

Ainekava: inimeseõpetus II kooliaste

Õppeaine: inimeseõpetus, tundide arv 1 tund nädalas, klassid: 5. ja 6. klass

Kooliastme õpitulemused klassiti lahti kirjutatuna:

5. klassi õpitulemused	6. klassi õpitulemused
- Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.	- Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi.
- Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.	- Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.
- Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.	- Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega.
- Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.	- Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ja teistelt seda vastu võtta.
- Väärtustab oma tervist	- Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.
- Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	- Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.
- Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.	- Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist.
- Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.	- Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.
- Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.	- Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.	- Mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele.
- Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.	- Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid.
- Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses.	- Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid.

- Väärtustab tervislikku eluviisi.	- Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele.
- Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.	- Teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.
- Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.	- Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
- Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev oma arengutempo.	- Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus.
- Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.	- Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.
- Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.	- Väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist.
- Selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.	- Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.
- Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda.	- Demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast.
- Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele.	- Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist.
- Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest	- Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.
- Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.	- Kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi.
- Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.	- Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
- Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.	- Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.
- Väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.	- Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikte lahendamise viise.
- Oskab kirjeldada, kuidas hoiduda levinumatest nakkus- ja mittenakkushaigustest.	- Kasutab õpitu olukorras konflikte lahendamiseks tõhusaid viise ning väärtustab neid.

- Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.	- Teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise.
- Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.	- Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.	- Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi.
- Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).	- Selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada	- väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.
- Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.	- Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi.
- Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.	- Väärtustab positiivset mõtlemist.
- Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.	
- Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele	

5. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
<i>Lahtikirjutus lähtudes õpitulemustest. Mõistab, oskab, teab, väärtustab, tunneb, kujundab?</i>	<i>Mis on antud õpitulemuse hindamiskriteeriumid? Kasutab, osaleb, teeb, rakendab, eristab, kirjeldab, loeb, kirjutab, analüüsib, käitub, esitab, vormistab, põhjendab, võrdleb, nimetab, jutustab, arutleb, moodustab, seletab, sooritab?</i>	<i>Kuidas õpitulemust hinnatakse? Milliseid hindamismeetodeid kasutatakse? Mudelid: Sõnaline/täheline, suuline/kirjalik, jutustamine/kirjutamine, individuaalne töö/paaristöö/rühmatöö, enesehindamine/tagasiside; Meetodid: iseseisev töö, praktiline töö, õpimapp, laboratoorne töö, katse, uurimus, intervjuu, etteütlus, esitus, kirjand, lünktekst, ümberjutustus, kompositsioon, teose esitus, küsimustele vastamine, töövahendite hooldus</i>	<i>Kuidas seostan õpitulemuse õppekavas kirjeldatud üldpädevuse ja läbivate teemadega? Läbiv teeme tuleneb valitud õppematerjalist.</i>
<p>Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.</p> <p>Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.</p> <p>Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.</p>	<p>Kirjeldab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise olemust vastastikmõjus.</p> <p>Teab ja nimetab tervise erinevaid näitajaid ja nende omavahelisi seoseid.</p> <p>Analüüsib tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate põhiliste tegurite mõju inimese tervise kolmele aspektile.</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.</p> <p>Meetodid: loeng-diskussioon, lauamäng, loovtöö, individuaalne töö.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus.</p> <p>Läbivad teemad: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus.</p> <p>Lõiming: eesti keel ja kirjandus ja kunst (eneseväljendust toetavad tegevused); kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine).</p>
<p>Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.</p> <p>Väärtustab oma tervist.</p>	<p>Eristab ja selgitab stressi olemust, põhjuseid, tunnuseid ja kirjeldab tõhusaid stressiga toimetulekuviise.</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.</p> <p>Meetodid: loeng, suunatud selgitus, juhtumi analüüs, loovtöö.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</p> <p>Lõiming: eesti keel ja kirjandus, kehaline</p>

			kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele).
Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.	Analüüsib tervisliku eluviisi erinevaid komponente igapäevaelus: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Selgitab tervisliku toitumise põhimõtteid ja sellega seotud valikuid seostades neid omandatud teadmistega.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng, kontrollitud diskussioon, film ja video, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng, päeviku pidamine, enesevaatlus, mõistekaart, loovtöö	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, Lõiming: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene).
Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.			
Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.			
Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.			
Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.	Teab, oskab hinnata oma kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele ning analüüsib enda päevakava ja igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist lähtudes tervislikust eluviisist.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon, selgitus, film ja video, rollimäng, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumi analüüs, ümarlaud, loovtöö, esitlus.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)
Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.			
Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses.			
Väärtustab tervislikku eluviisi.			
Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.	Teab ja kirjeldab murdeas toimuvaid kehalisi muutusi ja nende vahendatud mõju emotsionaalsele arengule ning põhilisi võimalusi tõhusaks toimetulekuks oma tunnetega. Demonstreerib murdeas toimuvate kehaliste muutuste variatiivsest iseloomust lähtuvate tendentside tundmist lähtuvalt	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon, rollimäng, rühmatöö, juhtumi analüüs, vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, loovtöö.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest), loodusõpetus (inimene).
Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.			
Teab, et murdeiga on varieeruv ning igäühel oma arengutempo.			

	<p>õppeülesannete sisust.</p> <p>Teab, kuidas oma keha eest hoolitseda ning selgitab oma seisukohti seoses inimese füüsilise mina arenguga murdeas seostades neid omandatud teadmistega.</p>		
<p>Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>	<p>Teab suguküpsuse tunnuseid ning esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.</p> <p>Meetodid: loeng, suunatud diskussioon, film ja video, rollimäng, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, loovtöö, mõistekaart.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet.</p> <p>Lõiming: eesti keel ja kirjandus.</p>
<p>Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.</p> <p>Selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.</p> <p>Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda.</p> <p>Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele.</p> <p>Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</p> <p>Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</p>	<p>Eristab ja analüüsib põhilisi ohuolukordi koolis, kodus ja koduümbruses, kus sekkumiste kõrval saab neid ka ennetada. ning teab, kuidas abi kutsuda.</p> <p>Rakendab teadmisi liikluseeskirjadest õpituatsioonis.</p> <p>Selgitab suhtlemise olemust seoses turvalise käitumisega ja ning nimetab meediariske ja mõistab meediast tulenevaid riske oma käitumisele.</p> <p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu seista nii eakaaslaste vahetule survele kui ka vahendatud suhtlemisele</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.</p> <p>Meetodid: loeng, selgitus, diskussioon väikestes rühmades, video ja film, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, esitlus.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon.</p> <p>Lõiming: ühiskonnaõpetus: (meedia ja teave).</p>

	seoses ennast – ja teisi kahjustava käitumisega.		
Demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.	Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpisisituatsioonis. Kirjeldab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju inimese organismile tuues välja võimalused uimastivabaks elustiiliks.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon, selgitus, diskussioon väikestes rühmades, video, dramatisseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, film, ajurünnak, juhtumi analüüs, mõistekaart.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. Läbivad teemad: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: eesti keel ja kirjandus
Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.			
Väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.			
Oskab kirjeldada, kuidas hoiduda levinumatest nakkus- ja mittenakkushaigustest.	Teab mis on HIV ja AIDS ning teab, kuidas ennast kaitsta HIVga nakatumise eest.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng, selgitus, suunatud diskussioon, ristsõna koostamine, mõistekaart.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus Lõiming: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)
Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.	Selgitab ja toob näiteid levinumate nakkus- ja mittenakkushaiguste ravimise kohta meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.		
Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.			
Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.	Teab, kuidas käituda ohuolukorras (näit tulekahju ja äkkrünnaku korral koolis) ning demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas abi kutsuda.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon, loeng, suunatud diskussioon, demonstratsioon	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.
Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning			

<p>demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).</p> <p>Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p> <p>Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>	<p>Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpituatsioonis.</p> <p>Nimetab põhilisi esmaabivahendeid ning kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p>	<p>õppekäik, külaline, situatsiooni läbimängimine, juhtumi analüüs.</p>	<p>Lõiming: kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted), kunstiõpetus.</p>
<p>Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.</p> <p>Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.</p> <p>Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p>Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, eristab tegureid loodus- ja tehiskeskkonnas, mis muudavad kodukoha elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.</p> <p>Toob välja põhilised tegurid, mis mõjutavad tervislikku õpikeskkonda.</p> <p>Selgitab oma seisukohti igapäevaelust lähtuvalt, seostades neid omandatud teadmistega vallas, mis puudutab inimese tervist tema heaolu tagajana.</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.</p> <p>Meetodid: loeng-diskussioon kohtumine erinevate inimestega, rühmatöö, individuaalne töö, loovtöö, mõistekaart.</p>	<p>Üldpädevused: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus.</p> <p>Läbivad teemad: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p>Lõiming: loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis)</p>

6. klassi lahti kirjutatud õpitulemused	Õpitulemuste saavutamist toetav hindamine		Seos üldpädevuste ja läbivate teemadega kooli õppekava järgi
	hindamiskriteeriumid	kasutatud hindamismeetodid ja -mudelid	
<i>Lahtikirjutus lähtudes õpitulemustest. Mõistab, oskab, teab, väärtustab, tunneb, kujundab?</i>	<i>Mis on antud õpitulemuse hindamiskriteeriumid? Kasutab, osaleb, teeb, rakendab, eristab, kirjeldab, loeb, kirjutab, analüüsib, käitub, esitab, vormistab, põhjendab, võrdleb, nimetab, jutustab, aruleb, moodustab, seletab, sooritab?</i>	<i>Kuidas õpitulemust hinnatakse? Milliseid hindamismeetodeid kasutatakse? Mudelid: Sõnaline/täheline, suuline/kirjalik, jutustamine/kirjutamine, individuaalne töö/paaristöö/rühmatöö, enesehindamine/tagasiside; Meetodid: iseseisev töö, praktiline töö, õpimapp, laboratoorne töö, katse, uurimus, intervjuu, etteütlus, esitus, kirjand, lünktekst, ümberjutustus, kompositsioon, teose esitus, küsimustele vastamine, töövahendite hooldus</i>	<i>Kuidas seostan õpitulemuse õppekavas kirjeldatud üldpädevuse ja läbivate teemadega? Läbiv teeme tuleneb valitud õppematerjalist.</i>
Analüüsib enda iseloomujooni ja omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi. Mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb.	Kirjeldab oma iseloomujooni ja omadusi ning analüüsib oma tugevusi. Selgitab oma sõnadega, mis on enesehinnang ning kirjeldab tegureid, mis mõjutavad enesehinnangu kujunemist tuues näiteid igapäevaelust.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon.	Üldpädevused: väärtuspädevus, enesemääratluspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. Lõiming: eesti keel ja kirjandus.
Mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega. Oskab suheldes enda kohta tagasisidet anda ja teistelt seda vastu võtta. Oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.	Selgitab oma sõnadega enesekontrolli olemust. Demonstreerib vastavalt õpiülesannetele, kuidas tõhusalt verbaalselt ja konstruktiivse tegevusega tulla toime oma negatiivsete emotsioonidega. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu võtta tagasisidet oma käitumise	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng, diskussioon väikestes rühmades, rollimäng, juhtumianalüüs.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, õpipädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus Lõiming: ühiskonnaõpetus (elukutsed, teadmised ja oskused), eesti keel ja kirjandus.

	<p>Selgitab oma sõnadega enesekontrolli olemust.</p> <p>Demonstreerib vastavalt õpiülesannetele, kuidas tõhusalt verbaalselt ja konstruktiivse tegevusega tulla toime oma negatiivsete emotsioonidega.</p> <p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu võtta tagasisidet oma käitumise</p>		
<p>Tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid.</p>	<p>Selgitab, mis on vajadused ning kirjeldab, mis on inimese põhiliste vajaduste hierarhia.</p> <p>Toob näiteid olukordade kohta, kus inimeste vajadused võivad erineda ning selgitab selle mõju suhtlemisele ja suhetele.</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.</p> <p>Meetodid: loeng, diskussioon väikestes rühmades.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, enesemääratluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus</p> <p>Lõiming: ühiskonnaõpetus (aja ja kulutuste planeerimine ning raha kasutamine, laenamine ja säästmine).</p>
<p>Teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;</p> <p>eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist.</p> <p>Kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele.</p>	<p>Selgitab oma sõnadega suhtlemise mõiste kolmekomponendilist iseloomu: teabevahetus, tajumine ja mõjutamine</p> <p>Selgitab, miks on olulised tõhusad suhtlemisoskused inimesel.</p> <p>Kirjeldab verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise erinevust, toob näiteid erinevate suhtlemisvahendite kohta.</p> <p>Selgitab mitteverbaalse suhtlemise mõju inimeste käitumisele tuues näiteid.</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.</p> <p>Meetodid: loeng-diskussioon, õppmäng, rollimäng, mõistekaart, ristsõna koostamine.</p>	<p>Üldpädevused: suhtluspädevus</p> <p>Läbivad teemad: teabekeskond</p> <p>Lõiming: ühiskonnaõpetus (raamatukogu, internet, ajalehed, ajakirjad, radio, televisioon, meediakanalite integratsioon, teadlik infotarbimine ja –edastamine), eesti keel ja kirjandus (telefonivestlus: alustamine, lõpetamine, suhtlemine virtuaalkeskonnas, privaatses ja avalikus keskkonnas suhtlemise eetika).</p>

Demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid; mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele.	Selgitab, mis on aktiivne kuulamine ning rakendab seda õpituatsioonis vastavalt õpiülesannetele. Kirjeldab eneseavamise olulisust suhtlemisel. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas sobivalt verbaalselt tundeid väljendada. Toob näiteid igapäevaelust selle kohta, kuidas eelarvamused mõjutavad suhtlemist.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng, selgitus, vaba diskussioon, rollimäng, ajurünnak, loovtöö.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: ühiskonnaõpetus (Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrdõiguslikkus), eesti keel ja kirjandus.
Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid.	Nimetab alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumise erinevusi ning toob näiteid nende erineva mõju kohta suhtlemisel igapäevaelus. Selgitab, kuidas oma õiguste eest teisi arvestavalt seista ning kuidas öelda „ei“ teisi ja ennast mittekahjustaval moel.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon, õppefilm, rollimäng, suunatud diskussioon, õppemäng, mõistekaart, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle.	Üldpädevused: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused).
Teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid.			
Eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele.			
Teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.	Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.		
Väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.			
Kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus.	Eristab ja analüüsib olukordi, kus üksteise aitamise, jagamine, koostöö ja hoolitsemise aitavad kaasa rikastavate inimsuhete loomisele ja säilitamisele. Kirjeldab, kuidas on sobiv teistele abi pakkuda ja vastu võtta.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: suunatud diskussioon, jutustus, vastavasisuline õppefilm ja diskussioon selle üle, juhtumianalüüs, õppemäng vastavasisuline	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus
Oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta.			
Väärtustab hoolivust, sallivust,			

koostööd ja üksteise abistamist.	Toob näited inimeste vastastikku sõltuvate muutuvate ja suhteliste rollide kohta erinevates situatsioonides.	ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, loovtöö, päeviku pidamine.	Lõiming: ühiskonnaõpetus (eakohased kodanikualgatuse võimalused, koostöö ja ühistegevus, kommunikatsioonivõimalused).
Eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu.			
Demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast.	Selgitab, miks on oluline empaatiline suhtlemine ning demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise inimese vaatenurgast. Kirjeldab, mida pakub inimesele sõprus suhteid rikastava ja tugevdava seotusena.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaritöö/ rühmatöö. Meetodid: suunatud diskussioon, rollimäng.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal).
Tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist.	Selgitab, kuidas võib mõjutada kaaslaste rühma inimese arvamusi, valikuid ja käitumist ning millised võivad olla kaaslaste surve positiivsed ja negatiivsed tagajärjed..		
Väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat.			
Kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärge.			
Mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.	Selgitab, mille poolest inimesed erinevad ning kirjeldab erinevuste rikastavat iseloomu suhetes. Analüüsib probleeme, mis võivad tekkida inimestevaheliste erinevuste tõttu. Selgitab oma seisukohti, kuidas soolised erinevused, teiste inimestevaheliste erinevuste seas, võivad mõjutada inimeste suhtumisi ja hinnanguid toetudes omandatud teadmistele.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaritöö/ rühmatöö. Meetodid: suunatud diskussioon, õppemäng, kohtumine erinevate inimestega, loovtöö.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: ühiskonnaõpetus (Eestis ja õpilase kodukohas elavad rahvarühmad, sooline võrddõiguslikkus).

	Selgitab oma seisukohti seoses hariduslike erivajadustega laste ja noorukite kaasamisega õpikeskkonnas toetudes omandatud teadmistele.		
Selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust.	Kirjeldab, millised on konfliktide head ja halvad küljed ning mõistab nende osa igapäevaelus.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon, rollimäng, loovtöö.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. Lõiming: eesti keel ja kirjandus
Teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise.	Kirjeldab konfliktide võimalikke lahendamise viise eristades efektiivsed ja mitteefektiivsetest.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: suunav diskussioon, rollimäng, õppemäng, juhtumianalüüs, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: eesti keel ja kirjandus
Kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.	Demonstreerib õpituatsioonis tõhusate konflikti lahendamise viiside kasutamist.		
Teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise.	Demonstreerib õpituatsioonis oskust leida probleemide erinevaid lahendamise viise ning analüüsib nende puudusi ja eeliseid lähtudes pika- ja lühiajalustest tagajärgedest ning eetilistest printsiipidest ja väärtustest.	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: loeng-diskussioon, ajurünnak, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, päeviku pidamine.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus. Lõiming: eesti keel ja kirjandus
Kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;			
Mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi.	Selgitab oma arvamusi ja hinnanguid, millised on probleemide erinevate	Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö.	Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri
Selgitab ja kirjeldab eri			

<p>situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.</p>	<p>lahendusviiside võimalikud lühija pikaajalised tagajärjed ning kuidas valida situatsioonidesse sobivaimat käitumisviisi toetudes omandatud teadmistele.</p>	<p>Meetodid: suunatud diskussioon, juhtumianalüüs, vastavasisuline ilukirjanduslik lisalugemine ja diskussioon selle üle, juhuimi analüüs.</p>	<p>planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus Lõiming: ühiskonnaõpetus (õiguste, kohustuste ja vastutuse tasakaal).</p>
<p>Nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi. Väärtustab positiivset mõtlemist.</p>	<p>Kirjeldab positiivse mõtlemise mõju inimese elule tuues selle kohta näiteid. Kirjeldab enda ja oma kaasõpilaste positiivseid omadusi, tegevusi, väärtusi.</p>	<p>Mudelid: sõnaline, suuline, kirjalik, jutustamine, individuaalne töö/paaristöö/ rühmatöö. Meetodid: vaba diskussioon, loovtöö.</p>	<p>Üldpädevused: väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus. Läbivad teemad: elukestev õpe ja karjääri planeerimine, väärtused ja kõlblus. Lõiming: eesti keel ja kirjandus</p>