

Inimeseõpetuse ainekava

Õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

1. väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
2. väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
3. kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
4. kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeeaas;
5. kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
6. kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
7. väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
8. teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;
9. kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

5. KLASS

Tervis

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
2. teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;

3. nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
4. kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.

Õppesisu

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.

Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

Tervislik eluviis

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
2. kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
3. teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
4. oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
5. väärtustab tervislikku eluviisi.

Õppesisu

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.

Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

Murdeiga ja kehalised muutused

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
2. aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
3. teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;
4. teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Õppesisu

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste

muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
2. selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
3. teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
4. mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
5. demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
6. kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
7. väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

Õppesisu

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine.

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

Haigused ja esmaabi

Õpitulemused

Õpilane:

1. oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
2. teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
3. kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
4. teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);

5. nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.

Õppesisu

Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.

Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Keskkond ja tervis

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
2. toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
3. kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Õppesisu

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

6. KLASS

Mina ja suhtlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;
2. mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
3. mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.

Õppesisu

Enesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.

Suhtlemine teistega

Õpitulemused

Õpilane:

1. teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
2. kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
3. demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;
4. mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
5. teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;
6. eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
7. teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.

Õppesisu

Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.

Suhted teistega

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
2. oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
3. väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
4. demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
5. väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
6. kirjeldab kaaslase mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
7. mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
8. nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

Õppesisu

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.

Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.

Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus

Õpitulemused

Õpilane:

1. teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;
2. kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;
3. selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
4. selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust;
5. teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.

Õppesisu

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

Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

Positiivne mõtlemine

Õpitulemused

Õpilane:

1. nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
2. väärtustab positiivset mõtlemist.

Õppesisu

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

Õppe- ja kasvatuseesmärgid III kooliastmes

7. klassi lõpetaja:

1. teab nimetada ja demonstreerib õpituatsioonis mõningaid enesekasvatuse viise;
2. teab, mis on tervislik eluviis, oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid ja analüüsida enda vastutust valikutes, sh tulevast haridusteed ja tööelu kavandades;
3. teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise tähtsust igapäevaelus;
4. teab, mis arengumuutused toimuvad murdeea, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
5. mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; väärtustab seksuaalõigusi;
6. analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
7. kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
8. teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
9. teab ning oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
10. teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
11. teab inimest abistavate elukutsete töö sisu ja eeldatavaid võimeid, isiksuseomadusi jms ning analüüsib enda sobivust selleks tööks.

Inimeseõpetuse õpitulemused ja õppesisu III kooliastmes

7. KLASS

1. Inimene

Inimese elukaar ja murdeea koht selles

Õpitulemused

Õpilane:

1. iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeas

- täiskasvanuikka;
2. kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
 3. toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades;
 4. kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.

Õppesisu

Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.

Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.

Inimese mina

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
2. kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
3. kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks;
4. väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta;
5. kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
6. demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

Õppesisu

Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.

Konfliktide vältimine ja lahendamine.

Inimene ja rühm

Õpitulemused

Õpilane:

1. iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;

2. võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
3. mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
4. kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
5. demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
6. selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.

Õppesisu

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. 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.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;
2. demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalla korral;
3. eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;
4. kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.

Õppesisu

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.

Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

Inimese mina ja murdeea muutused

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
2. selgitab, milles seisneb suguküpsus;

3. kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
4. selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
5. kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
6. kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
7. selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

Õppesisu

Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

Tervis

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
2. kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
3. analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
4. analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärset;
5. analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
6. analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
7. analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
8. selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
9. oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
10. selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid;
11. kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuvise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi;
12. kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.

Õppesisu

Tervis kui heaoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisele seotud valikuid.

Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.

Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek. Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

Suhted ja seksuaalsus

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
2. demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
3. väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
4. selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
5. kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
6. selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
7. selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
8. kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid;
9. kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
10. teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi;
11. eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
12. väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
13. nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.

Õppesisu

Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.

Seksuaalne orientatsioon. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused.

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

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpitulemused

Õpilane:

1. kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
2. kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
3. kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
4. kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
5. teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
6. demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).

Õppesisu

Levinumad riskikäitumise liigid. Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.

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

Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

Inimene, valikud ja õnn

Õpitulemused

Õpilane:

1. analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
2. mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Õppesisu

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus. Mina ja teised kui väärtus.

Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.