

**Inimeseõpetus****5. klass** (35 tundi)

<b>Õppesisu ja - tegevus</b>	<b>5. klassi lõpetaja õpitulemused</b>
<p>1. TERVIS (4 tundi) Tervise olemus. Tervist mõjutavad tegurid. Tervise hindamine. Tervislik eluviis. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes.</li> <li>• Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.</li> <li>• Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.</li> <li>• Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.</li> <li>• Väärtustab oma tervist.</li> </ul>
<p>2. TERVISLIK ELUVIIS (5 tundi) Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.</li> <li>• Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid</li> <li>• Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.</li> <li>• Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.</li> <li>• Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.</li> <li>• Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.</li> <li>• Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses.</li> <li>• Väärtustab tervislikku eluviisi.</li> </ul>
<p>3. MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED (6 tundi) Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.</li> <li>• Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.</li> <li>• Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo.</li> <li>• Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li> </ul>
<p>4. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (10 tundi) Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.</li> <li>• Selgitab, miks on liicluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.</li> <li>• Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda.</li> <li>• Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele.</li> <li>• Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</li> <li>• Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</li> </ul>

uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</li> <li>• Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.</li> <li>• Väärtustab mitmekesisist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</li> </ul>
5. HAIGUSED JA ESMAABI (7 tundi) Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.</li> <li>• Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.</li> <li>• Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest</li> <li>• Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.</li> <li>• Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).</li> <li>• Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</li> <li>• Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</li> </ul>
6. KESKKOND JA TERVIS (3. tundi.) Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.</li> <li>• Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.</li> <li>• Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</li> </ul>

## 6. klass (35 tundi)

Õppesisu ja – tegevus	6. klassi lõpetaja õpitulemused
<b>I teema „Mina ja suhtlemine“, 4 tundi</b> 1. Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine Enesekontrolli võtted 2. Konfliktid iseendaga. Sisemiste konfliktide lahendamine	1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi; 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb; 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega; 4) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.
<b>II teema „Suhtlemine teistega“, 9 tundi</b> 1. Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia 2. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine seoses ennast ja teisi	1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid; 2) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust; 3) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist; 4) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele; 5) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;

<p>kahjustava käitumisega 3. Suhtlemine ja viisakus 4. Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine</p>	<p>6) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele; 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid; 8) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid; 9) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele; 10) 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; 11) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.</p>
<p><b>III teema „Suhted teistega“, 9 tundi</b> 1. Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhtes. Kaaslaste mõju ja surve 2. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed 3. Toetus ning abi teistele inimestele ja teistelt inimestelt 4. Eelarvamuste mõju suhetele</p>	<p>1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine) toimimist igapäevaelus; 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta; 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist; 4) eristab inimeste erinevaid rolle suhtes ning nende muutuvat iseloomu; 5) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast; 6) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist; 7) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat; 8) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi; 9) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi</p>
<p><b>IV teema „Konfliktid“, 3 tundi</b> 1. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed. Kriitikaga hakkamasaamine 2. Läbirääkimiste pidamine</p>	<p>1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust; 2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise; 3) kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhuseid viise ning väärtustab neid.</p>
<p><b>V teema „Otsustamine ja probleemilahendus“, 5 tundi</b> Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel Sotsiaalsete dilemmade lahendamine otsustamisel</p>	<p>Õpilane: 1) teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise; 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid; 3) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi; 4) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; 5) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.</p>

<p><b>VI teema „Positiivne mõtlemine“, 2 tundi</b> Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine Positiivne mina.</p> <p><b>Õpitegevus</b> Kasutatakse erinevaid õppemeetodeid, sh aktiivõpet: vestlus, arutelu, rühmatööd; loovülesande, kava, mõistekaardi, õpimapi koostamine; praktilised ja uurimistööd (nt töö allikate, töölehe ja täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest (raamatud, internet, meedia), võimalusel tegevuspõhine õpe (nt dramatiseeringud, rollimängud, filmiklipid), kasutatakse õppimisel ja kordamisel erinevaid digimaterjale ja –keskkondi. Võimalusel ekskursioonid ja õppekäigud, külalisesinejad, õpitoad.</p>	<p>1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi; 2) väärtustab positiivset mõtlemist.</p>
---	---

## 7. klass (35 tundi)

<b>Õppesisu ja – tegevus</b>	<b>7. klassi lõpetaja õpitulemused</b>
<p><b>1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles</b> 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.</p>	<p>1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast 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 elutee kujundajamisel; 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</p>
<p><b>2. Inimese mina</b> Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>	<p>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 võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada</p>

	<p>ning toob nende kohta näiteid;</p> <p>5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;</p> <p>6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>7) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>
<p><b>3. Inimene ja rühm</b></p> <p>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.</p>	<p>1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;</p> <p>2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;</p> <p>3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;</p> <p>4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;</p> <p>5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</p> <p>6) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p> <p>7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;</p> <p>8) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.</p>
<p><b>4. Turvalisus ja riskikäitumine</b></p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p>	<p>1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalga korral koolis;</p> <p>3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;</p> <p>4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.</p>
<p><b>5. Inimese mina ja murdeea muutused</b></p> <p>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.</p>	<p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;</p> <p>3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;</p> <p>4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist; 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;</p> <p>6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;</p> <p>7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p>
<p><b>6. Õnn</b></p> <p>Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.</p>	<p>Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.</p>

<p><b>Õpitegevus</b> Kasutatakse erinevaid õppemeetodeid, sh aktiivõpet: vestlus, arutelu, rühmatööd; loovülesande, kava, mõistekaardi, õpimapi koostamine; praktilised ja uurimistööd (nt töö allikate, töölehe ja täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest (raamatud, internet, meedia), võimalusel tegevuspõhine õpe (nt dramatiseeringud, rollimängud, filmiklipid), kasutatakse õppimisel ja kordamisel erinevaid digimaterjale ja –keskkondi. Võimalusel ekskursioonid ja õppekäigud, külalisesinejad, õpitoad.</p>	
--	--

## 8. klass (35 tundi)

<b>Õppesisu ja -tegevus</b>	<b>8. klassi lõpetaja õpitulemused</b>
<p>1. TERVIS (12 tundi) Minu tervis. Rahvastiku tervis. Minu eluviis ja valikud. Inimese sugu, kui käitumise ja tervise mõjutaja. Tervisealased teabeallikad. Rõõm liikumisest. Milleks meile toit, toitained? Otsusta ise, mida sööd. Toitumine ja tervis. Vaimne tervis kui vaimne heaolu. Stress ja sellega toimetulek. Kriis inimeses endas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost.</li> <li>• Analüüsib enda tervise seisundit.</li> <li>• Kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid</li> <li>• tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise otsuste langetamisel tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega.</li> <li>• Analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust.</li> <li>• Selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi igapäevast kehalist aktiivsust oma ning väärtustab seda eluviisi osana.</li> <li>• Analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele.</li> <li>• Teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.</li> <li>• Selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid.</li> <li>• Kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toime-tulekuviise mitte-tõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras;</li> </ul>

<p>2. SUHTED JA SEKSUAALSUS (11 tundi) Lähedased suhted ja nende areng. Armastus. Seksuaalsus sünnist alates. Seksuaalõigused ja seksuaalsed erinevused. Seksuaalsuse trepiastmed. Seksuaalsus suhetes. Turvaline seks. Rasedusest hoidumine. Kaitsmata seksuaalvahekord. Seksuaalsel teel levivad nakkused. Ühiskond ja seksuaalsus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teab abi ja toetuse võimalusi.</li> <li>• Kirjeldab viise, kuidas luua, jagada ning säilitada lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis.</li> <li>• Selgitab partnerite vastutust seksuaalsuhetes.</li> <li>• Demonstreerib õpituatsioonid suhete loomise ja säilitamise oskusi, aitamine, jagamine, koostöö, hoolitsemine.</li> <li>• Väärtustab tundeid, armastust ja vastutustundlikku seksuaalkäitumist.</li> <li>• Selgitab seksuaalsuse individuaalset olemust ja arengut ning tunnete osa selles.</li> <li>• Selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele.</li> <li>• Kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele.</li> <li>• Kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi.</li> <li>• Kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse. Kirjeldab seksuaalsel teel levinumate haiguste ärahoidmise võimalusi.</li> <li>• Teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida.</li> <li>• Eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest.</li> <li>• Nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.</li> </ul>
<p>3. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (9 tundi) Turvalisus ja riskikäitumine. Vägivald suhetes. Uimastid. Sõltuvus. Uimastite tarvitamisega seotud riskid. Esmaabi. Esmaabi eriolukordades. Haigused, mille puhul inimene võib vajada esmaabi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</li> <li>• Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</li> <li>• Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.</li> <li>• Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonid, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</li> <li>• Teab, kuidas käituda turvaliselt olukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral.</li> <li>• Demonstreerib õpituatsioonid esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</li> </ul>
<p>4. INIMENE JA VALIKUD (3 tundi) Sina ise kujundad oma tuleviku. Väärtused. Heaolukompass. Sina koos teistega. Tuleviku kujundamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus</li> </ul>