Pühad ja kombed</b></p> <p>Ülestõusmispühad, karjalaskepäev, jüripäev, hingedepäev.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
9) mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga;	<p><b>Aeg</b></p> <p>Aja määramine minutilise täpsusega, kellaaja kaheksugune määramine (toetudes ööpäeva osadele).</p> <p><b>Ajakava</b></p> <p>Päeva ja nädala ajakava, vaba aja tegevuste mitmekesisus (positiivsed ja negatiivsed harjumused päevakavas: ajakulu, valikute tegemine jne).</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>10) otsib õpetaja juhendamisel teavet teatmeteostest või internetist;</p> <p>11) teab, kuidas suhelda sotsiaalmeedias;</p> <p>12) teadvustab reklaamide eesmärke;</p>	<p><b>Üldine õppesisu</b></p> <p>Meediakanalite nimetamine, õpilasele suunatud reklaamide analüüsimine ja teabeallikate juhendatud kasutamine.</p> <p><b>TV-kava</b></p> <p>Sisu, eakohased saated, telesaadete hulgast valikute tegemine.</p> <p><b>Infootsing</b></p> <p>Pilt-teatmeteosed, internet: kooli kodulehekülg (teabeallikate kasutamine).</p> <p><b>Reklaam</b></p> <p>Reklaamide sisu ja eesmärk.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
13) mõistab, et tema soovide täitumine sõltub vajadustest ja pere sissetulekust;	<b>Üldine õppesisu</b>



	<p>Töö teema (sh palk, mõistlikud kulutused, säästude kogumine) on lihtsustatud õppel olevate laste tulevases elus toimetuleku jaoks äärmiselt oluline teema. Palgatöö analüüsil tuleb rõhutada, et paljud oskused, mis tulevad kasuks töö leidmisel ja tööl püsimisel, kujundatakse juba koolis (püsivus, kellaegadest kinnipidamine, vajalike ülesannete õigeaegne sooritamine, sh kodutööd).</p> <p><b>Palgatöö</b></p> <p>Palgatöö, selle tulemus ja eesmärk, ametis püsimise üldised tingimused (võrdlus õpilase käitumisega koolis).</p> <p><b>Kulutused peres</b></p> <p>Kulutused peres lapse heaolu eest hoolitsemisel (lapse põhivajadused ja soovid, pere majanduslike võimalustega arvestamine jms), asjade väärtus sõltuvalt nende vajalikkusest.</p> <p><b>Raha hoidmine ja kogumine</b></p> <p>Raha hoidmise viisid: hoiukarp, pank. Raha kogumine.</p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>14) kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis;</p> <p>15) kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;</p> <p>16) nimetab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises;</p> <p>17) kirjeldab ja teadvustab pürotehnika jt ohtlike ainete väärkasutusega kaasnevaid tagajärgi.</p>	<p><b>Üldine õppesisu</b></p> <p><b>Säästlik tarbimine</b></p> <p>Vee ja elektri säästlik tarbimine koolis ja kodus.</p> <p><b>Jäätmete liigiti kogumine</b></p> <p>Olmejäätmete (tava-, taaskasutatavad, ohtlikud jäätmed) käitlemine koduses majapidamises (prügi sorteerimine ja ärapaigutamine, kogumispunktid, jäätmete kompostimine).</p> <p><b>Ohutu käitumine</b></p> <p>Liiklusõnnetuste peamised põhjused, liiklusõnnetusest teatamine ja abi kutsumine. Pürotehnika (ost-müük alaealistele, kasutamine). Pommiähvarduse tegemisega kaasnevad ohud ja tagajärjed, käitumine pommiähvarduse korral.</p>

## Oodatavad õpitulemused 6. klassi lõpuks

- 1) märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast ja kohatut käitumist/suhtlemist;
- 2) analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe);
- 3) kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;

- 4) mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;
- 5) kirjeldab ja hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);
- 6) teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid;
- 7) nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke;
- 8) teab murdeeaga seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;
- 9) kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;
- 10) hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;
- 11) koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);
- 12) hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);
- 13) oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;
- 14) mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske;
- 15) teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi;
- 16) kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast ja kohatut käitumist/suhtlemist;</p> <p>2) analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe);</p> <p>3) kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist lähtuvalt erinevaid väljendusviise;</p> <p>4) mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Miks ja kuidas suhtleme: rääkimine ja kuulamine. Pinged-konfliktid, arusaamatused, nende vältimine ja lahendamine. Valetamine, hädavale, süüteo ülestunnistamine, vabandamine. Iseseisvumine.</p> <p>Suhtlemine vastassugupoolega (tähelepanu köitmine, tunnete verbaalne ja mitteverbaalne väljendamine).</p> <p>Reageerimine (eba)meeldivatele ettepanekutele. Suhtlemine sotsiaalvõrgustikes, enda kohta edastatava info seotud turvalisus ja ohud.</p> <p><b>Miks me suhtleme?</b></p> <p><b>Kuidas me suhtleme? Rääkimine ja kuulamine</b></p> <p><b>Kuidas inimesi mõjutada?</b></p> <p><b>Suhtlemine sõpradega ja “sõpradega”</b></p> <p><b>Mina arvan nii!</b></p> <p><b>Ütlen EI!</b></p>

	<p><b>Arusaamatused ja tülid</b></p> <p><b>Valetamine</b></p> <p><b>Süüteo ülestunnistamine ja vabandamine</b></p> <p><b>Olen iseseisev</b></p> <p><b>Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega</b></p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) kirjeldab ja hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Minapilt, minu võimed ja oskused, huvitegevus. Õppimine ning mis segab õppimist. Inimeste sarnasused ja erinevused. Enesehinnang.</p> <p><b>Mina-pilt ehk kes ma olen</b></p> <p><b>Minu võimed ja oskused</b></p> <p><b>Huvitegevus</b></p> <p><b>Mis segab õppimist?</b></p> <p><b>Inimeste sarnasused ja erinevused</b></p> <p><b>Enesehinnang</b></p> <p><b>Suhtlemine iseendaga</b></p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid;</p> <p>2) nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke;</p> <p>3) kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Sissejuhatus inimese anatoomiasse lähtuvalt elundite funktsioonidest.</p> <p>Toidu- ja toitained. Toiduainete pakendiinfo (eri toitainete sisaldumine; parim enne jms). Kiirtoit – populaarsuse põhjused, mõju inimese organismile. Üle- ja alatoitumine (dieedid ja näljutamine), selle mõju tervisele.</p> <p>Esmaabi (toidu- jms) mürgituse, looma- ja putukahammustuse korral.</p>

Uimastite (sh alkoholi ja tubaka) mõju organismile, käitumisele. Energiajoogid.

**Inimese keha**

**Tugi- ja liikumiselundkond**

**Nahk**

**Närvisüsteem**

**Vereringeeludkond**

**Hingamiselundkond**

**Seedeelundkond**

**Erituselundkond**

**Tervislik toitumine**

**Toiduta ei saa!**

**Ebatervislik toit**

**Kuidas lugeda pakendit?**

**Esmaabi toidumürgituse korral**

**Uimastitega seotud mõisted**

**Alkoholi mõju inimese organismile**

**Tubaka mõju inimese organismile**

**Energiajoogid**

**Õpitulemused**

1) teab murdeeaga seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust;

**Õpitulemused**

**Õppesisu**

1) hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;

**Üldine õppesisu:**

Riietumine (olukorrale ja kehaehitusele sobiva riietuse, jalanõude valik, noortemood – riietusesemete otstarbekus).

Riiete ja jalanõude puhtus-korrashoid: pesemis- ja hooldusvahendite kasutamine, keemiline puhastus.

Juuste igapäevane hooldamine: hooldusvahendid, suhtlemine juuksuriga.

Küünte hooldamine, maniküür, pediküür.

**Mida me seljas kanname?**

**Räägime sobivatest riietest**

**Riiete ja jalatsite hooldus**

**Jalatsite hooldamine**

**Juuksed korda!**

**Käed ja jalad puhtaks!**

**Inimese välimus**

## Õpitulemused

## Õppesisu

1) koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);

### Üldine õppesisu:

Kodu ja koduümbrus (kirjeldus, soovid muudatuste osas; igapäevane korrashoid). Suurpuhastus kodus (tööde järjekord, jagamine pereliikmetega, vahendid).

Külaskäik ja külaliste vastuvõtmine (suulise ja kirjaliku kutse saamine, ettevalmistused sõltuvalt küllakutsest, külas viibimine).

Kodukoha (ja Eesti riigi) tuntud inimesed, nende tegevusalad, elukutsed (seos päevakohaste sündmustega). Kodukoha ettevõtted ja nende toodang, töötajate ametid.

**Minu kodu**

**Kodu korda!**

**Meil on täna suurpuhastus**

	<p><b>Meile tulevad külalised</b></p> <p><b>Lähme külla</b></p> <p><b>Minu riigi ja kodukandi tuntud inimesed</b></p> <p><b>Elukutsed</b></p> <p><b>Ettevõtted minu kodukohas</b></p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid);</p> <p>2) oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane;</p> <p>3) mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske;</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Olulisemad päevauudised, nende edastamine kaaslastele. Teatmeteosed, Internet (kodukoha tuntumate paikade ja inimeste kohta lühiinfo hankimine ja edastamine koostegevuses).</p> <p>Transport kodukohas, kodukoha ümbruses (orienteerumine sõiduplaanides, teabe hankimine; sõidusoodustused). Telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkus, teab võimalikke riske.</p> <p><b>Internet</b></p> <p><b>Kuidas internetis infot leida?</b></p> <p><b>Ajakirjandus</b></p> <p><b>Sõiduplaanid</b></p> <p><b>Telefon</b></p>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi;</p> <p>2) kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.</p>	<p><b>Üldine õppesisu:</b></p> <p>Kodukeemia kasutamine (WC, vanni, pliidi ja akna puhastamine), piktogrammide pakendil, kodukeemia väärkasutuse võimalikud tagajärjed.</p> <p>Tulekahju tekkimise ohud koduses majapidamises:</p>

ohuolukorra hindamine, tulekahju kustutamine (esmaste tulekustutusvahendite kasutamine, hädaabi).  
Ohutusnõuded ujumisel ja veesõidukite kasutamisel, päästevahendite kasutamine.

**Tulekahju tekkimise põhjused**

**Tegutsemine tulekahju korral**

**Ohutu ujumine**

**Ohutu paadisõit**

**Kodukeemia kasutamine**

## Oodatavad õpitulemused 7. klassi lõpuks

- 1) selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;
- 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);
- 4) järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades;
- 5) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
- 6) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi);
- 7) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;
- 8) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta;
- 9) koostab oma tegevuste kohta nädalaplani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);
- 10) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);

11) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;

12) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;

13) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused);

14) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;

15) teab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab jäätmeid sorteerida.

<b>1.Mina ise</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1)teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;</p> <p>2)teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;</p> <p>3) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);</p>	<p>Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused ja erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parandamisvõimalused.</p> <p>Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laitusele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused).</p> <p><b>Mina-pilt</b></p> <p><b>Mina olen eriline!</b></p> <p><b>Iseloomujooned</b></p> <p><b>Kas teistest võib erineda?</b></p> <p><b>Enesehinnang</b></p> <p><b>Mis mõjutab enesehinnangut?</b></p>
<b>2.Suhtlemine eakaaslastega ja täiskasvanutega</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1)selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust ja erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;</p>	<p>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.</p>



<b>1.Mina ise</b>	
<p>2) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);</p> <p>3) järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades;</p> <p>4) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;</p> <p>5) koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);</p>	<p>Suhtlussituatsioonid ja -strateegiad: agressiivne ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; ironia, must huumor.</p> <p>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).</p> <p><b>Mida arvad sina?</b></p> <p><b>Tunnen oma tundeid</b></p> <p><b>Mis on tüli?</b></p> <p><b>Rohkem suhtlemist</b></p> <p><b>Suhtlemisviisid</b></p> <p><b>Mida teha tüliga?</b></p> <p><b>Mina-sõnum</b></p> <p><b>Planeerime pidu</b></p>
<b>3.Seksuaalsus ja lähedus</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta;</p> <p>2) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;</p> <p>3) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;</p>	<p>Armumine. Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused.</p> <p>Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused.</p> <p>Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral.</p> <p>Kutse esitamine ning ebameeldivale kutsele vastamine</p> <p><b>Armumine</b></p> <p><b>Mida hindan kaaslasel?</b></p> <p><b>Kutse esitamine ja vastamine</b></p>

	<b>Vastamine ebameeldivale kutsele</b> <b>Küsin ja saan nõu</b>
<b>4.Minu tervis</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi);</p> <p>2) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpituatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;</p> <p>3) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);</p>	<p>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).</p> <p>Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine).  Enamlevinud nakkushaigused, nende levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaaabi mao- ja puugi hammustuse korral.</p> <p>Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.</p> <p><b>Millest tervis sõltub?</b></p> <p><b>Toidust saad energiat</b></p> <p><b>Toidukorrad</b></p> <p><b>Analüüsime toitumist</b></p> <p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p><b>Sportimine</b></p> <p><b>Sportimisvõimalused kodukohas</b></p> <p><b>Nakkushaigused</b></p> <p><b>Hingamisteede viirushaigused</b></p> <p><b>HIV ja AIDS Mis need on?</b></p> <p><b>Kuidas hoiduda nakkushaigustest?</b></p> <p><b>Arsti juures</b></p>

	<b>Ravimtaimed ja rahvameditsiin</b> <b>Ütlen EI! uimastitele!</b>
<b>5.Röö ja raha</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
1) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); 2) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;	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).  <b>Töö</b> <b>Miks inimesed töötavad?</b>  <b>Alaealiste töö</b> <b>Pere raha-asjad</b>  <b>Eelarve</b>
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
1) teab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab jäätmeid sorteerida	Jäätmekäitus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubadteenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine, keeldumine.  <b>Reklaam</b> <b>Jäätmed ja nende taaskasutamine</b>  <b>Jäätmete sorteerimine</b>
<b>6.Arukas tarbimine</b>	

Õpitulemused	Õppesisu
<p>1) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;</p> <p>2) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;</p> <p>3) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpituatsioonid hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;</p>	<p>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).</p> <p>Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse.</p> <p><b>Teated minevikus ja tänapäeval</b></p> <p><b>Kiri</b></p> <p><b>Postiga saatmine</b></p> <p><b>Nutikas telefon</b></p> <p><b>Tutvumine Internetis</b></p> <p><b>Turvaliselt Internetis</b></p> <p><b>Pöördumine politseisse</b></p> <p><b>Isikut tõendav dokument</b></p>
	<p>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).</p> <p>Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse.</p> <p><b>Teated minevikus ja tänapäeval</b></p> <p><b>Kiri</b></p> <p><b>Postiga saatmine</b></p> <p><b>Nutikas telefon</b></p> <p><b>Tutvumine Internetis</b></p> <p><b>Turvaliselt Internetis</b></p>

<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
	<p><b>Pöördumine politseisse</b></p> <p><b>Isikut tõendav dokument</b></p>
<b>7.Teave ja infovahetus</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1)koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);</p> <p>2) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);</p>	<p>Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu kaunistamine</p> <p>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 meelespea 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 transpordivahendid, hääletamine (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid).</p> <p><b>Eestimaal elavad rahvused</b></p> <p><b>Rahvus, keeled ja kombed</b></p> <p><b>Vaatamisväärsused minu kodukohas</b></p> <p><b>Reisimine</b></p> <p><b>Minu vaba aeg</b></p> <p><b>Oma tuba, oma luba</b></p> <p><b>Tuba korda!</b></p>

## Oodatavad õpitulemused 8. klassi lõpuks

- 1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega;
- 2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis olukordadele sobivaid lahendusi;
- 3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 4) nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;
- 5) kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega;
- 6) teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 7) kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (registreerimine vastuvõtule, kojukutse, hädaabi);
- 8) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;
- 9) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhtevägivalla;
- 10) teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;
- 11) teab ja leiab olulisi infoallikaid tervise teabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;
- 12) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, toitumisel, nutivahendite kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel;
- 13) hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide tähendusi;
- 14) teab erinevaid panga- ja e-teenuseid ning vastavaid veebikeskkondi;
- 15) teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevaid ja nõrku külgi;
- 16) teab sobiva elukutse omandamise võimalusi.

<b>1. Käitumine rühmas Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega; 2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis lahendusi;	Rühmakäitumine: Erinevad rühmad ja rollid. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

<p>3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;</p>	<p><b>Erinevad rühmad</b>  <b>Rühma kuulumisehea külg</b>  <b>Kokkulepped rühmas</b>  <b>Rühma kuulumise halbkülg</b>  <b>Kiusamine</b></p>
<p><b>2. Lähisuhted ja perekond</b>  <b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhtevägivalla;  2) teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;  3) nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;</p>	<p>Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine. Ajutised ja püsivad suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkumine. Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused. Seksuaalkäitumine ja vastutus: sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine, mõju tervisele, ravi, ennetamine); nõustamisteenused. Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus. Peremudelid (perekond, üksikpered, kasu- ja hoolduspered): pereliikmete roll perekonnas (vrld minevikuga), kohustused ja vastutus. Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine. Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.</p> <p><b>Seksuaalsus</b></p> <p><b>Seksuaalne orientatsioon - kas poisi või tüdrukuga</b></p> <p><b>Soostereotüübid</b></p> <p><b>Paarissuhe - mis ja kuidas?</b></p> <p><b>Kui kaugemale oled valmis minema?</b></p> <p><b>Mehe ja naisekeha</b></p> <p><b>Turvalised paarissuhted</b></p>

	<p><b>Kuidas suhet hoida?</b></p> <p><b>Perekond</b></p> <p><b>Peremudelid</b></p> <p><b>Pereliikmete rollid</b></p> <p><b>Emotsioonide juhtimine</b></p> <p><b>Vägivald lähisuhtes</b></p> <p><b>Kuidas vägivaldset käitumist ära tunda?</b></p> <p><b>Kust abi saab?</b></p>
<p><b>3. Tervise hoidmine</b> <b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega;</p> <p>2) teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;</p> <p>3) kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (registreerimine vastuvõtule, kojukutse, hädaabi);</p> <p>4) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;</p> <p>5) teab ja leiab olulisi infoallikaid tervisetabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;</p>	<p>Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt. Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonkonna haiguste ja pahaloomuliste kasvajate põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine.</p> <p>Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahulda(ma)tus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale).</p> <p>Arstiabi kodukohas (lähinaabruses): meditsiinasutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni teel; tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja sotsiaalsüsteem Eestis.</p> <p>Koduapteek (sisu, kasutamine, ravimipakendi teabeleht). Esmaabi lämbumise, põrutuse korral. Väsimus, stress, depressioon (tundemärgid, nõustamis- ja kriisiabi).</p> <p>Tervisealased infoallikad, nende kasutamine ja usaldusväärsus. Kaitseüstimine haiguste ennetamise eesmärgil (lastehaigused, gripp, puugihammustustega kaasnevad haigused);</p>



	<p>kaitsesüstimine enne välisreisi. Allergia: peamised allergiaallikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi</p> <p><b>Tervis - mis see on?</b></p> <p><b>Tervist toetav toitumine</b></p> <p><b>Kuidas inimesed toituvad?</b></p> <p><b>Liikumine muudab tervise tugevaks</b></p> <p><b>Sinu liikumisharjumus</b></p> <p><b>Uni - tervislik valik</b></p> <p><b>Vaimne tervisja stress</b></p> <p><b>Depressioon</b></p> <p><b>Tervishoiu-süsteem Eestis</b></p> <p><b>Abi küsimine ja arsti poole pöördumine</b></p> <p><b>Terviseinfo</b></p> <p><b>Kriisiolukorrad</b></p>
<p><b>4. Riskikäitumine</b> <b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1) teab ja leiab olulisi infoallikaid tervisetabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;</p> <p>2)mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, toitumisel,</p> <p>nutivahendite kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel;</p>	<p>Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühmakäitumisele; nõustamis- ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole.</p> <p>Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi.</p> <p>Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi.</p> <p><b>Riskikäitumine - mis see on?</b></p> <p><b>Vägivald - mis see on?</b></p> <p><b>Riskid vees</b></p> <p><b>Veeohutus</b></p>

	<b>Riskid liikluses</b> <b>Uimastid</b> <b>Toitumisrislid</b> <b>Nutiriskid</b> <b>Riskikäitumise põhjused</b> <b>Kriisiabi ja nõustamine</b>
<b>5. Inimene ja välimus</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
1)hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide tähendusi;	Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt koolilõpupidu); taaskasutus. Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid. <b>Rõivad - kui palju neid vaja on?</b> <b>Olukorraga sobiv riietus</b> <b>Rõivaste hooldamine</b> <b>Mugavad ja sobivad jalanõud</b>

<b>6. Inimene ja teave</b>	
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
1) teab ja leiab olulisi infoallikaid;	Kohalik ajaleht. Eestis ilmuvad ajalehed ja ajakirjad; ajakirjanduse tellimine. Uudisteportaalid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet. <b>Uudised - miks ja milleks?</b> <b>Mille poolest uudised erinevad</b>

## Oodatavad õpitulemused 9. klassi lõpuks

- 1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);
- 2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;
- 3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;
- 4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;
- 6) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamise seotud tegevusi;
- 7) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
- 8) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;
- 9) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;
- 10) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;
- 11) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);
- 12) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

<b>1.Lähisuhted Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);</p> <p>2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;</p> <p>3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;</p> <p>4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;</p> <p>5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab</p>	<p>Lähisuhted, suhete alustamine ja hoidmine, vastutus ja austus.</p> <p>Kooselu, abiellumine ja pere loomine. Raseduse planeerimine; loote areng; loote ja ema tervist hoidev käitumine. Lapse sündimine: ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed kohustused (nimepanek, tervisekindlustus, meditsiiniline kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused. Lapse saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid lapseas), lapse hooldamisele kuluv aeg. Puudega laps. Imikuja lapseiga (peamised arengutingimused, suhtlemine lapsega, lapse õigused (alus)haridusele). Lapse arendamine-õpetamine (eakohased mänguasjad, raamatud jms); mängude õpetamine noorematele õpilastele.</p> <p>Peretülid ja –vägivald (tagajärjed, lahendused, valehäbi, nõustamis- ja kriisiabi). Uimastite tarbija perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele.</p> <p>Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused.</p> <p>Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel.</p>

<p>peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;</p>	<p><b>Paarissuhte algus</b></p> <p><b>Tutvumisest suhteni</b></p> <p><b>Rasedusest hoidumine</b></p> <p><b>"Me saame lapse!"</b></p> <p><b>Loote areng ja sünnitus</b></p> <p><b>Vanemate kohustused pärast lapse sündi</b></p> <p><b>Vastsündinu eest hoolitsemine</b></p> <p><b>Lapse areng esimesel eluaastal</b></p> <p><b>Lapse arengu jälgimine</b></p> <p><b>Pereliikmete rollid lastega peredes</b></p> <p><b>Perekonnaseadus</b></p> <p><b>Lahkuminek</b></p>
<p><b>2.Eelarve planeerimine</b> <b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õppesisu</b></p>
<p>1)oskab planeerida raha teenimise ja kulutamisega seotud tegevusi;</p> <p>2)teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);</p> <p>3) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.</p>	<p>Pere sissetulekud (palk, toetused). Igapäevaste kulutuste planeerimine (eluase, toit, riietus, transport, vaba aeg); kulutuste kasv perekonna suurenemisel (sh lemmiklooma võtmisel).</p> <p>Suurte väljaminekute planeerimine (soovid, võimalused, riskid: raha säästmine ja hoiustamine, järelmaks, krediit, laen, liising).</p> <p>Kaupade-teenuste garantii (müüjalt teabe hankimine, garantii võimaluste-tingimuste kohta).</p> <p><b>Raha planeerimine riigis</b></p> <p><b>Pere eelarve. Igapäevased rahaasjad</b></p> <p><b>Sissetulekud</b></p> <p><b>Kuidas arvepidamist teha?</b></p> <p><b>Väljaminekute planeerimine oma rahaga</b></p>

	<b>Väljaminekute planeerimine võõra rahaga</b>
<b>3.Eluase Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;</p> <p>2) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.</p>	<p>Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja võimalusi (müügikuulutused, kinnisvarafirmad). Üürileping, selle tingimused (üürniku õigused ja kohustused, „halva” lepingu ohud). Eluaseme sisustuse planeerimine: hädavajalik sisustus, sisustuse hankimise (ostude) järjekord, ratsionaalne paigutus, kujundusdetailid. Eluaseme, olmetehnika soetamine, hooldus ja remont: teabe hankimine võimaluste, tingimuste ja abiteenuste kohta (müüja, telefoniraamat, kasutusjuhend jne).</p> <p><b>Eluase</b></p> <p><b>Eluaseme liigid</b></p> <p><b>Elamine õpilaskodus</b></p> <p><b>Üürileping</b></p> <p><b>Sisustus</b></p> <p><b>Eluaseme pisiremont</b></p>
<b>4.Karjääri planeerimine Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<p>1) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;</p> <p>2) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;</p> <p>3) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;</p>	<p>Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid, võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud jms); kutsenõustamine. Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenused töötajale, töötus.</p> <p>Töötaja põhilised õigused ja kohustused, lepinguta töötamisega kaasnevad riskid ja tagajärjed, ümbrikupalg. Abi leidmine tööõigusega seotud küsimustes.</p> <p>Inimkaubandus: tööorjus ja prostitutsioon, ohvriks sattumise põhjused, inimkaubandusele viitavad märgid (kuulutuses, tööpakkuja käitumises), ohtude teadvustamine, käitumine ohvriks sattumise korral, ohvriabi.</p> <p><b>Karjäär - mis see on?</b></p>

4)oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

**Kuidas teha tööalaseid valikuid?**

**Töötaja õigused ja kohustused**

**Tööle kandideerimine**

**Inimkaubandus**

**Kust saab abi?**